

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта
Кафедра физического воспитания

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО- СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Учебно-методическое пособие



Ижевск
2022

УДК 796.323.2(075.8)
ББК 75.566,15я73
О-753

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензенты: д-р пед. наук., профессор И.Г. Гибадуллин;
канд. пед. наук., доцент А.И. Попова

**Пушкарева А. М., Пушкарев А. В., Ананьева А. А.,
Гаврилица А. А.**

О-753 Основы методики развития скоростно-силовых
качеств студентов-баскетболистов : учеб.-метод. пособие /
А.М. Пушкарева и др. – Ижевск : Удмуртский универ-
ситет, 2022. – 56 с.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей физической культуры, тренеров, студентов, занимающихся и увлеченных баскетболом. Раскрывается понятие скоростно-силовой подготовки, ее составляющих, а также возможности повышения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом, с помощью специально подобранных упражнений.

УДК 796.323.2(075.8)
ББК 75.566,15я73

© А.М. Пушкарева, А.В. Пушкарев
А.А. Ананьева, А.А. Гаврилица, 2022
© ФГБОУ ВО «Удмуртский
государственный университет», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Виды физической подготовленности	6
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей посредством специальных беговых заданий.....	12
Круговая тренировка как метод развития скоростно-силовых способностей.....	24
Примерные комплексы круговой тренировки	26
Особенности занятий на тренажере BOSU	39
Упражнения на BOSU	40
Заключение.....	51
Список литературы.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол привлекает внимание зрителей своей динамичностью, насыщенностью и быстрой сменой игровых ситуаций, разворачивающихся на спортивной площадке, а также разнообразием технико-тактических приемов, высокой эмоциональностью, напряженностью, непредсказуемостью и слаженной работой всей команды.

Соревновательная деятельность в данном виде спорта отличается сложностью и разнообразием разворачивания игровых ситуаций при непосредственном контакте с соперником и их реализацией в условиях информационной неопределенности и дефицита времени.

Баскетбол включен в программы физического воспитания образовательных учреждений всех уровней, популярен он и среди студенческой молодежи. К примеру, в вузах игра активно развивается как на уровне сборных команд вуза, так и имеет большой интерес среди студентов, желающих заниматься баскетболом в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

Стремительно возрастающая популярность студенческого баскетбола и значительное повышение конкуренции на соревнованиях среди студенческих баскетбольных команд ставят перед спортивными специалистами задачи по поиску путей оптимизации системы спортивной подготовки студентов-баскетболистов.

В баскетболе, как правило, мышечная работа носит скоростно-силовой и координационный характер. Выполнение всех технических и тактических элементов, которые применяются на площадке, требует от занимающихся точности и целенаправленности движений. Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку,

что предъявляет высокие требования к физической подготовленности занимающихся [11].

Только хорошо подготовленные физически студенты смогут быстрее и качественнее освоить технические и тактические приемы игры, наиболее эффективно проявить себя на площадке, быть сконцентрированными и успешными в самых разнообразных игровых ситуациях.

В данном методическом пособии представлены упражнения на тренажере BOSU, комплексы круговой тренировки и различные виды челночного бега, направленные на развитие скоростно-силовой подготовленности студентов, занимающихся баскетболом в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Проблема поиска новых средств и методов подготовки студентов, занимающихся баскетболом, была и остается актуальной на протяжении многих лет. Баскетбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности и ее основным составляющим: общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

Общая физическая подготовка ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности [7].

Задачи общей физической подготовки:

- разностороннее физическое развитие;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- овладение жизненно важными прикладными навыками;
- стимулирование восстановительных процессов.

В свою очередь, специальная физическая подготовка направлена на приобретение высокого уровня развития специальных физических качеств и достижения совершенства в деятельности функциональных систем организма. Реализация этих целей представляет собой главное условие для достижения спортивных результатов.

Задачи специальной физической подготовки:

- последовательное совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие специальных двигательных качеств;
- достижение хорошей спортивной формы.

Специальная физическая подготовка фактически представляет собой физическую основу для достижения высоких спортивных результатов. Иногда ее называют физической кондицией или, иначе, физическим условием, определяющим возможности занимающихся. И хотя направленность специальной подготовки вполне определена, она тесно примыкает к подготовке общей.

Для решения задач физической подготовки применяются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные и спортивные игры.

Конечный результат влияния каждого из используемых упражнений зависит от различного соотношения количественных и качественных характеристик его выполнения. Иными словами, упражнения могут быть одни и те же, а эффект от них будет разным, если они будут выполняться по-разному.

К числу таких упражнений, используемых в физической подготовке студентов, занимающихся баскетболом, следует отнести:

- силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища;
- упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой);
- упражнения специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения.

Рассматривая вопросы физической подготовленности занимающихся баскетболом, важно отметить, что некоторые исследователи по-разному отмечают приоритетную важность и особенность подготовки баскетболистов. Например, Москаленко И.С. считает, что занятия баскетболом способствуют развитию таких физических и психических качеств, как общая и скоростная выносливость, ловкость, быстрота, точность реакций и действий, распределение и быстрое переключение внимания, пространственная ориентировка, смелость, решительность, инициатива [12].

По мнению Нестеровского Д.И., результативность рациональных действий баскетболиста требует проявления на должном уровне в особенности скоростно-силовых качеств и координационных способностей в сочетании с быстротой движения и мышления. Важны также специальные виды выносливости. Чем выше уровень развития значимых для баскетбола физических способностей у занимающихся, тем больше возможностей для расширения и совершенствования их технического арсенала. С другой стороны, чем выше и качественнее техническая оснащенность баскетболиста, тем больше возможностей у него максимально проявить свой физический потенциал [13].

Всемирно известный Заслуженный тренер СССР Гомельский А.Я. говорит о том, что скоростно-силовые качества относятся к важнейшим качествам для игры в баскетбол. Гомельский А.Я. пишет: «Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже» [4].

В свою очередь, Жбанков О.В. отмечает, что высокий уровень скоростно-силовых качеств положительно влияет на техническую подготовку занимающихся, на формирование у них двигательных навыков и на способность к концентрации усилий во времени и пространстве [6,8].

