**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Спортивный резерв» (МБУДО ДЮ(Ф)Ц «Спортивный резерв»**

**С.Г. Нарышев**

ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ И СКОРОСТНОЙ

ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТА

**Учебно-методические рекомендации**

**Новосибирск-2025**

**Нарышев С.Г**

ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

БАСКЕТБОЛИСТА: Учебно-методические рекомендации. – Новосибирск, 2025: – 12 с.

Описаны методы воспитания общей и скоростной выносливости баскетболиста, приведены упражнения. Предназначены для тренеров-преподавателей.

# Содержание

[Содержание 3](#_Toc189232209)

[ВВЕДЕНИЕ 4](#_Toc189232210)

[ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТА 5](#_Toc189232211)

[ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ 7](#_Toc189232212)

[ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ 9](#_Toc189232213)

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ……………………………………………………...…………..10

[ЛИТЕРАТУРА 12](#_Toc189232214)

3

# ВВЕДЕНИЕ

Напряжение, сопровождающее спортивную борьбу, требует от баскетболиста высокой подготовки его организма, чтобы стать хорошим спортсменом, необходимо обладать высоким техническим мастерством, жизненной волей, умело рассчитывать свои силы и иметь большой запас энергии.

В ходе специальных исследований и наблюдений специалисты установили, что на протяжении игры баскетболисты выполняют большой объем работы. Баскетболист за 40 минут чистого времени игры пробегает в высоком темпе до 6–7 км и совершает около 150 прыжков.

Установлено, что ЧСС у баскетболистов команды увеличивается на 150–250 % по сравнению с уровнем покоя. Во время игры ЧСС достигает до 180–230 уд/мин. Анализ научной и методологической литературы показывает, что в процессе соревнований на организм баскетболистов воздействуют максимальные по величине и продолжительности нагрузки, которые требуют предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляет высокие требования к физической подготовке (ФП) спортсменов. Поэтому, наряду с совершенствованием технического и тактического мастерства, важной задачей тренировочного процесса является повышение уровня физической подготовки.

Высокая техника и совершенная тактика, созданная на базе ФП – залог успеха выступления команды в соревнованиях.

# ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТА

При недостаточной ФП, выносливости (особенно скоростной) быстро наступает утомление, вызывающее нарушение двигательных навыков, что приводит к снижению точности бросков, прыгучести и затрудняет действенное применение в игре таких активных систем защиты и нападения, как быстрый прорыв, прессинг.

Выносливость является ни чем иным, как способностью противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Проще говоря, выносливость и утомление – это две стороны одной медали. Физическое утомление – лишь один из факторов утомления. Несмотря на то, что в баскетболе оно является наиболее значимым, нельзя забывать, что выносливость обратно пропорциональна не только физическому, но и духовному, эмоциональному утомлению. При современном режиме тренировок и соревнований нельзя пренебрегать подверженностью спортсменов этим видам утомления. В процессе развития выносливости баскетболиста требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это выносливость, при продолжительной работе невысокой интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Проявление общей выносливости зависит от спортивной техники и от способности спортсмена «терпеть», т.е. противостоять наступающему утомлению путем концентрации волевых усилий.

Биологической основой общей выносливости является аэробные возможности организма спортсмена. Основной показатель аэробных возможностей – максимальное потребление кислорода (МПК) в литрах в минуту. Чем большее количество кислорода может потребить спортсмен за единицу времени, тем большее количество энергии он может выработать, а значит и большую работу выполнить. МПК зависит от нескольких факторов, важнейшим из которых являются минутный и ударный объемы сердца, ЧСС, скорость кровотока, жизненная емкость легких, легочная вентиляция.

Несмотря на то, что бег в легком темпе, в естественных условиях в значительной степени отличается от баскетбольного бега, он нередко используется в методике тренировок, так как увеличиваются функциональные качества сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специальная выносливость: определяется как выносливость в ходе спортивной деятельности. Выносливость баскетболиста является способностью длительного использования скоростно-силовых качеств, из чего следует, что она подразумевает и высокие напряжения сердечно- сосудистой и дыхательной систем, высокие показатели как аэробной, так и анаэробной мощности, в связи с тем, что работа проходит также и в условиях высокой кислородной задолженности.

