

*Солодовник Екатерина Михайловна, старший преподаватель кафедры
физической культуры*

Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск

*Демидова Дарья Александровна, студентка института педагогики и
психологии, Петрозаводский Государственный Университет, г. Петрозаводск*

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ

Аннотация: Выносливость является одним из приоритетных физических качеств баскетболиста. Ее развитие является важной задачей любого тренера.

В данной статье приведены комплексы упражнений для развития данного физического качества у баскетболистов. Приведены примеры круговых тренировок, даны рекомендации по выполнению упражнений.

Ключевые слова: баскетбол, тренировка, выносливость, комплекс упражнений, круговая тренировка.

Abstract: Endurance is one of the priority physical qualities of a basketball player. Its development is an important task for any coach.

This article presents sets of exercises for the development of this physical quality in basketball players. Examples of circuit training are given, recommendations for performing exercises are given.

Key words: basketball, training, endurance, set of exercises, circuit training.

Ни для кого не секрет, что игра в баскетбол развивает большое количество полезных для здорового образа жизни качеств. Так, например, играя в баскетбол можно развить координацию движений, скорость, ловкость, и, что самое главное, выносливость. Именно поэтому данная игра стала столь

популярна среди большого количества людей абсолютно разных возрастных групп.

Кроме того, баскетбол характеризуется интенсивными игровыми и тренировочными нагрузками, темпом развития игры, использованием скоростных приемов, использованием систем активной защиты и нападения, быстрыми передачами и прессингом соперника. Напряженный соревновательный период, высокий уровень напряженности во время соревнований и обычных «любительских» матчей требуют высокого уровня развития выносливости, то есть способности противостоять утомлению от высоких соревновательных нагрузок.

Понимая необходимость занятий физической культурой, каждый человек самостоятельно может выбрать подходящий для него вид спорта. Нельзя не отметить, что подавляющее большинство по каким-либо причинам из всего разнообразия спортивной деятельности выбирает именно баскетбол.

Именно поэтому обоснование эффективности применения игры в баскетбол как средства развития выносливости является для нас актуальным.

Тем не менее, как же баскетбол помогает игрокам развивать выносливость, которая в последующем скажется не только на уровне их игры, но и окажется крайне полезной в жизни? Именно с этим нам и предстоит разобраться.

Для начала стоит разобраться, что такое выносливость и как ее тренировать?

Под выносливостью понимают способности человека, позволяющие ему в течение длительного времени выполнять любую двигательную деятельность без снижения его работоспособности, то есть способность выдерживать физическое утомление при мышечной деятельности. Выносливость делится на общую и специальную:

Общая выносливость – это способность работать с основными жизненно важными органами и структурами тела с умеренной интенсивностью в течение длительного периода времени. Особое значение в такой работе имеют

сосудистая и дыхательная системы. Другими словами, физиологической основой выносливости обычно являются аэробные возможности человека.

Под специальной выносливостью понимается продолжительность работы, которая определяется зависимостью утомления от содержания решения двигательной задачи [1]. Специальная выносливость делится:

1. На основании признаков двигательной активности, с помощью которых решаются двигательные задачи (например, прыжковая выносливость);

2. На основе взаимодействия с другими физическими характеристиками, необходимыми для успешного решения двигательных задач (например, силовой выносливостью). Специальную выносливость подразделяют на несколько видов: скоростная; скоростно-силовая; координационная; силовая.

Однако, как же игра в баскетбол развивает выносливость?

Во-первых, невозможно не заметить, что игры в баскетбол включает в себя все вышеперечисленные способы развития выносливости. Именно в данном виде спорта постоянно сменяется характер физической нагрузки. Беспрерывный бег по полю является, своего рода, кардиотренировкой. Помимо этого, игре свойственен довольно быстрый темп развития, требуется подстраиваться под различные соревновательные ситуации, откуда вытекает разноплановость нагрузки.

Во-вторых, рассмотрим, что же значит выносливость для баскетболиста?

Немаловажным фактом является то, что выносливый игрок способен оставаться эффективным в игровых действиях и ситуациях независимо от интенсивности и длительности проведенных игровых таймов на протяжении всего участия в матче.

Выносливость в данном виде спорта, бесспорно, крайне важна, однако проявление этого качества также зависит от тех двигательных задач, которые в ходе всего соревновательного процесса задает соперник. Таким образом, в ходе игры даже самый выносливый игрок может испытывать определенного рода сложности.

Уместно считать, что большую часть соревновательного периода организм пребывает в режимах перехода из одного состояния в другое, ведь в игре всегда ведутся чередующиеся действия: ускорения, торможения, смена направлений движений, чередование горизонтальных и вертикальных перемещений. Тем не менее, учитывая соревновательный момент игры, которая в большинстве своем имеет, отнюдь, не типичный характер на размах приложенных усилий, наибольшие требования к подготовке баскетболистов уделяют именно выносливости.