Изначально в специальную физическую подготовку в баскетболе входили медленные и продолжительные физические нагрузки. Аэробные упражнения могли включать пробежки на длинные расстояния, езду на велосипеде, плавание или другие виды нагрузок, требующие развития общей выносливости. Если такие нагрузки хорошо распланированы и выполняются с достаточной интенсивностью определенный период времени, то они улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

В современном баскетболе система подготовки баскетболистов несколько иная. Чтобы привести сердечно-сосудистую систему в состояние, необходимое для занятий баскетболом, занимающимся

следует бегать на более короткие дистанции и с большей скоростью. Для хорошего баскетболиста важнее короткие мышцы, волокна которых сокращаются быстрее в более короткие периоды очень интенсивных нагрузок.

Следовательно, для развития и совершенствования у занимающихся должного уровня физических кондиций необходимо включать в учебно-тренировочный процесс упражнения анаэробной направленности, к которым будут относиться ускорения, рывки, прыжки, перемещения с очень высокой интенсивностью.

В процессе скоростно-силовой подготовки занимающихся баскетболом можно выделить несколько этапов. На начальном этапе основной целью является содействие гармоничному формированию организма, укрепление здоровья занимающихся, всестороннее развитие физических качеств, устранение недостатков физического развития. Развитие скоростно-силовых качеств на этом этапе подготовки носит комплексный характер: значительное место отводится подвижным и спортивным играм, всевозможным эстафетам, которые вызывают эмоциональный подъем и большую заинтересованность занимающихся.

На этапе совершенствования основная цель – повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированная работа над совершенствованием физических качеств. Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме беговых средств более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, нежели специализированная. Основные задачи: развитие мускулатуры в целом (в частности – укрепление мышечного корсета), укрепление здоровья, создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков, в том числе и скоростно-силовых.

Скоростно-силовая подготовка на этом этапе направлена на развитие быстроты движений и силы мышц. Включает следующие направления:

- скоростное – повышение скорости бега: бег со старта, ускорения, бег под гору, по ветру;
- скоростно-силовое – сочетание упражнений без отягощений или с небольшими отягощениями в виде пояса, жилета: бег и прыжки против ветра, в гору, по опилкам, песку и т. д.;
- силовое – парные и групповые упражнения с сопротивлением, силовые упражнения с бодибаром.

Скоростно-силовая подготовка строго дифференцирована. Средства, методы, режим работы мышц, величина сопротивлений, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений, длительность и характер отдыха дают возможность решить в методическом плане важную проблему специальной подготовки, которая во многом предопределяет рост спортивных результатов [15].

Скоростно-силовые качества являются одними из самых важных физических качеств в структуре подготовки студентов, занимающихся игровыми видами спорта. При реализации скоростно-силового компонента требуется применять сначала упражнения скоростно-силового неспецифического характера, затем приступать к скоростно-силовым нагрузкам специфического характера, то есть выполнять скоростно-силовую работу, характерную для выполнения соревновательных упражнений, применяемых в баскетболе. Все упражнения скоростно-силовой направленности выполняются на фоне высокой мощности сокращения мышц [2].

Общепринятым подходом в методике развития скоростно-силовых способностей считается применение непредельного отягощения и установка максимально возможной скорости или ускорения выполняемых действий. На основе анализа методической литературы было определено, что для развития скоростно-силовых способностей чаще всего применяют методы строго регламентированного упражнения, а также соревновательный и игровой.

К методам строго регламентированного упражнения относят:

- повторное выполнение действий с установкой на максимальную скорость движения;
- вариативное (переменное) упражнение с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Для развития скоростно-силовых способностей также используется равномерный метод. Работа в равномерном и повторном методах ведется до утомления, но без снижения скорости движений.

В последнее время большую распространенность получил так называемый ударный метод развития скоростно-силовых способностей. Примером его является прыжок в глубину – это прыжок вниз с возвышения с дальнейшим выпрыгиванием. Максимальный эффект при этом достигается в результате феномена изостатического эффекта, то есть предварительного растяжения мышц, создающего условия для более мощного последующего их сокращения.

От уровня скоростно-силовой подготовки занимающихся зависит результат команды на площадке. Данная подготовка осуществляется в комплексном развитии силовых, скоростных качеств, быстроты, взрывной силы и скоростной выносливости.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ БЕГОВЫХ ЗАДАНИЙ

1. Челночный бег 2, 4, 6, 8 площадок. Выполнять необходимо на максимальной скорости (рис. 1).

Для начала игрок пробегает две площадки на максимальной скорости, отдых 20-30 секунд, далее четыре площадки, отдых 30-40 секунд, потом шесть площадок, отдых 50-60 секунд или в качестве отдыха выполнение штрафных бросков в течение 2-х минут. Можно выполнить 1-3 серии в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

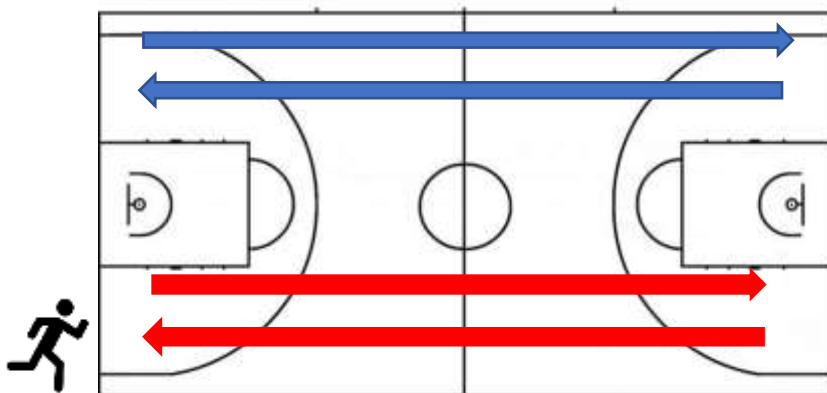


Рис. 1

2. «Горка» – то же, что и упражнение № 1, пробегание 1-2-3-4-3-2-1 площадок. Группа делится на 2-3 команды, каждая команда выстраивается в шеренгу вдоль лицевой линии баскетбольной площадки. Поочередно каждая команда выполняет ускорение сначала одной площадки, далее отдых, пока другая команда бежит одну площадку, далее две площадки отдых, затем 3, 4, потом в обратном порядке.

