

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Методика развития
выносливости у студентов,
занимающихся баскетболом**
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Брест 2017

УДК 796
ББК 75.711

Методические рекомендации направлены на оказание помощи в развитии физических качеств баскетболистов, занимающихся в спортивных секциях. Предлагаются методы развития выносливости, приводятся специальные физические упражнения, направленные на развитие выносливости у студентов, занимающихся баскетболом.

Методические рекомендации рекомендованы студентам и преподавателям, ведущим занятия по баскетболу в спортивных секциях и желающим самостоятельно заниматься данным видом спорта.

Составители: С.И. Юрчик, старший преподаватель,
В.Ф. Юрчик, старший преподаватель

Рецензент: кафедра спортивных дисциплин учреждения образования
«Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»,
к.п.н., доцент К.И. Белый

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в нашей стране забота о должном уровне физической подготовленности студентов входит в число приоритетных государственных задач на любом этапе развития общества. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Баскетбол — одна из самых популярных игр среди студенческой молодежи. Она привлекает зрелищностью, эмоциональной борьбой, коллективизмом, является прекрасным средством для физического развития студентов. При систематических занятиях в работу вовлекаются практически все функциональные системы организма занимающегося.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство уважения к сопернику, самостоятельность и дисциплинированность. Помимо общего укрепления организма и воспитания выносливости игровые виды спорта развивают и прививают навыки, необходимые в трудовой деятельности человека.

В высших учебных заведениях баскетбол используется в учебном процессе для студентов разных курсов. Эффект педагогического воздействия на занятиях зависит от мастерства педагога, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс методов и средств, соответствующих подготовленности занимающихся. В процессе физической подготовки необходимо уделять особое внимание координационной и скоростно-силовой выносливости. Это связано с тем, что баскетболисту приходится делать большое количество прыжков, которые позволяют овладеть ему мячом при подборе, эффективно выполнять броски мяча по кольцу и т. д. Результативность любого игрового приема не только зависит от степени совершенства владения техникой, но во многом предопределяется достигнутым уровнем выносливости.

Такое всестороннее и комплексное воздействие игры на занимающихся дает право считать ее не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания студенческой молодежи.

Данные методические рекомендации посвящены развитию выносливости у студентов-баскетболистов. В них широко представлены упражнения для воспитания общей и специальной выносливости.

Основным методом исследования являлся анализ отечественной и зарубежной научной литературы по физической культуре и спорту. В методических рекомендациях обобщен опыт отечественных и зарубежных специалистов по использованию различных методов развития выносливости у спортсменов.

ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей, органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для овладения в совершенстве навыками игры. Физическая подготовка должна быть связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой. Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки, между ними существует тесная связь.

Успешность в решении задач физической подготовки зависит также от правильного выбора и умелого применения методов.

1.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

Задачи общей физической подготовки:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию осанки;

- развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей (ловкости), выносливости, гибкости);

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);

- укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при выполнении специальных заданий на тренировке и в соревнованиях.

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения, стретчинг и занятия другими видами спорта (по отношению к избранной спортивной игре).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях; на укрепление связочного аппарата, голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; на формирование правильной осанки.

Методы развития силы:

1. Метод кратковременных усилий. Характеризуется выполнением упражнения, при котором обучаемый проявляет силу, наибольшую для него в данном тренировочном занятии. По интенсивности это максимальные или предельные усилия (90-100% от максимальных) и субмаксимальные, или около предельные усилия (80-90% от максимальных результатов). Количество повторений в одном подходе в упражнении с максимальным усилием 1, число подходов 2-3, интервал отдыха 2-5 мин., субмаксимальным усилием соответственно 2-3, повторения 3-6 подходов и 3-4 мин. интервал отдыха.

2. Метод непредельных усилий (30-50% от максимальных), проявляемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений 10-16, число подходов 3-5, интервал отдыха 2-3 мин.

3. Метод сопряженного (совмещенного) воздействия. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение приема игры с отягощением.

