

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР

350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им.
70-летия, 30 тел. 8-(861)261-47-80

Принята
На заседании педагогического совета

Утверждена
Директор МБОУ ДО
СШ «Юбилейная»
М.А.Тюрин

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ по виду спорта «Баскетбол»
Тема: «Развитие выносливости у баскетболистов»
(для детей 10-17 лет)

Авторы: О.Е.Асадчая- старший инструктор - методист
Я.А. Стрелкин– тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2022 г.

Содержание

Введение	3
1 Теоретические основы и виды выносливости	4
2 Развитие выносливости у баскетболистов	9
2.1 Средства для развития выносливости	10
2.2 Методы воспитания выносливости	11
2.3 Методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой	13
2.4 Метод интервальной тренировки	13
2.5 Упражнения для воспитания выносливости	13
Заключение	16
Список	17

Введение

Выносливость... Кто посмеет спорить с тем, что часто именно запас физических сил влияет на конечный результат в игре. В баскетболе выносливость выходит на один уровень значимости с техникой игры и моральной готовностью. Поэтому развитие выносливости является неотъемлемой частью подготовки спортсменов.

1. Теоретические основы и виды выносливости

Для баскетбола характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров и отдельных матчей требуют высокого уровня развития выносливости, т. е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Баскетбол предъявляет высокие требования к выносливости спортсмена. За время игры баскетболист пробегает около 4 километров и делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых поворотов и остановок. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-230 ударов в минуту, а потеря веса составляет от 2 до 5 килограммов за игру. Именно поэтому игрокам необходимо развивать выносливость. Баскетболист, обладающий достаточной выносливостью, дольше сохраняет хорошую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в одном матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную и эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, он более результативен.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Ведь что значит “быть выносливым”? Выполнять определенные действия на протяжении длительного временного отрезка без существенного снижения работоспособности и эффективности. В баскетболе это означает способность бегать, прыгать, выполнять броски и обороняться на протяжении всей игры

на большой скорости, без ущерба технике игры, сохраняя стабильность дыхания.

Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

В литературе различных авторов выделяют множество форм проявления выносливости. Об этом свидетельствует рисунок 1.



Рис.1. Классификация выносливости

Но в практике все формы проявления выносливости обычно сводятся к двум ее видам: общую и специальную выносливость.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные способности: они относительно малоспецифичны и мало зависят от вида выполняемых упражнений. Поэтому общую выносливость часто называют аэробной выносливостью. Выносливость к аэробной работе заметно увеличивается в младшем школьном возрасте.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной

деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объёмов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в периоды между тренировками. Общая (аэробная) выносливость воспитывается в упражнениях большей продолжительности (7-180мин) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). С возрастом выносливость, как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Поскольку длительная работа ограничивается наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению.

Общая выносливость - это способность спортсмена длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающих в действие многие мышечные группы. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Здесь полезны кроссы, бег на лыжах, плавание, длительных пешие переходы, трудовая деятельность на воздухе (колка дров, уборка снега и т.д.), бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8 до 25-30 мин). Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Общая выносливость начинает увеличиваться в младшем школьном возрасте, когда достаточного развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Также под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста 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 реалии и возможности организма спортсмена.

В отличие от общей выносливости, специальная выносливость зависит от уровня развития других двигательных способностей.

Специальная выносливость (игровая) в основном обеспечивается смешанным характером (аэробно-анаэробная). Для своего совершенствования она требует довольно длительных упражнений до 15-20 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью (такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей (фартлек), в играх (подвижных и спортивных).

Анаэробная выносливость необходима во всех действиях кратковременного скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере повышения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, скорость бега, силу бросков.

Повышение уровня анаэробной выносливости может быть достигнуто с помощью упражнений максимальной мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с предельными весами. Длительность их выполнения небольшая при максимальной интенсивности.

Под скоростной выносливостью понимают способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (стойка защитника, стойка при выполнении челночного бега и т. д.). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения (предельное количество подтягиваний, приседаний на одной ноге) или наименьшим числом движений в фиксированное время.

Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям человека. Проявляется при неоднократном выполнении координационно-сложных технико-тактических действий в спортивных играх или единоборствах, в процессе длительного выполнения гимнастических упражнений, требующих высокого уровня координационных возможностей, и т.д.

2. Развитие выносливости у баскетболистов

Развитие выносливости - это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению

работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности. Волевое напряжение, за счет которого сохраняется интенсивность, является общим компонентом для всех видов выносливости.

Начиная работу по развитию и совершенствованию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировки, так как нерациональное сочетание в занятиях нагрузок различной физиологической направленности может привести к снижению тренированности.

Главная задача при развитии выносливости у детей младшего школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Дети младшего школьного возраста могут преодолевать наступившее утомление лишь короткое время из-за малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям.