3. Челночный бег вперед лицом, обратно – спиной вперед. Рывок до линии штрафного броска – обратно до лицевой – до центра – обратно до линии штрафного броска – до противоположной линии штрафного броска – до центра – от центра до лицевой – до линии штрафного броска – до лицевой (рис. 2).

Данное упражнение можно выполнять в сочетаниях:

- рывки (лицом – спиной);
- перемещения в защитной стойке (правым – левым боком);
- рывки – перемещения (вперед рывок – обратно перемещения спиной или боком);
- выполнение упражнения с ведением мяча.

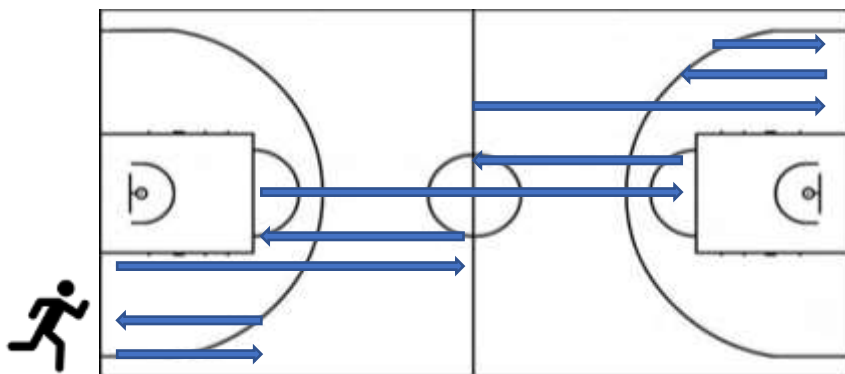


Рис. 2

4. Игрок на лицевой линии выполняет 3-5 прыжков с подтягиванием коленей к груди (на месте или с не большим продвижением вперед), далее выполняет ускорение до противоположной лицевой и сразу то же упражнение повторяет в обратную сторону. Выполнить 3-4 серии.

5. Игрок на лицевой линии по сигналу преподавателя выполняет рывок вперед, услышав следующий сигнал, выполняет один раз сгибание-разгибание рук в упоре лежа и дальше продолжает

ускорение. Упражнение повторяется до тех пор, пока игрок не достигнет противоположной лицевой линии. Выполнить 3-4 серии.

6. Группа делится на несколько команд. Игроки одной из команд располагаются в шеренге на лицевой линии баскетбольной площадки. По первому сигналу преподавателя выполняют «степ-шаг» на месте, по следующему сигналу – рывок вперед. Услышав сигнал, выполняется снова «степ-шаг» на месте, далее рывок вперед. Упражнение повторяется до тех пор, пока все из команды не достигнут противоположной лицевой. Можно добавить условие: последние два игрока из команды выполняют рывок назад к линии старта, на противоположную сторону площадки. Выполнить 3-4 серии.

7. «Елочка» (сочетание рывков и перемещений). Занимающийся стартует из угла площадки, выполняет ускорение до первой фишки, от фишки – бег спиной вперед до ближней лицевой – перемещение в защитной стойке вдоль лицевой до угла площадки – далее к следующей фишке и т. д. (рис. 3). Выполнить 3-4 серии. Выполняется данное упражнение в парах, игроки начинают движение с противоположных углов площадки. Можно чередовать ускорения с перемещениями в другом порядке. В зависимости от подготовленности занимающихся, выполнять упражнение с ведением одного, двух мячей.

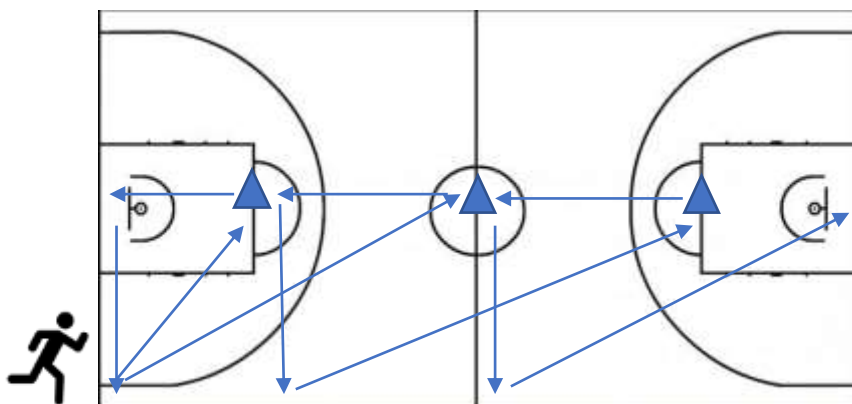


Рис. 3

8. Сочетание рывков и перемещений. Игрок выполняет рывок от лицевой вдоль «краски» к ближайшей линии штрафного броска, далее выполняет перемещение к противоположному углу «краски», затем – ускорение к дальней лицевой линии (рис. 4).

Вдоль линии «краски» (от лицевой до ближней линии штрафного броска) можно выполнять:

- рывок;
- «степ-шаг» вдоль линии;
- «степ-шаг» прыжком вдоль линии.

Данное упражнение выполняется индивидуально или в парах, с ведением мяча или без мяча, в зависимости от подготовленности занимающихся. Выполнять 5-6 серий.