Методы развития быстроты:

1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упражнений с около-предельной, максимальной и превышающей максимальную скоростью. Учитывая большую роль быстроты реакции в спортивных играх, следует раздельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрителей) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота – от 5 до 15-20 с. Период отдыха между упражнениями должен подготовить спортсмена к работе – он колеблется от 30 с до 5 мин. в зависимости от характера упражнений и состояния обучаемого.

2. Увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении задерживанию мяча.

3. Увеличение внезапности появлений объекта. Например, при ловле мяча в баскетболе спиной к передающему. Вначале мяч посылается передачей по высокой траектории в стену, затем траекторию снижают, а скорость отскока мяча увеличивают.

4. Метод сопряженного воздействия. Например, перемещения с отягощением и т.п.

5. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т. п.

6. Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например, бег под уклон.

7. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

8. Соревновательный метод. Выполнение заданий с предельной скоростью в условиях соревнования.

Метод развития гибкости

Направлен на развитие подвижности в тех суставах, которые участвуют в выполнении приемов игры, на растягивание мышц и сухожилий. Упражнения выполняются с большой амплитудой: различные наклоны, вращения, взмахи и т. д.

Упражнения для развития гибкости делят на активные и пассивные: активные выполняются без отягощений и с отягощениями, пассивные – с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с основными упражнениями на развитие гибкости необходимо учить занимающихся уменью расслабляться.

При выборе средств и методов физической подготовки необходимо учитывать возрастные особенности обучаемых и уровень их подготовленности.

Воздействие средств спортивной игры на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. Поэтому на начальном этапе занятий спортивная игра по технике и тактике и двусторонняя игра могут не оказывать должной физической нагрузки на организм занимающихся. Чтобы нагрузка была оптимальной, в занятиях применяется широкий круг общеразвивающих и подготовительных упражнений.

1.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественно развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие физических способностей, специфичных для спортивной игры (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, силы, выносливости);
- развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий обучаемого (скорость перемещения, прыгучесть, быстрота реакции и т. д.).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для конкретной спортивной игры. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения (работа ног), прыгучести, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры, координационных способностей (ловкости), гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой игры; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой); акробатические упражнения, упражнения по технике и тактике игры; двусторонняя игра.

Подготовительные упражнения по способу выполнения делят на упражнения без предметов, с предметами – набивными мячами, скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями (для звеньев тела и всего тела), на тренажерах. Большое место занимают специально отобранные и разнообразные игры и эстафеты.

Основными средствами специальной физической подготовки спортсмена является специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения и его отдельных фаз. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для достижения высокого результата в избранном виде спорта.

К соревновательному упражнению относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость – одна из главных составляющих баскетбола. Уровень развития ее прежде всего определяется функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы,

уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Выносливый игрок способен оставаться эффективным в действиях независимо от интенсивности и длительности проведенных игровых отрезков на протяжении всего участия в матче.

Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость к определенной деятельности. Для поддержания хорошей физической формы баскетболисту необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры. Воспитывать специальную выносливость следует на баскетбольном паркете, моделируя условия игровых ситуаций в упражнениях, которые по длительности и интенсивности учитывают соревновательные моменты и возможности организма спортсмена.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач:

- воспитание общей выносливости,
- воспитание специальной выносливости,
- воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости,
- воспитание игровой выносливости.

2.1. Основные методы, направленные на развитие выносливости

Основными методами развития общей выносливости являются: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного интервального упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой метод; 5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются следующие методы: 1) непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2) интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т. п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упраж-

нениями 1-3 мин. (иногда по 15-30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

Начиная работу по развитию выносливости, необходимо придерживаться определенной логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести не к улучшению, а наоборот, к снижению тренированности.

На начальном этапе необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей одновременно с совершенствованием функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т. е. на развитии общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объем нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса в широком диапазоне скоростей, до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе и в форме круговой тренировки.

На третьем этапе необходимо увеличивать объемы нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах.

ГЛАВА 3. СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут. В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подготовленные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражнения; 3) число повторений; 4) продолжительность интервалов отдыха; 5) характер отдыха.

