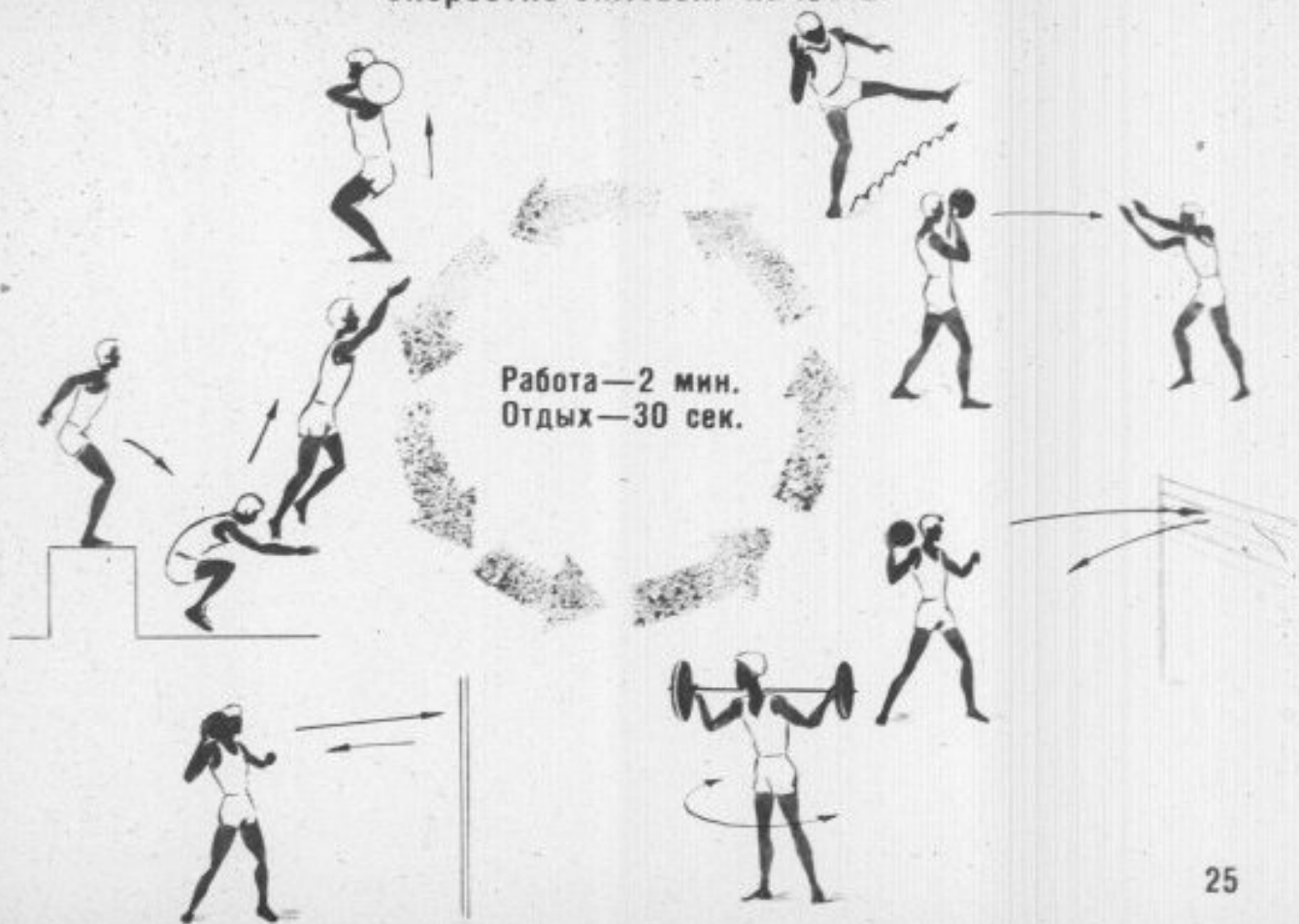


Комплекс для преимущественного развития
скоростно-силовых качеств



Физические качества



- При игре в баскетбол развиваются жизненно важные для человека физические качества:
- скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость и выносливость.
- В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения.
- Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе.



СИЛА

Для баскетболистов очень важно развитие взрывной силы. «Взрывная» сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При взрывном характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.



Упражнения для развития скоростной выносливости



- Бег с максимальной скоростью 5*50м.
- Челночный бег.
- Повторный бег 4*120м с околоредельной и максимальной скоростью.
- Прыжки на месте через скакалку в быстром темпе(20сек)
- Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя(у гимнастической стенки)15-20сек.

Физические качества

При игре в баскетбол развиваются жизненно важные для человека физические качества : скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость и выносливость.

Баскетбол развивает:

- память
- внимание
- интеллектуальные способности
- формирует волевые и нравственные качества