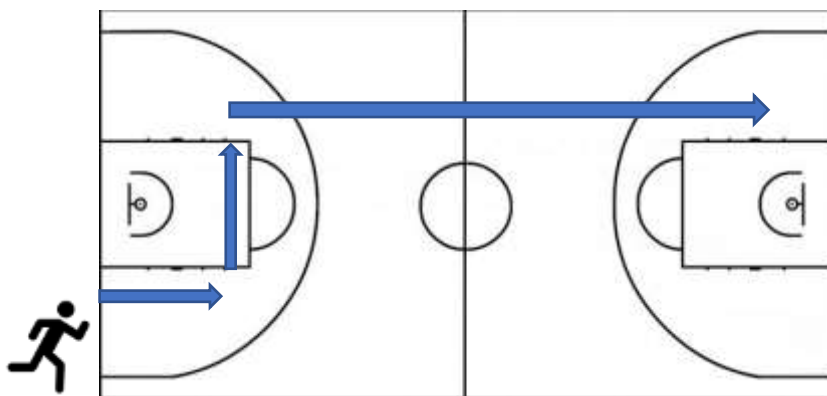


Рис. 4

9. «Пять лучей». Игрок располагается на лицевой линии под баскетбольным щитом. Выполняет рывок вдоль лицевой линии до трехочковой линии угла 0° , возвращается обратно перемещениями боком до линии старта, далее рывок до трехочковой линии угла 45° , обратно на лицевую перемещениями в защитной стойке боком, далее рывок до трехочковой линии угла 90° , возвращается на лицевую перемещениями спиной вперед и т. д. (рис. 5). Выполнить 3-4 серии.

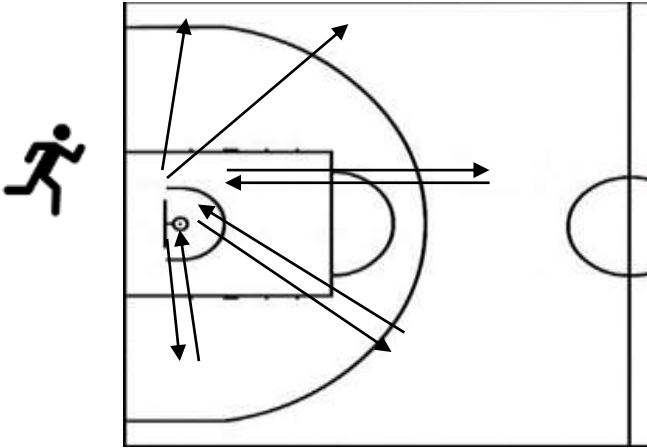


Рис. 5

Выполняется упражнение на максимальной скорости, можно поточным способом, можно одновременно, выполняют два игрока на противоположных щитах. Когда игрок добегает до трехочковой линии, поднимает руки вверх и выполняет «степ-шаг» на месте, имитируя игровую ситуацию – противодействие броску с дальней дистанции.

10. Игрок располагается на лицевой линии баскетбольной площадки под щитом. Выполняет рывок к первой фишке, от фишки перемещение в защитной стойке до правой фишки и обратно, далее рывок вперед до следующей фишки, перемещение влево и обратно, рывок вперед к третьей фишке и перемещение снова вправо и обратно, далее рывок вперед. Упражнение выполняется до противоположной лицевой линии, возможно выполнение с ведением мяча во время рывков и, например, «катить» мяч во время перемещений (рис. 6). Выполнить 2-3 серии.

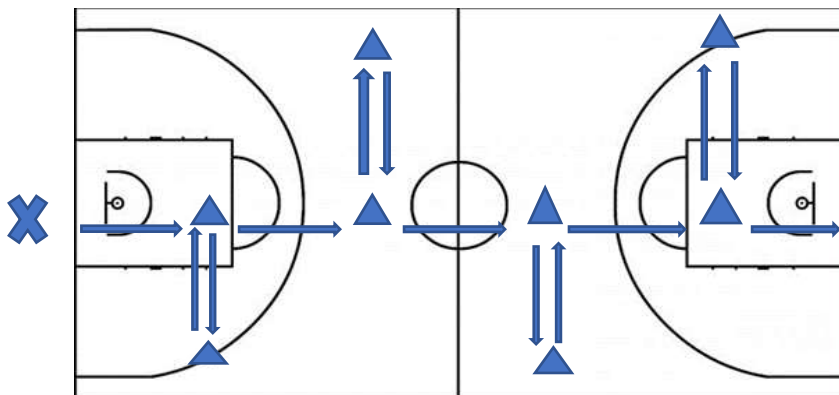


Рис. 6

Данное упражнение можно выполнять, поставив фишки зеркально. От лицевой линии рывок до первой фишки – перемещение вправо-назад – влево-назад, далее рывок вперед (рис. 7). Выполнить 2-3 серии.

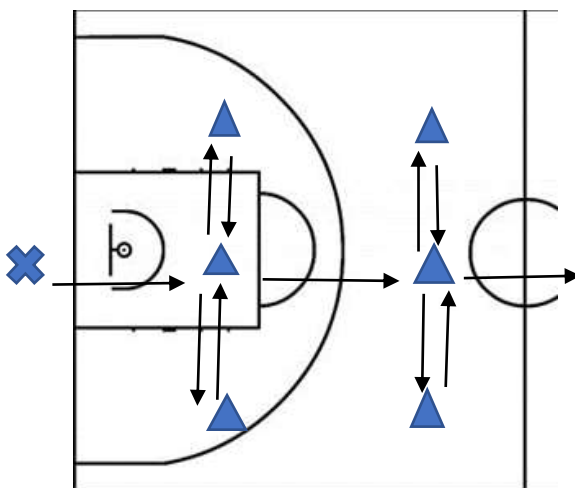


Рис. 7

11. «Бег по дугам». Выполняется в парах. По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг кругов разметки баскетбольной площадки, последовательно перебегая от одного круга к другому. «Крестик» старается убежать,

а «нолик» догоняет его. На линии наступать нельзя, кто наступил, тот считается проигравшим. Бег прекращается за противоположной лицевой линией или после осаливания (рис. 8).