Интенсивность упражнения характеризуется в циклических упражнениях скоростью движения, а в ациклических – количеством двигательных действий в единицу времени (темпом). Изменение интенсивности упражнения прямо влияет на работу функциональных систем организма и характер энергообеспечения двигательной деятельности. При умеренной интенсивности, когда расход энергии еще не велик, органы дыхания и кровообращения без большого напряжения обеспечивают необходимое для организма количество кислорода. Небольшой кислородный долг, образующийся в начале выполнения упражнения, когда аэробные процессы еще не действуют в полной мере, погашается в процессе выполнения работы, и в дальнейшем она происходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такая интенсивность упражнения получила название субкритической.

При повышении интенсивности выполнения упражнения организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) будет равна максимальным аэробным возможностям. Такая интенсивность упражнения получила название критической.

Интенсивность упражнения выше критической получила название надкритической. При такой интенсивности упражнения кислородный запрос значительно превышает аэробные возможности организма, и работа проходит преимущественно за счет анаэробного энергообеспечения, которое сопровождается накоплением кислородного долга.

Продолжительность упражнения имеет обратную относительно интенсивности его выполнения зависимость. С увеличением продолжительности выполнения упражнения от 20-25 с до 4-5 мин. особенно резко снижается ее интенсивность. Дальнейшее увеличение продолжительности упражнения приводит к менее выраженному, но постоянному снижению его интенсивности. От продолжительности упражнения зависит вид его энергообеспечения.

Число повторений упражнений определяет степень воздействия их на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения. При анаэробном режиме увеличение количества повторений ведет к истощиванию бескислородных механизмов или к их блокированию ЦНС. Тогда выполнение упражнений либо прекращается, либо их интенсивность резко снижается.

Продолжительность интервалов отдыха имеет большое значение для определения как величины, так и в особенности характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку. Длительность интервалов отдыха необходимо планировать и зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например; в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повы-

пение уровня аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120-130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца. Планирование пауз отдыха, исходя из субъективных ощущений занимающегося, его готовности к эффективному выполнению очередного упражнения, лежит в основе варианта интервального метода, называемого повторным.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. *Полные (ординарные) интервалы*, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения. Это дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. *Напряженные (неполные) интервалы*, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного недовосстановления, что, однако, не обязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. *Минимакс интервал*. Это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов.

Характер отдыха между отдельными упражнениями может быть активным, пассивным. При пассивном отдыхе занимающийся не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью.

При выполнении упражнений со скоростью, близкой к критической, активный отдых позволяет поддерживать дыхательные процессы на более высоком уровне и исключает резкие переходы от работы к отдыху и обратно. Это делает нагрузку более аэробной.

3.1 Бег по пересеченной местности

Бег по пересеченной местности, так же как и все циклические двигательные действия, является превосходным упражнением, развивающим общую выносливость и обеспечивающим надежное укрепление здоровья прежде всего за счет повышения аэробных возможностей организма.

Бег по пересеченной местности считается более естественным для человеческого тела, чем по асфальтированной дороге. В процессе такой пробежки приходится преодолевать множество препятствий – кочек, камней, крутых поворотов, оврагов, подъемов и других неровностей рельефа. Кроссовый бег гораздо сложнее обычного, но он намного разнообразнее, в связи с чем тело не успевает привыкнуть к нагрузкам и постоянно тренируется.

Техника бега по пересеченной местности несколько отличается от обычной. При передвижении по прямой дороге, можно применять стандартную технику – прямое туловище, руки слегка прижаты к корпусу под прямым углом, стопа касается земли сначала пяткой, а затем перекачивается на носок. Если предстоит подъем, использовать такую технику будет довольно проблематично, поскольку

ку на ноги будет приходиться очень большая нагрузка. Чтобы облегчить себе работу, можно бегать с немного наклоненным корпусом, но сильно сгибать его нельзя. Кроме того, следует сократить длину шага и быстрее двигать руками, движения рук тоже будут отличаться, руками нужно размахивать широко, начиная движение от бедра и поднимая их высоко к груди. При подъеме самой большой нагрузке подвергаются лодыжки и стопы, поэтому слишком часто бегать в гору не стоит, особенно если целью тренировок является поддержание хорошей физической формы, а не подготовка к соревнованиям.