Рассмотрим методы развития выносливости на тренировках. Таких методов всего два: метод длительного непрерывного упражнения; метод интервальной тренировки.

Метод длительного непрерывного упражнения с равномерным распределением выносливости акцентирует внимание на то, что при равном количестве времени, мы циклично производим нагрузку. Примером такого метода можно считать бег на определенную дистанцию в течение 60 минут.

Методу интервальной тренировки способствует работа, которая выполняется сериями. Т.е. это та нагрузка, которая идет подходами. При беге, это либо короткие дистанции по корту, либо челночный бег. Также уместны силовые упражнения.

Таким образом, можно прийти к выводу, что выносливость – это мера, которую приходится совершенствовать изо дня в день. Повышать её необходимо с каждой тренировкой, ведь упор тренер делает, в большинстве своем, именно на повышении выносливости своих воспитанников.

В тренировках баскетболистов для развития выносливости спортсменов тренеры используют различные упражнения. В рамках нашей работы мы выбрали наиболее эффективные упражнения из тренировок баскетболистов. Данные виды нагрузки помогут развить выносливость людям, интересующимся данным видом спорта [2].

Рассмотрим примеры различных заданий и комплексных упражнений:

1. Круговая тренировка. Выполняется в парах, партнер, выполняющий задание за большее количество времени, отжимается 5 раз.

Станции:

Прыжки на скакалке на двух ногах;

Передачи мяча в щит;

Разножка;

Запрыгивание поочередно правой и левой ногой на скамейку (как на лыжах);

упражнение на пресс. «Скручивание» с баскетбольным мячом. Ноги находятся в том же положении, как при выполнении упражнения «велосипед»; прыжки через скамейку на двух ногах;

обратные отжимания; прыжки на скамейку на двух ногах. Выполняется в быстром темпе; передачи партнеру через щит; планка; прыжки на скамейку. Участники встают так, чтобы скамейка находилась между ног; на поле 5 точек, с каждой из которых нужно попасть мячом в сетку (щит) 2 раза подряд.

2. Упражнение «биатлон». В зале располагается 6 колец. Задача игрока – попасть в каждое из них. Всего выполняется 5 бросков. Игрок бежит по кругу поочередно от одного кольца к другому, кидая в него мяч с обозначенной точки. За каждый промах положен штраф – игрок бежит один штрафной круг. В общей сложности, можно заработать 5 штрафных кругов.

3. Упражнение «50 очков». Суть задания заключается в том, что игроки должны набрать 50 очков за 4 минуты выполнения упражнения.

Игроки колонной стоят с мячами. По свистку 1 игрок, стоящий в колонне, начинает с ведением бег к противоположной стороне зала. Задача – забить мяч в кольцо. Если игроку удастся забить мяч со средней линии, то зарабатывает 2 очка. Если же он выполняет ведение, делает два шага, а лишь затем совершает бросок, то получает 1 очко. Далее тот же игрок бежит обратно по другой стороне, выполняя те же действия у другого кольца. Важно, что второй игрок начинает ведение лишь после броска предыдущего. Первый игрок после завершения круга встает в конец колонны. Так же после выполнения среднего

броска, мяч можно поймать, но лишь до момента его касания с полом. Если поймать удалось, можно выполнить еще один бросок, получив 1 дополнительное очко. Если же команда не успевает набрать 50 очков за 4 минуты, каждый игрок получает «штраф» в размере 10 отжиманий.

Именно поэтому человек, который мечтает развивать в себе такое важное качество, как выносливость, может регулярно заниматься вышеуказанными упражнениями и баскетболом. Ведь тренированные баскетболисты, находящиеся в хорошей физической форме, могут долго оставаться в спортивной форме, несмотря на высокоинтенсивные физические нагрузки во время игры. Собственно, развитию этого качества способствует и сама игра, ведь все эти нагрузки в результате круглогодичных тренировок, несомненно, сказываются на уровне развития выносливости.

Библиографический список:

1. Егорова Л.В. Современные подходы к развитию обще выносливости методом круговой тренировки в северных регионах [Текст] / Л.В. Егорова, А.С. Кариаули, В.А. Романюк. - Петрозаводск: ПетрГУ, 2022. - 17с. - Режим доступа: press.petrso.ru/UNIPRESS/UNIPRESS.htm.

2. Солодовник, Е.М. Сравнительный анализ уровня развития специальной физической подготовки баскетболистов [Текст] / Е.М. Солодовник // Электронный научный журнал E-SCIO. - Саранск, 2021. - №2. - С.89-93. - Режим доступа: <https://e-scio.ru/?p=12985>.