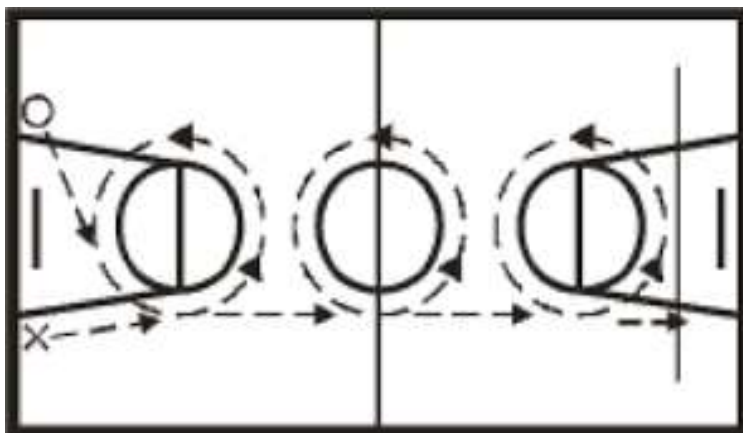


Рис. 8

12. «Челнок с передачей мяча». Движение игрока начинается с лицевой линии, кольцо находится слева. Выполняется рывок к точке «А» – пас от тренера (партнера) – передача обратно. Игрок разворачивается и выполняет рывок к лицевой линии «В», в точке «В» выпрыгивает к щиту, сетке или кольцу. Приземлившись, снова выбегает на периметр – получает пас и возвращает мяч обратно, рывок к кольцу, прыжок, возвращается к тренеру, получает пас и теперь не отдает его обратно, а выполняет быстрый дриблинг к кольцу и бросок мяча в движении (рис. 9) [18]. Выполнить 2-3 серии.

Игрок получает мяч: ведение-бросок в движении

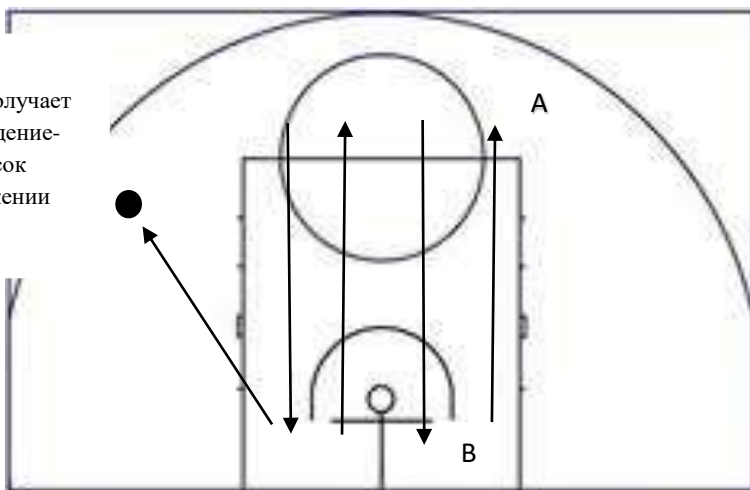


Рис. 9

13. «Быстрота передвижений змейкой в защитной стойке». По сигналу игрок из угла баскетбольной площадки выполняет рывок к боковой линии – далее к противоположной боковой перемещение в защитной стойке – рывок – перемещение в защитной стойке. Упражнение можно выполнять как без мяча, так и с ведением мяча. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, включать разнообразные «переводы» мяча. Выполнять перемещения и правым и левым боком 3-4 серии (рис. 10).

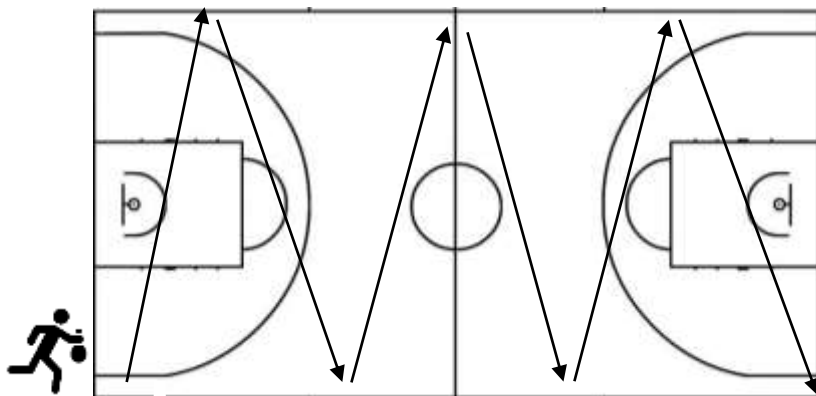


Рис. 10

14. «Не зевай». Два игрока стоят рядом друг с другом, лицом в одном направлении за лицевой линией баскетбольной площадки. Первый игрок (он заранее определен) должен выполнить ускорение к противоположной лицевой линии и оторваться от другого игрока как можно дальше. Момент старта игрок выбирает сам. В завершении ускорения игрок должен остановиться и коснуться рукой боковой линии. Если второй игрок успел догнать первого до того, как тот добежит до лицевой, то его задача, осалив игрока, убежать в противоположную сторону, задача первого – успеть догнать, пока убегающий не успел пробежать до лицевой линии. Проигравший выполняет 5 прыжков с подтягиванием коленей к груди. Выполнить 4-5 серий.

15. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 1-1,5 метра на лицевой линии баскетбольной площадки. Первый выполняет разнообразные упражнения, второй как можно быстрее повторяет их. Первый игрок, выбрав удобный момент, делает ускорение, второй старается догнать его и осалить. Выполнить 5-6 серий.

16. Два игрока бегут вдоль центральной линии баскетбольной площадки. Один из них касается другого, что является сигналом обоим к началу ускорения, которые они выполняют в разные стороны. Каждый бежит к лицевой линии, расположенной с его стороны, и касается ее рукой. Кто коснется линии первым, тот и побеждает [9]. Выполнить 4-5 серий.

17. Два игрока располагаются друг за другом, на расстоянии 1 метра. Стоящий впереди отклоняется назад, стоящий сзади кладет руки партнеру на спину, на уровне лопаток. Игрок, который сзади, выполняет бег на максимально возможной для него скорости, преодолевая сопротивление партнера. Выполнить 2-3 серии.

18. То же, что и упражнение № 17, но стоящий впереди игрок отводит руки назад. Игрок, стоящий сзади, прочно держит партнера за руки. Бег вперед, преодолевая сопротивление партнера (рис. 11). Выполнить 2-3 серии.