В самых общих чертах механизм анаэробных процессов заключается в следующем: при работе малой и умеренной мощности, потребность организма в кислороде меньше, чем количество кислорода, поступающего в организм, т.е. кислородный запас с избытком покрывается кислородным поступлением. При работе большой мощности наступает момент так называемой критической интенсивности, когда потребность организма в кислороде будет равна его наступлению (именно этот момент характеризуется максимальным потреблением кислорода, и совершенно очевидно, что чем выше показатель МПК, тем более высокую критическую интенсивность может развить спортсмен). При дальнейшем повышении мощности работы, организму начинает недоставать поступающего кислорода, т.е. кислородный запас начинает превышать кислородное поступление. В этих условиях некоторая часть энергии будет вырабатываться в анаэробных (бескислородных) условиях, т.е. в условиях возрастающего кислородного долга, который погашается после окончания работы.

# ВОСПИТАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Основным условием воспитания общей выносливости является длительное выполнение тренировочной нагрузки в режиме умеренной и большой мощности. Объем нагрузки должен быть большим, т.к. все основные факторы общей выносливости требуют длительного воздействия. Интенсивность работы следует поддерживать на уровне критической. Это означает, что работу нужно проводить в анаэробных условиях. В соответствии с основными принципами тренировки, направленной на воспитание общей выносливости, могут быть использованы следующие методы.

**Непрерывный метод** (иногда его называют равномерным или дистанционным). Метод заключается в том, что продолжительная нагрузка (не менее 20 минут) дается в равномерном, умеренном режиме, при частоте пульса в пределах 140 – 150 уд/мин. Такая работа выполняется в форме кроссового бега (от 20 до 60 м).

Непрерывный метод можно использовать на протяжении всех периодов тренировки баскетболистов. Но наиболее целесообразен он в первой половине подготовительного периода. Этот метод имеет целый ряд преимуществ, выгодно отличающих его от других методов. Длительная умеренная работа создает благоприятные условия для постепенной настройки на работу всех систем организма – это, во-первых. Во-вторых, снижает возможность перетренировки, т.к. известно, что «убивает не дистанция, а темп». В-третьих, как никакая другая работа, позволяет вырабатывать экономичную технику, распределять усилия, хорошо расслаблять мышцы. Этот метод можно применять для проверки работоспособности баскетболистов. Например, выполнение теста Купера или бега на 3000 м с учетом времени.

Недостатки этого метода в монотонности работы. Многие тренеры более склонны применять для воспитания общей выносливости баскетболиста другие методы тренировки, в частности некоторые варианты прерывистой тренировки. В тренировке применяются переменный, повторный, интервальный методы.

**Прерывистые формы** тренировки основаны на том, что нагрузка делится на несколько порций, чередуемых с промежутками пассивного или активного отдыха, что позволяет применить более интенсивные упражнения, более остро воздействующие на органы спортсмена. Эти методы имеют преимущество перед непрерывным методом: эффективно развивая общую выносливость, они способствуют параллельному развитию и других физических качеств – быстроты, силы, силовой и скоростной выносливости. К преимуществу прерывистой работы можно отнести и то, что большая доля упражнений вырабатывает у спортсмена умение

«терпеть», а во-вторых, позволяет отрабатывать технику в условиях, близких к соревнованиям.

**Повторный метод** характеризуется произвольный паузами между повторениями нагрузки (баскетболист перед новым повторением отдыхает столько, сколько ему необходимо). А нагрузка может иметь различную продолжительность. В повторном методе могут быть использованы короткие и длинные, которые преодолеваются на высокой скорости.

**Переменный метод** – предусматривает беспрерывное чередование нагрузок различной интенсивности. Одинаковые периоды работы повышенной интенсивности чередуются с одинаковыми периодами работы пониженной интенсивности. Например, «Фартлек» (игра скоростей) – который включает бег в большом объеме с разной скоростью. Может быть 2 варианта:

1. Баскетболисты не следуют заданной программе, по ходу тренировки они произвольно меняют темп, и переходят от одного упражнения к другому, или равномерный бег, чередуемый по самочувствию спортсмена с ускорениями на отрезках различной произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью. Частота пульса при этом должна быть в пределах 150–170 – уд/мин.
2. Баскетболисты занимаются по заданной программе.