Поэтому у детей этого возраста целесообразно развивать выносливость, прежде всего, к работе умеренной и переменной интенсивности. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью (Моторная плотность - это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений время к общему времени занятий), однако игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку. На уроках физического воспитания применяют упражнения, которые дают возможность оказывать точно дозированное воздействие, например, темповый бег.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач:

- 1) воспитание общей выносливости
- 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости
- 3) воспитание игровой выносливости

2.1. Средства для развития выносливости

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой 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, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7--8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60--90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

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 (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения:

Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10--15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15--30 с, интенсивность 90--100% от максимально доступной.

Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30--60 с, интенсивность 85--90% от максимально доступной.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1--5 мин, интенсивность 85--90% от максимально доступной.

2.2 Методы воспитания выносливости

Начиная работу по развитию и совершенствованию своей выносливости, необходимо придерживаться определённой 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, спортивно-оздоровительном 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. Эта задача методически не очень сложная, но требует для своего решения определённых волевых усилий, постепенности усложнения

требований, последовательности применения средств и систематичности тренировок.

На втором этапе, начальной подготовки, необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя для этого непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т. д. в широком диапазоне скоростей до субкритической включительно, а также различную непрерывную переменную работу, в том числе, и в форме круговой тренировки. На начальных этапах занятий баскетболом главной задачей является повышение общей выносливости, на базе которой возможно развитие специальных форм выносливости. Систематическая тренировка юных баскетболистов уже в течение 2,5 месяца увеличивает выносливость на 11-14%. Происходит нарастание выносливости в скоростно-силовых упражнениях и в статических напряжениях. По сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом, у юных баскетболистов и баскетболисток выносливость мышц плечевого пояса и ног увеличивается на 25-35%.

На третьем этапе, тренировочном, в случаях, когда предъявляются повышенные требования к профессионально-прикладной физической подготовке, необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работе в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательно воздействуя на отдельные компоненты специфической выносливости. Если же повышенные требования к уровню развития выносливости условиям профессиональной деятельности не предъявляются, то необходимо лишь поддерживать достигнутый ее уровень освоенными объёмами тренировочных нагрузок.

2.3 Методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой

В практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки». Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин.-1 час, во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

2.4 Метод интервальной тренировки

Характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

2.5 Упражнения для воспитания выносливости

1.Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком)

- а) от лицевой линии до штрафной и обратно;
- б) до центра и обратно;
- в) до противоположной штрафной и обратно;
- г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо

3.Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в

колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий..

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча)

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

7. Баскетболистам для тренировки выносливости необходимо особое внимание уделять упражнениям, которые максимально приближены к игровой ситуации. Таковыми являются челноки и разнообразные прыжки. Очень важно отрабатывать упражнения с постоянной сменой ритма и вида активности. Это позволит играть на максимуме возможностей целый матч!

Включая в урочный процесс упражнения для развития выносливости, необходимо, прежде всего, рациональное построение занятий. Здесь большое значение имеют:

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировки;
- активный отдых в день, следующий за днем занятий с максимальной нагрузкой;
- выполнение упражнений в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;
- пассивный отдых в состоянии полного расслабления (желательно в воде);
- использование музыки и ритмолидера;
- тренировки в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу реки и т.д.);
- хорошие бытовые условия и устранение отрицательных факторов;
- рациональное питание и витаминизация, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия.

Заключение

Выносливость - это способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений.

Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечнососудистой и нервной систем,

уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. На выносливость оказывает влияние координация движений и силы психических, особенно волевых процессов спортсмена.

Выносливость обеспечивает экономное расходование энергетических ресурсов спортсменов, влияет на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Выносливость является необходимым физическим качеством в любом виде спорта. Без воспитания выносливости обучающийся не сможет пройти на новый уровень физического развития, а следовательно, не добьется наивысших результатов в избранном виде двигательной деятельности.

Список литературы

1. Кабачков В.А. Куренцов В.А. Перова Е.И. Физическое воспитание подростков в специальных образовательных учреждениях.// Физическая культура в школе.- 2012.№8.- С. 18-23.

2. Кустиков С.И. О разминке// Физическая культура в школе. - 2008.-№1-С.19-21.
3. Лапицкая Е.М. Антропова М.В. Типологический подход в физическом воспитании детей// Физическая культура в школе.- 2010.-№2.-С. 19-23.
4. Листова М.Л. Выносливость важный показатель здоровья человека.// Физическая культура в школе.-2010.-№5-С. 39-40.
5. Максачук Е.П. Развиваем выносливость у младшеклассников.// Физическая культура в школе.-2008.-№7-С. 28-29.
6. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2008 г.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, 2011 г.