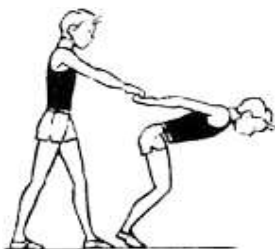


Рис. 11



Рис. 12

Варианты выполнения упражнения: с помощью амортизатора, резинового жгута, скакалки (рис. 12).

19. Три игрока располагаются на лицевой линии баскетбольной площадки. Взявшись за руки, выполняют бег к противоположной лицевой, средний игрок оказывает сопротивление.

20. Трое игроков, взявшись за руки, располагаются на лицевой линии баскетбольной площадки, крайние, преодолевая сопротивление партнера, стоящего в центре, выполняют ускорение к противоположной лицевой линии [10].

21. «Бег в упоре». Игроки располагаются вдоль боковой линии баскетбольной площадки, лицом к стене. Упираясь руками в стену, по сигналу преподавателя «бегут» на месте, поднимая бедро как можно выше, по следующему сигналу – отдых. Данное упражнение выполняется по времени, в одной серии – 10 сек. бег x 10 сек. отдых в течение 1-1,5 мин, зависит от подготовленности занимающихся (рис. 13). Выполнить 2-3 серии.

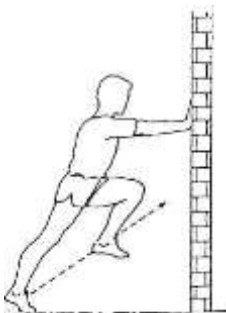


Рис. 13

22. То же, что и упражнение № 21, но сначала занимающиеся выполняют два раза по 10 сек., чередуя «бег в упоре» и «отдых», далее после «бега в упоре» ускорение к противоположной боковой линии площадки. Выполнить 2-3 серии.

23. Выпрыгивания вверх толчком одной ноги (на ногах надеты небольшие отягощения – «манжеты» весом 1-2 кг) выполнить 30-40 м, далее 30-40 метров ускорение по прямой. Упражнение можно выполнять с ведением мяча. Выполнить 2-3 серии.

24. Прыжки на двух ногах из полуприседа в полуприсед 30-40 м с переходом в ускорение 30-40 м. Выполнить 2-3 серии.

25. В парах скоростной бег, оба игрока удерживают один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками (рис. 14). Выполнить 3-4 серии.



Рис. 14

26. Скоростное перемещение приставными шагами двух игроков лицом к друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция до 50 метров, выполнить 3-4 серии (рис. 15).

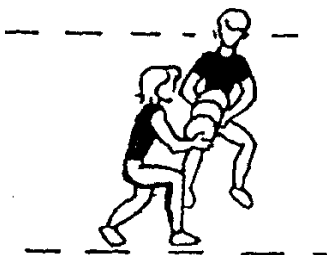


Рис. 15

27. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время – от 20 до 40 сек. Выполнить 3-4 серии.

28. Командная эстафета с ведением мяча по легкоатлетическому стадиону на дистанции 100 м. Игроки должны передавать мяч из рук в руки после 100-метрового ускорения [3]. Выполнить 3-4 серии.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ КОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Наиболее распространенным методом развития скоростно-силовых способностей является метод круговой тренировки. Данный метод дает возможность тренеру-преподавателю организовать как комплексное влияние на организм занимающихся, так и точно организованное и переменное влияние в зависимости от поставленных задач. «Круговая тренировка» – это серийное повторение различных типов физических упражнений. Вне зависимости от локации занятия, станции располагаются по кругу, либо на одной прямой. Задание на каждой станции осуществляется в определенной дозировке, в зависимости от поставленных задач количеством повторений или отрезком времени. Дозировка нагрузки – один из важнейших компонентов в «круговой тренировке», предоставляющий возможности учитывать индивидуальные особенности занимающихся (о них подробнее в следующем пункте работы).

Есть следующий путь определения оптимальной дозировки. Во время первого тренировочного занятия занимающимся необходимо выполнить повторения в максимальном количестве за определенное время. Наиболее подходящей считается нагрузка, составляющая половину максимальных повторений. Через 3-6 недель работы по этому способу необходимо уточнить следующую дозировку. В качестве контроля нагрузки между сериями необходимо измерять частоту сердечных сокращений. Данный метод позволяет студентам самостоятельно приобретать знания о своих физических возможностях, а также развивать физические качества.

Круговая тренировка позволяет с помощью различных тренажеров, приспособлений, снарядов избирательно воздействовать на определенные мышечные группы, особенно недостаточно развитые для того, чтобы выполнять основные действия в избранном виде спорта.

«Круговая тренировка» решает одну из самых главных задач – добиться высокой работоспособности организма. Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

Комплекс упражнений непременно обязан быть частью учебно-тренировочного плана с учетом физической и технической подготовленности занимающихся, а также возраста и пола. Строгая последовательность выполнения каждого упражнения, переход по станциям, четкий интервал между сериями помогают добиться максимальной эффективности. Не следует забывать, что при подборе и составлении комплексов физических упражнений для «круговой тренировки» практически не развивается ни одно физическое качество в чистом виде. И как было установлено и показано выше, взаимосвязь таких качеств, как быстрота и сила, высока. Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы каждая следующая группа подключала в работу новую группу мышц, позволяя существенно увеличить значение нагрузки при четкой смене режима работы и отдыха. В течение выполнения упражнения нагрузка может быть постоянной или меняющейся [1].

Представленные ниже примеры комплексов круговой тренировки применяются для развития скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся баскетболом. Все комплексы ориентированы на выполнение упражнений по времени, с четким чередованием времени работы на станции (30-50 секунд) и времени отдыха между станциями (30-60 секунд). Количество серий выбирается в зависимости от подготовленности группы (2-4 серии), между сериями для отдыха рекомендуется выполнять штрафные броски либо применять ходьбу в спокойном темпе. Перед выполнением каждой серии необходимо измерить пульс у занимающихся, для того чтобы определить достаточность времени отдыха. Пульс должен снизиться до минимальных значений – 120-130 уд/мин. Следующую серию начинать только убедившись, что пульс восстановился до необходимых пределов.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

1 комплекс

1. Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении. Мяч баскетбольный или набивной (рис. 16).



Рис. 16

2. Стоя лицом к скамейке, запрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее (рис. 17).