При спуске больше всего работают мышцы колена и голени. Если имеются проблемы с коленным суставом, такую нагрузку необходимо строго дозировать. Людям с избыточным весом тоже нужно спускаться крайне осторожно, чтобы не травмировать колено. Рекомендуется обмотать колени эластичным бинтом – это придаст им дополнительную защиту и позволит избежать травм.

Немаловажным моментом является правильная техника дыхания. Вдох желательно производить носом, выдох – ртом. Если возникает одышка или другие неприятные ощущения, можно попробовать дышать только ртом. При сильно учащенном пульсе, надо снизить темп бега, либо временно перейти на ходьбу, пока работа сердца не придет в норму.

Бег по пересеченной местности требует наличия особенной экипировки. В первую очередь, это касается обуви. Она должна быть с толстой, прочной и упругой подошвой. Во время кроссового забега часто происходят падения из-за неровностей дороги. Поэтому важно предусмотреть защиту для рук, локтей и коленей. В солнечную погоду рекомендуется надевать кепку с козырьком, чтобы защитить глаза от ярких солнечных лучей и избежать получения теплового удара. Кроме того, не будет лишним надевать солнцезащитные очки. Они не только будут препятствовать слепящему солнцу, но и защитят от насекомых, пыли и веток. Одежду нужно выбирать по сезону. Она не должна быть слишком облегающей, но и нельзя, чтобы она болталась на теле. Основное требование к одежде – ощущение комфорта. При забегах по лесу, желательно использовать одежду с длинными рукавами – она будет защищать от насекомых и ветвей деревьев. В пасмурную погоду рекомендуется захватить с собой дождевик или водонепроницаемую куртку.

3.2 Челночный бег

Челночный бег представляет собой прохождение дистанции в прямом и обратном направлении на скорость заданное количество раз. Как правило, длина такой дистанции не более 100 метров.

Челночный бег является важной частью тренировок баскетболистов, волейболистов и многих др. Данный вид бега помогает развивать выносливость, ловкость и координацию, а также увеличить стартовую скорость.

У челночного бега, как и любого другого бега, есть своя техника, пренебрегать которой не рекомендуется, так как это может отразиться на результатах.

Перед началом бега важно хорошо размяться, для того чтобы избежать риска получения травм из-за резкого торможения и старта.

При челночном беге используется высокий старт, но можно применять и др. варианты. Для этого надо встать в позу конькобежца (поставить толчковую но-

гу вперед, а маховую отвести назад), вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди. По команде «марш» бегуну надо развить максимальную скорость всего за несколько секунд. При этом важно держать наклон корпуса, не выпрямляя спину сразу, как прозвучит команда бежать. Бежать по дистанции надо на передней части стопы, что позволяет увеличить частоту шагов и темп бега.

Важной составляющей челночного бега является наличие поворотов, при которых важна ловкость. Повороты требуют освоения стопорящего шага, такой шаг, кроме челночного бега, наиболее часто используется в баскетболе. При приближении к линии поворота, важно немного притормозить, сделать стопорящее движение, коснуться линии рукой и заново набрать скорость в обратном направлении. Нельзя использовать на повороте любые неровности или предметы в качестве опоры. Чтобы избежать травм, важно четко отбатывать стопорящие движения.

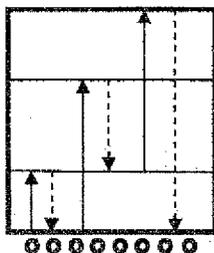
После последнего поворота надо постараться набрать максимальную скорость и добежать до финиша первым. Техника финиширования практически полностью совпадает с финишем на короткие дистанции. Место финиша требует оснащения из условий безопасности: защита стен спортзала в месте финиша матами, в районе финиша не должно быть предметов, столкновение с которыми угрожает получению травмы. Все элементы техники челночного бега тренируются повторениями в замедленном темпе.

