

«Методика развития прыгучести у баскетболисток 15-16 лет»



Сайын-Маадыр Адар Седип-оолович учитель
физкультуры МБОУ Тээлинской вечерней
(сменной) общеобразовательной школы



Цель исследования:

- Теоретически обосновать и разработать методику развития прыгучести баскетболисток на этапе спортивного совершенствования.

Задача исследования:

- 1. Изучить теоретическое и практическое состояние проблемы развития прыгучести баскетболистов.
- 2. Теоретически обосновать и разработать содержание методики в соответствии с преимущественной направленностью на развитие прыгучести у баскетболисток на этапе спортивного совершенствования.
- 3. Проверить опытно – экспериментальным путем эффективность использования дифференцированных упражнений на развитие прыгучести в процессе совершенствования физической подготовки баскетболисток.

Объект исследования: средства и методы развития прыгучести.

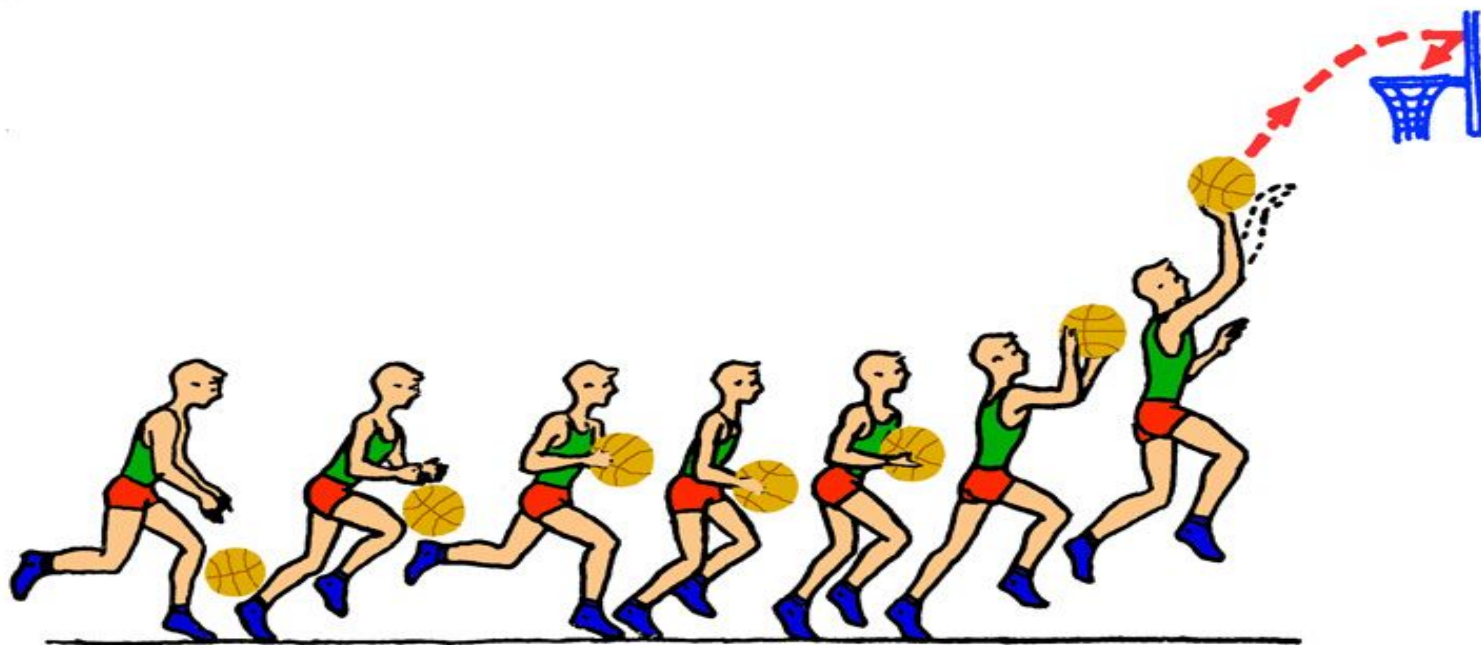


Предмет исследования:
методика развития
прыгучести у баскетболисток
15-16 лет.

Гипотеза исследования.

Процесс развития прыгучести баскетболисток станет более динамичным и эффективным, если использовать дифференцированные комплексы упражнений, направленные на ее совершенствование.

Теоретико-методологической основы исследования явились основные положения теории спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский, 2006; Л.П. Матвеев, 2004; В.Н. Платонов, 2004; В.К. Бальсевич, 2000; Н.Г. Озолин, 2004), организация и методика проведения процесса физической подготовке баскетболистов (А.Я. Гомельский, 1997; Т.А. Зельдович, 1964; Р.А. Корнеев, 2004; В.И. Кудряшов, 1980).



Практическая значимость исследования заключается в разработке содержания дифференцированных упражнений как средства развития прыгучести баскетболистов, в определении условий выбора упражнений и параметров нагрузки в соответствии с основными задачами тренировочного занятия. Полученные результаты исследования могут быть использованы в учебно – тренировочном процессе баскетболистов на этапе спортивного совершенствования, в повышении квалификации преподавателей физического воспитания вузов, учителей физической культуры, тренеров по баскетболу средних и высших специальных учебных заведений.



Вывод:

- 1. По итогам анализа научно – методической литературы определено, что специфическими особенностями прыгучести являются: взрывная сила, быстрота и ритм движений.
- 2. Экспериментальная методика развития прыгучести баскетболисток 15 – 16 лет предусматривала:
 - - изменение соотношения средств общей физической и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки в пользу СФП. Вместо традиционно принятого: ОФП – 30- 40%, СФП – 60-70% - соотношение составило: ОФП – 20% и СФП – 80%. При этом решение задач ОФП частично осуществлялось за счет СФП.
 - - соотношение средств СФП составило 35% скоростно – силовой (в основном прыжковой), 40% силовой, по 10% на быстроту и специальную выносливость и 5% на увеличение подвижности в суставах и расслабление.

**Спасибо за
внимание!!!**