**Интервальный метод** – это многократное повторение кратковременной работы (30-45-секундные нагрузки). Работа, выполняемая этим методом, развивает сердечную мышцу, увеличивает объем сердца.

Интервальная тренировка строится следующим образом. Известно, что наибольший ударный объем сердца достигается при ЧСС в пределах 175–185 уд/мин. Поэтому нагрузка должна быть такой, чтобы пульс во время работы был 160–180 уд/мин. Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом новой работы пульс был 120–130 уд/мин. Отдых может быть активным (бег трусцой) или пассивным, продолжительностью от 45 до 60 секунд. Общее число повторений может быть от 10–20 до 20–30.

# ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

*Воспитание специальной (скоростной) выносливости* должно базироваться на основе общей. Для развития скоростной выносливости баскетболиста необходимо использовать методические приемы, которые описывались выше.

Скоростная выносливость зависит от взаимосвязанных педагогических, биологических и технических факторов:

1. Технической подготовленности, умение выполнять соревновательное упражнение не только наиболее эффективно, но и наиболее экономно, с наименьшей затратой сил, с высоким КПД.
2. Умение путем максимальной концентрации волевых усилий противостоять наступающему утомлению, отодвигать его («умение терпеть»).
3. Функциональных возможностей организма.

 *Скоростная выносливость* – способность баскетболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбирают упражнения на быстроту, выполняемые многократно. Нагрузка в сериях дается более интенсивная, чем в тренировке на «общую выносливость». Это может быть достигнуто путем сокращения пауз отдыха при несколько увеличивающейся нагрузке.

В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Дозировка физической нагрузки будет иметь следующие значения: продолжительность одного повторения 20–30с, интенсивность - максимальная, интервал отдыха между повторениями 1–3 мин, количество повторений 5–10 раз.

Упражнения для воспитания скоростной выносливости баскетболиста используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

* Баскетбольный челночный бег с касанием рукой баскетбольных линий.
* То же, что и предыдущее упражнение, но с ведением мяча.
* Передача мяча в движении и с сопротивлением.
* Борьба за мяч.
* Броски мяча с сопротивлением и после нагрузки.
* Быстрый отрыв, после подбора мяча.
* Прессинг.
* Защитные действия.

Оценки скоростной выносливости (а в соответствии с этим и оценки нагрузки) в баскетболе принимают во внимание:

* Интенсивность, качество и продолжительность работы;
* Продолжительность интервала отдыха и характер отдыха – восстановление;
* Частота нагрузок (число повторяющих нагрузок в течение рассматриваемого периода времени).

С точки зрения традиционного распределения ролей в команде, возникает два типа требований:

* Выносливость «маленьких» игроков, которая предполагает высокий уровень способности к долгосрочному использованию скоростных качеств (скоростная выносливость).
* Выносливость «высоких» игроков, подразумевающая способность долгосрочного использования мощности в области силовой подготовки (силовая выносливость).

Современный баскетбол стремится к уравниванию способностей в скоростно-силовых качествах почти в одинаковой мере у всех игроков. У «маленького» игрока имеются игровые задачи, требующие высоких потенциалов в области силовой выносливости, равно как и роль высокого центрового. А перед центровым теперь ставятся высокие требования к скоростно-силовым качествам.

Исходя из этого, можно сказать, что *выносливым* мы назовем лишь того игрока, который демонстрирует высокий уровень этого качества и в покое, и при максимальных нагрузках, и в период восстановления.

# ЛИТЕРАТУРА

1. ВайцеховскийС.М.Книга тренера. – Москва: Физкультура и спорт, 1971г. -311с.
2. Николич А., Параносич В.Отбор в баскетболе - Москва: Физкультура и спорт, 1984. — 144 с.
3. Физическое воспитание: учебник / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова. - Москва : Высшая школа, 1983. - 391 с.