Челночный бег прекрасен тем, что для тренировок не требуются никакие особые условия. В хорошую погоду вполне можно заниматься на дорожках стадиона, а в плохую всегда спасет спортивный зал. Таким образом, тренировочный процесс достаточно трудно нарушить. Повысить эффективность занятий поможет выполнение следующих правил:

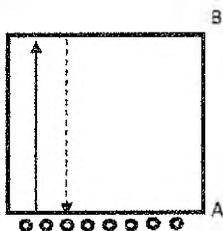
- наличие нескользящей спортивной обуви;
- проведение полноценной разминки;
- регулирование нагрузки, в зависимости от физической подготовленности и состояния организма занимающихся;
- челночный бег должен включаться в план тренировок не чаще, чем через день.

Следует помнить, что челночный бег вряд ли можно считать самостоятельной беговой дисциплиной. Однако он оказывает неоценимую помощь в подготовке спортсменов различного уровня, а также в совершенствовании спортивной формы всех занимающихся.

3.3 Упражнения в челночном беге

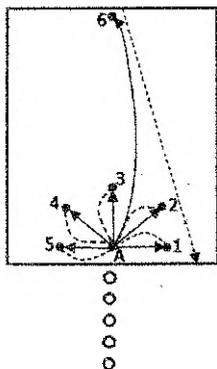


- Общий старт по свистку, ровный бег на скорость, после касания линии возвращаются к предыдущей линии;
- то же, только выполнять приставным шагом;
- то же прыжком на одной ноге: вперед на правой, обратно на левой.

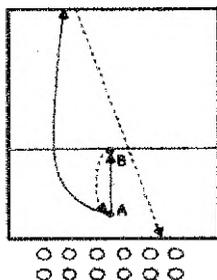


Общий старт по хлопку, ровный бег на скорость от лицевой до лицевой;

- то же, только на лицевой В одно выпрыгивание из низкого приседа, на лицевой А – одно отжимание;
- то же, только с ведением мяча.

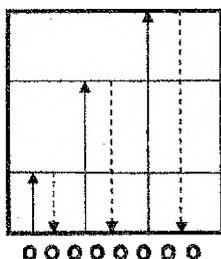


Из точки А рывок в точку 1, возвращаемся назад к точке А в защитной стойке, и так надо пробежать все точки, после чего ускорение к противоположенной лицевой и обратно, 2-3 серии выполняются по одному.



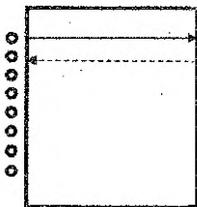
Из точки А в точку В в течение 20 с передвижение, после чего рывок к лицевой линии;

- то же, только с забиванием мяча в кольцо.



Общий старт от лицевой линии. Ровный бег. После каждого касания линии возвращаются к лицевой;

- то же вперед лицом, обратно спиной;
- то же, только с ведением мяча.



Общий старт. Передвижение в защитной стойке: в одну сторону правым боком, в другую – левым на скорость;

- то же на технику;
- то же: вперед ускорение, обратно – передвижение в защитной стойке спиной вперед;
- то же, только с высоким подниманием бедра, а обратно – с захлестом голени.

3.4 Упражнения, развивающие силовую выносливость

Для каждого спортсмена подбирается дозировка соответственно его подготовленности и индивидуальным особенностям. В первых занятиях особенно с новичками нагрузка должна быть облегченной. Важно, чтобы она возрастала постепенно в каждом занятии. Нагрузка определяется интенсивностью упражнения, числом повторений в одном подходе, числом подходов продолжительностью интервалов отдыха между ними.

Упр.1 Сжатие кистью резинового мячика – «до отказа», темп – 50-60 раз в минуту, 2-3 подхода.

Упр.2 Сгибание стопы на педальном амортизаторе – «до отказа», темп – 30-50 раз в минуту, 2-3 подхода.

Упр.3 Сгибание-разгибание стопы в подскоках на двух ногах – непрерывно в течение 3-5 минут, 1-3 подхода.

Упр.4 Подтягивание на перекладине – «до отказа», 1-3 подхода.

Упр.5 Из положения лежа с закрепленными ступнями поднимание туловища – «до отказа», 35-45 раз в минуту, 1-2 подхода.