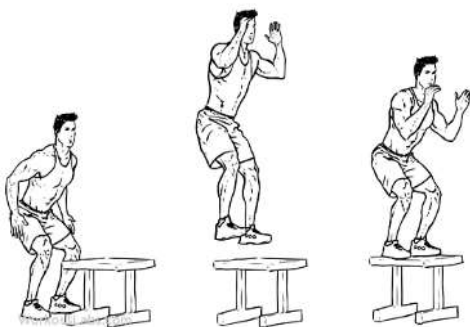


Рис. 17

3. В парах передача мяча одной рукой (мяч баскетбольный или набивной). Возможно чередование: первую серию передачи правой рукой, вторую – левой.

4. Сидя на гимнастическом коврике, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и. п. Мяч баскетбольный или набивной (рис. 18).

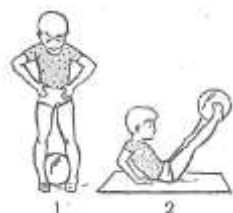


Рис. 18

5. Прыжки на скакалке на одной ноге (правая или левая нога).

2 комплекс

1. Стоя ноги врозь. Вращение мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмерке между ног. Мяч баскетбольный или набивной (рис. 19).



Рис. 19

2. Ускорение (с ведением мяча, без мяча) до центральной линии баскетбольной площадки и обратно.

3. В положении лежа руки за головой, ноги согнуты в коленях. 1 – поднимаем туловище, скручиваемся к правой ноге; 2 – и. п., 3 – поднимаем туловище, скручиваемся к левой ноге; 4 – и. п. (рис. 20).



Рис. 20

4. Прыжки на двух ногах через барьеры (рис. 21).



Рис. 21

5. Выполнение бросков со средней дистанции в течении определенного времени, после броска подбор мяча – ведение мяча на следующую «точку»-бросок.

3 комплекс

1. Стойка ноги врозь, скамейка между ног. Запрыгивания на скамейку и спрыгивания, как показано ниже (рис. 22).



Рис. 22

2. Передачи одновременно двух баскетбольных мячей двумя руками от груди на месте.
3. Лежа на гимнастическом коврике, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног под углом 30° (рис. 23).

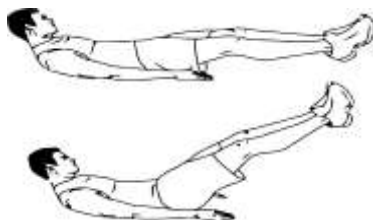


Рис. 23

4. Перемещения в защитной стойке в «трехсекундной зоне». С баскетбольным или набивным мячом (рис. 24).

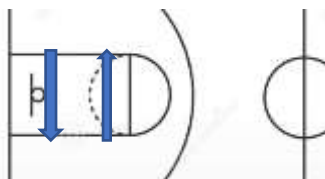


Рис. 24

Варианты выполнения: перемещения поперек трехсекундной зоны, вдоль, по периметру.

5. Штрафные броски. Выполняется 2 броска со штрафной линии, ускорение до центральной линии с ведением мяча и снова повторение бросков.

4 комплекс

1. Прыжки через скамейку (на месте или с продвижением) на одной или двух ногах (рис. 25).



Рис. 25

2. Ведение двух мячей попеременно, одновременно (сидя, стоя).
3. Выпады с бодибаром. Бодибар на плечах, стопы вместе. 1 – шаг одной ногой вперед, перенося вес тела на переднюю опорную стопу; 2 – и. п.; то же самое другой ногой (рис. 26).

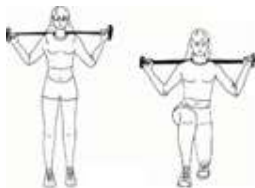


Рис. 26

4. Лежа на гимнастическом коврике на животе, руки выпрямлены вперед. 1 – поднимаем прямые руки и ноги вверх, прогибаясь в пояснице (удерживаем 3 секунды), 2 – и. п. (рис. 27).



Рис. 27

5. Челночный бег. Ускорение от лицевой баскетбольной площадки до линии штрафного броска (рукой касаемся линии) – обратно – ускорение от лицевой баскетбольной линии до центральной линии (рукой касаемся линии) – обратно.

5 комплекс

1. Прыжки с ноги на ногу через скамейку на месте, акцент на выпрыгивание максимально вверх (рис. 28).

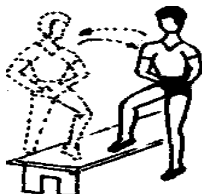


Рис. 28

2. Тяга бодибара к поясу. Стопы на ширине плеч, бодибар в руках средним хватом (по ширине плеч). Выполните наклон вперед, под углом 45° , немного согните колени и задержитесь в этом положении. Руки свободно опущены вниз. 1 – подтянуть бодибар к низу живота, напрягая мышцы спины; 2 – разогнуть локти и вернуться в исходное положение, спина прямая (рис. 30).



Рис. 30

3. Бег в упоре лежа (рис. 31).



Рис. 31

4. Ноги на ширине плеч, параллельно друг другу, набивной мяч в руках внизу. 1 – сгибая руки в локтях, поднять мяч к груди, 2 – мяч вверх на прямых руках, 3 – и. п., мяч вниз.
5. Ускорение от лицевой линии до центральной линии лицом вперед, обратно спиной.

6 комплекс

1. Мяч на уровне груди, руки согнуты в локтях. Вращение набивного мяча вперед, выпрямляя руки («рисует круг»). Ноги на ширине плеч.
2. Прыжки на скакалке на двух ногах (рис. 32).

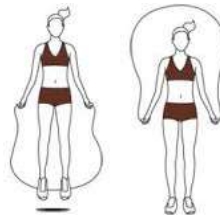


Рис. 32

3. Лежа на гимнастическом коврике на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые поднять под углом 40 ° Выполнять «ножницы» (рис. 33).

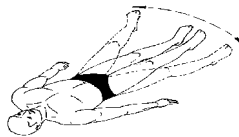


Рис. 33

4. Жим бодибара лежа. Возьмите бодибар широким хватом. Держите бодибар над грудным отделом. 1 – руки вперед, 2 – подтягивайте к себе (рис. 34).

