

ЛАГОДИЧ М.Ю., экономический факультет,
гр. Л-2, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Юрчик С.И., ст. преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Введение. Научные исследования в области развития прыгучести у баскетболистов показывают, что прыгучесть как физическое качество спортсмена чрезвычайно важна при игре в баскетбол. Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу за мяч.

Цель работы – определить существующие эффективные методики развития прыгучести баскетболистов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов, опрос, анкетирование и хронометраж.

Обсуждение результатов. Анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что при развитии прыгучести основными её составляющими являются развитие необходимой силы, быстроты движений.

Существует 3 основных правила для развития прыжка: никогда не пренебрегать разминкой; мотивация на высокий прыжок; морально волевой настрой. Техника прыжка основана на законах биомеханики.

Два основных методических подхода для развития прыгучести: ударный метод развития прыгучести; методика развития прыгучести с использованием отягощений.

Выводы. Таким образом, для развития прыгучести на тренировочных занятиях необходимо особое внимание уделять специально подобранным скоростно-силовым упражнениям.

Это даст возможность в более короткие сроки развивать прыгучесть как средство, необходимое баскетболистам при выполнении бросков с различных дистанций.

Величина скоростно-силовых показателей, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно максимальной. Совокупность уровня развития скорости и силы будет отличным показателем мощности движений.