Упр.6 Поднимание бедром груза 10-20 кг, стоя на одной ноге – «до отказа», темп – 20-30 раз, 2-3 подхода.

Упр.7 Приседание на двух ногах с грузом 30-40 кг – «до отказа», 2-3 подхода.

Упр.8 Выполнение соревновательных упражнений с отягощением – «до отказа», 2-3 подхода.

Упр.9 Поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз при сопротивлении партнера, 2-3 подхода.

Упр.10 Отталкивание от пола с хлопком рук перед грудью (отжимание с хлопком) – «до отказа», 2-3 подхода.

3.5 Специальные упражнения для развития скоростной выносливости в процессе ведения мяча

Упр.1 «Степ» мячом: низкое ведение на месте с заданной частотой отскоков мяча.

Упр.2 То же, но с максимальной частотой отскоков за определенный промежуток времени.

Упр.3 Ведение мяча на месте в сочетании с бегом, высоко поднимая бедра или захлестывая голень назад с максимальной частотой движения ног.

Упр.4 То же, но в сочетании с семенящим бегом на месте с максимальной частотой и ударным характером беговых шагов («степ» или «танец»).

Упр.5 Реагирование началом ведения мяча из различных и. п. (сидя, сидя спиной к направлению движения, лежа и т. п.) в ответ на звуковые сигналы.

Упр.6 Ведение мяча на месте с различными заданиями на координацию или технику движений с последующим стартовым ускорением по зрительному сигналу.

Упр.7 То же, но в сочетании с предшествующими старту прыжками на месте, толчком одной или двумя ногами.

Упр.8 Скоростной дриблинг по прямой на заданных участках площадки.

Упр.9 «Длинное» ведение мяча: преодоление отрезков дистанции с наименьшим количеством касаний мяча.

Упр.10 Скоростной дриблинг с изменением направления движения:

— «змейкой» между расставленными на площадке переносными стойками или стульями;

— по разметке площадки: трехсекундная трапеция. Полукруг в области штрафного броска и т. п.;

— с оббеганием переносных фишек, используя ударный семенящий бег с максимальной частотой беговых шагов.

Упр.11 Скоростное «челночное» ведение мяча (дистанция от 20 до 40 м).

Упр.12 Скоростное ведение мяча в парах с гандикапом:

— один из дриблеров изначально получает преимущество по дистанции (фору в 2-3 м), второй стремится догнать его;

— нападающий с мячом получает фору над защитником, стремится убежать от него, сохранив преимущество.

3.6 Специальные упражнения с мячом для развития координационной выносливости

Упр.1 Ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования:

— из и. п. — стойка «ноги врозь» — игрок направляет мяч двумя руками в пол между ногами спереди — назад или в обратном направлении с последующим захватом мяча двумя руками за спину или перед собой;

— то же, но в широкой стойке, правая или левая нога впереди с ударом мяча в сторону и ловлей сбоку от себя.

Упр.2 Индивидуальные упражнения в ловле мяча после отскока от стены с элементами жонглирования:

— ловля мяча на различной высоте, чередуя и. п.: сидя, стоя на коленях, лежа и т. п.;

— изменение и. п. после выпуска мяча в стену;

— то же, но со сменой и. п. прыжком на одной или двух ногах;

— ловля катящегося от стены мяча после прыжка через мяч толчком двумя ногами и поворотом кругом;

— ловля мяча, отскочившего от пола, после прыжка через мяч в положении «ноги врозь» и поворота кругом.

Упр.3 Разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой в сочетании с челночными перемещениями на коротких отрезках (до 1,5 м) рывком, приставными шагами, прыжками на одной или двух ногах с касанием рукой ориентиров на полу.

Упр.4 Ловля-передача мяча сидя на полу в сочетании с различными движениями ногами: поочередно сгибая-разгибая их на весу. Скрестные движения прямыми ногами и т. п.

Упр.5 Ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стену (2-3 мяча): после отскока мяча от пола. После отскока мяча от стены.

Упр.6 Жонглирование несколькими мячами (2-4 мяча), подбрасывание их в воздух одной или двумя руками.

Упр.7 Поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами.