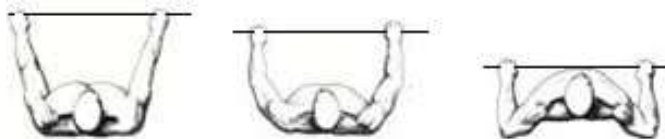


Рис. 34

5. Перемещение в защитной стойке от лицевой до линии штрафного броска, обратно – ускорение лицом вперед до центральной линии и обратно. Далее начинаем снова с перемещений.

7 комплекс

1. Прыжки со сменой положения ног с переводом мяча под ногой.
2. Лежа на гимнастическом коврике на животе, руки выпрямлены вперед. Поднять прямые руки и ноги и удерживать в течение серии. Прогнуться в пояснице (рис. 35).



Рис. 35

3. Прыжки на двух ногах через барьеры (рис. 36).



Рис. 36

4. Упражнения в парах с набивным (баскетбольным) мячом. Лежа на животе лицом друг к другу, ловля и передача мяча двумя руками от груди (рис. 37).



Рис. 37

5. Передачи двух мячей в парах в движении от лицевой до центральной линии. Один игрок выполняет передачу с отскоком в пол, второй от груди. От центральной до лицевой линии ускорение по боковым линиям с ведением мяча (правой или левой рукой).

8 комплекс

1. Стоя на одной ноге, набивной мяч в руках на уровне живота. 1 – наклон, мяч вниз, другая нога отводится назад, 2 – и. п. Упражнение выполнять на правой и левой ноге (рис. 38).



Рис. 38

2. Ведение двух мячей одновременно (сидя, стоя).

3. Прыжки на скакалке на двух ногах (рис. 39).

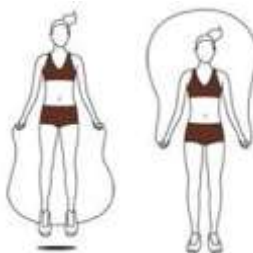


Рис. 39

4. Тяга бодибара к поясу. Стопы на ширине плеч, бодибар в руках средним хватом (по ширине плеч). Выполнить наклон корпуса вперед, под углом 45° , немного согнуть ноги в коленном суставе и задержаться в этом положении, руки внизу. 1 – подтянуть бодибар к низу живота, напрягая мышцы спины, 2 – вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения спина должна быть прямая (рис. 40).



Рис. 40

5. Ускорения «зигзагом» от боковой до боковой линии с ведением мяча. Вперед к боковой двигаемся лицом с ведением мяча, обратно – спиной с ведением мяча. Ускорения выполнять до центральной линии.

9 комплекс

1. Ускорение от боковой до боковой линии баскетбольной площадки с ведением мяча. Чередовать ведение мяча правой и левой рукой.

2. Жим бодибара лежа. Возьмите бодибар широким хватом. Держите бодибар над грудным отделом. 1 – руки вперед, 2 – подтягивайте к себе (рис. 41).

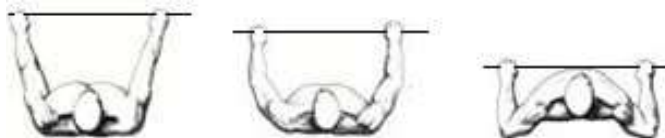


Рис. 41

3. Стоя боком к скамейке, прыжки через скамейку. Возможно выполнение упражнения с баскетбольным или набивным мячом, мяч держать в руках (рис. 42).

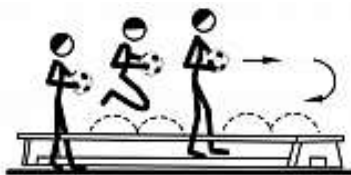


Рис. 42

4. Бег в упоре лежа (рис. 43).



Рис. 43

5. Лежа на гимнастическом коврике на спине, ноги согнуты, руки за головой. Поднимание – опускание туловища из положения лежа до положения полулежа (рис. 44).



Рис. 44

10 комплекс

1. Прыжки через скамейку (без продвижения или с продвижением вперед) на одной или двух ногах (рис. 45).

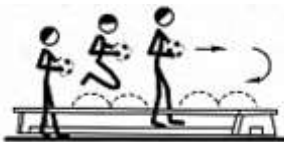


Рис. 45

2. Лежа на гимнастическом коврике на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые поднять под углом 40° . Выполнять «ножницы» (рис. 46).



Рис. 46

3. В парах передачи набивного мяча на месте двумя руками либо одной рукой от плеча (рис. 47).



Рис. 47

4. Перемещения челноком в защитной стойке между ограничителями. Расстояние между ограничителями 10 метров (рис. 48).

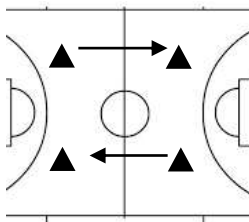


Рис. 48

5. Штрафные броски. Выполняется 2 броска со штрафной линии, ускорение до центральной линии с ведением мяча и снова повторение бросков.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ BOSU

При развитии скоростно-силовых качеств у занимающихся баскетболом можно использовать новые современные и интересные тренажеры, такие как тренажер BOSU. Тренажер BOSU представляет собой резиновую полусферу, установленную на жесткую пластиковую основу. Диаметр платформы составляет 65 см, а высота полусферы – примерно 30 см.

При занятиях на BOSU можно выполнять упражнения как с опорой на полусферу, так и с опорой на плоскую платформу. Как правило, купольная сторона используется для аэробных и силовых упражнений, а когда полусфера перевернута, становится инструментом для развития баланса и координации. Эта универсальность и стала причиной популярности этого нового спортивного инвентаря во всем мире [17].

BOSU активно применяется и в профессиональном спорте: в баскетболе, горных лыжах, сноуборде, гимнастике, теннисе и даже в боевых искусствах. Спортсмены используют такие мячи для улучшения силы мышц и развития баланса. Также платформа жизненно необходима в физической терапии для более легкого восстановления после травм, а также для их профилактики.

УПРАЖНЕНИЯ НА BOSU

1. