

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Движение в баскетболе в большей степени носят скоростносиловой характер. Поэтому от игроков требуется специальной физической формы. Рывки, прыжки, быстрый прорыв, контратака, борьба под кольцом, – всё это требует от игрока обладания взрывной силой.

Специфика силовой тренировки состоит в работе с собственным весом, работой с отягощениями и резиновыми петлями.

Для начала игроку необходимо создать мышечный корсет и мышцы пресса для поддержки позвоночного столба, а затем переходить к тренировкам с отягощениями.

Приступая к силовой подготовке, в основу могут ставиться различные цели – развитие силы, либо набор мышечной массы.

Сила спортсмена возрастает только тогда, когда он подвергается стрессовой нагрузке. Существует 2 метода силовой подготовки: изометрический и изотоксический. Например, в первом случае игрок толкает стену или какой-нибудь неподвижный предмет. А во втором случае происходит сокращение мышц, например толкание тяжелого набивного мяча.

При развитии быстрой силы, специфика упражнений должна быть схожа с соревновательными движениями. Применяются весооколопредельные, интервал отдыха варьируется от 2 до 5 минут, пока спортсмен не восстановится.

В тренировке взрывных качеств мышц ног применяется ударный метод, например, спрыгивание с тумбы с последующим прыжком вверх.

Специально – вспомогательные упражнения – физические упражнения, позволяющие локально развивать силу отдельных мышечных групп в тесной связи с другим ведущим двигательным качеством в соответствии с внешней структурой спортивного упражнения, когда сохранить внешнюю структуру его методически невозможно.

Такие упражнения занимают значимое место в подготовке спортсменов, относящихся к видам спорта скоростно-силового характера.

Средства общей силовой направленности:

1. Упражнения с предметами:
 - штанга;

- мешки;
 - вес партнера;
 - 2. Упражнения с собственным весом тела.
 - 3. Статические упражнения в изометрическом режиме.
- Средства специфической силовой направленности:
1. Соревновательные упражнения с отягощением, создаваемых условиями внешней среды.
 2. Соревновательные и специально-подготовительные упражнения с отягощением.
 3. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.

Значение силовой подготовки для развития силы баскетболиста имеет большое значение в баскетболе. Он может одновременно развивать взрывную силу, силовую выносливость и скоростно-силовые качества.

УДК: 5527.7.092

И.И. Бекмирзаев, магистр
(Oriental Universiteti, г. Ташкент)

РОЛЬ ВЕДЕНИЯ МЯЧА, ПЕРЕДАЧИ И НАРУШЕНИЯ ЗАЩИТЫ В РЕГБИ

Аннотация: Эта статья исследует важнейшие элементы регби: ведение мяча, защиту мяча от соперников и эффективную передачу мяча товарищам по команде. Описание природы передачи мяча, её способности нарушать защитные стратегии противников и заставлять товарищей по команде двигаться вперёд, создавая скорость. Эти основные навыки играют ключевую роль в успешной игре команды и предлагают тактические преимущества, которые приводят к положительным результатам на поле.

Регби – это динамичная, физически интенсивная игра, где победа или поражение часто зависят от мельчайших деталей. Среди этих деталей важнейшими являются умения вести мяч, защищать его от соперников и точно передавать его товарищам по команде. Эти навыки являются основой любой успешной команды, служат основой для построения атаки, изменения скорости и использования слабых мест в защите.

Ведение мяча – это важный навык для игроков регби, так как стыки являются важнейшей частью игры, которая разделяет победителей и проигравших [1, 2]. Важным аспектом ведения мяча является ско-