Упр.8 Ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу.

Упр.9 Выполнение ловли-передачи в движении двумя мячами в парах, двумя или тремя мячами в тройках с перемещением вдоль площадки.

ГЛАВА 4. ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Степ-тест по Бургеру.

Спортсмен 5 мин. спокойно сидит на стуле. Несколько раз измеряется кровяное давление и частота пульса и вычисляется среднее значение. Нагрузка: спортсмен 5 мин. поднимается на стул высотой 45 см, через скамейку, высотой 20-25 см с частотой 30 раз/мин. После упражнения спортсмен садится, и у него сразу же каждую минуту измеряют кровяное давление, а пульс – через каждые 15 с.

Оценка: в течение 45 сек у хорошо тренированного спортсмена частота пульса должна достигнуть среднего значения между показателем пульса в покое и его максимальным значением. По истечении 5 мин. частота пульса не должна превышать норму более чем на 20 уд/мин., а кровяное давление должно вернуться к состоянию покоя.

Тест Купера. За 12 минут пробежать как можно большее расстояние.

Классификация:

мужчины:

2,8 км и более – «отлично»

2,5-2,7 км – «хорошо»

2,0-2,4 км – «удовлетворительно»

женщины:

2,64 км и более – «отлично»

2,16-2,63 км – «хорошо»

1,85-2,15 км – «удовлетворительно».

Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростной и прыжковой выносливости

1. Установить время пробегания дистанции 100 м (одна пробежка);
– установить время пробегания дистанции 25 м (четыре пробежки) и вычислить средний показатель;
– учетверенный результат бега на 25 м (с) сопоставить с результатом бега на 100 м (чем меньше разница, тем лучше скоростная выносливость).

2. Бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях (по 3 мяча на линии) через 3 м от лицевой линии устанавливаются 6 набивных мячей. Старт – от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой мяча (ближнего к нему) с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается мяча

(близкого к нему) с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещение по этой схеме с касанием следующих мячей (с).

3. Бег к четырем точкам из центра площадки. Дистанция пробегается дважды без паузы отдыха.

4. Прыжки на «оптимальную» высоту с места толчком двух ног (к росту мужчины прибавить 1 м, к росту женщины – 80 см) с доставанием маркированной отметки двумя руками (определяется количество прыжков).

5. Прыжки с разбега с доставанием максимальной высоты – маркировки (определяется количество прыжков).

ГЛАВА 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Во всех заданиях контролировать технику выполнения разновидностей игровых приемов, не допускать ее искажения.

2. Сложность заданий увеличивать постепенно, учитывать уровень подготовленности занимающихся: задания должны быть посильными.

3. По мере усвоения упражнений проводить их в виде состязаний на качество и быстроту выполнения, включать освоенные задания в эстафеты и подвижные игры.

4. Для совершенствования передач использовать набивные мячи весом 1-2 кг; чередовать упражнения баскетбольными и набивными мячами.

5. Продолжительность и количество повторений упражнений, включающих комплексное развитие скоростной выносливости, варьировать в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

6. При формировании скоростной выносливости уровень владения игровыми приемами должен позволять выполнять задания на близких к предельным скоростям.

7. В заданиях, ориентированных на комплексное совершенствование скоростно-силовой выносливости, число повторений упражнений в каждой серии 5-6, количество серий 3-4, интервалы отдыха между повторениями 1-2 мин., между сериями 3-5 мин.

8. При направленном развитии скоростной выносливости реакция применять многообразие звуковых и зрительных сигналов и их сочетаний, постоянно варьировать и. п. стартовых.

9. Для повышения эффективности развития скоростной выносливости в структуре игровых приемов применять эффект предварительного растяжения мышц: скоростными перемещением должны предшествовать прыжковые задания.

10. Применению ударного метода (прыжков в глубину) при развитии скоростно-силовой выносливости в рамках совершенствования техники приемов должна предшествовать достаточная прыжковая работа и соответствовать определенный уровень подготовленности; начальная высота сирывания не может превышать 30 см, в дальнейшем она постепенно доводится до уровня высоты выпрыгивания; количество прыжков в глубину с последующим взрывным пружинящим отталкиванием не должно превышать 5-6 раз в серии, количество серий 2-3.

11. Паузы активного отдыха между выполнением заданий полезно заполнять упражнениями на месте на технику с элементами жонглирования мячом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выносливость необходима в той или иной мере при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений она непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки и т. п.), в других – позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т. п.).

С этой точки зрения рассмотрение методики выносливости имеет важное значение в жизнедеятельности занимающихся. Она позволяет: 1) выполнять значительный объем двигательной деятельности; 2) продолжительное время поддерживать высокий уровень интенсивности двигательной деятельности; 3) быстро восстанавливать силы после значительных нагрузок.

Особое место при воспитании выносливости занимают в учебно-тренировочном процессе основные методы развития выносливости: 1) равномерный метод; 2) переменный метод; 3) интервальный метод; 4) метод круговой тренировки; 5) соревновательный метод; 6) игровой метод. Эффективным средством развития специальной выносливости являются специально подготовленные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма: 1) специальные упражнения с мячом в челночном беге; 2) специальные упражнения, развивающие силовую выносливость; 3) специальные упражнения с мячом на развитие координационной выносливости; 4) специальные упражнения для развития скоростной выносливости с ведением мяча. Методика развития выносливости – это система рекомендаций, которые необходимо выполнять для достижения оптимального оздоровительного эффекта и сведения к минимуму возможных осложнений в виде травм и заболеваний. Таким образом, физическое качество «выносливость» занимает одно из ведущих мест при подготовке баскетболистов высокого уровня.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева, В.В. Физиология человека: учебник для техникумов физической культуры / под ред. В.В. Васильевой. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 319 с.
2. Волков, В.М. Тренер у о подростке / В.М. Волков. – М.: Физическая культура и спорт, 1997. – 75с.
3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учебно-пособие для студентов высших пед. учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 464 с.
4. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 205 с.
5. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб.пособ. / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников – М.: Просвещение, 2001. – 191 с.
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
7. Оленчук, П.Т. Здоровье дарит спорт / П.Т. Оленчук. – М.: Академия, 2003. – 265 с.
8. Юрчик, С.И. Координация движений и быстрота как ведущие качества при подготовке баскетболистов в условиях вуза / С.И. Юрчик, В.Ф. Юрчик // учебно-методические рекомендации. – Брест: БрГТУ, 2014. – 23 с.
9. Основные упражнения подготовки юных спортсменов: учеб. пособ. / под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 280 с.
10. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 142 с.
11. Романенко, М.И. Физкультура / М.И. Романенко. – Киев, 2008. – 269 с.
12. Спортивная физиология: учеб. пособ. / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 240 с.
13. Теория методик юношеского спорта: учеб. пособ. / под ред. В.П. Филина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 128 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Физическая подготовка студентов, занимающихся баскетболом	4
Общая физическая подготовка	4
Специальная физическая подготовка	6
Глава 2. Методика развития выносливости у студентов, занимающихся баскетболом	6
2.1. Основные методы, направленные на развитие выносливости	7
Глава 3. Средства воспитания выносливости	8
3.1. Бег по пересеченной местности	10
3.2. Челночный бег	11
3.3. Упражнения в челночном беге	12
3.4. Упражнения, развивающие силовую выносливость	14
3.5. Специальные упражнения для развития скоростной выносливости в процессе ведения мяча	14
3.6. Специальные упражнения с мячом для развития координатной выносливости	15
Глава 4. Тесты по определению выносливости	16
Глава 5. Организационно-методические указания	17
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18
ЛИТЕРАТУРА	18

Учебное издание

Составители:
Юрчик Сергей Иванович
Юрчик Валентина Францевна

**Методика развития
выносливости у студентов,
занимающихся баскетболом**
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Ответственный за выпуск: Юрчик С.И.
Редактор: Боровикова Е.А.
Компьютерная вёрстка: Соколюк А.П.
Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано в печать 30.05.2017 г. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага «Performer».
Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 1,16. Уч. изд. л. 1,25. Заказ № 483. Тираж 50 экз.
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.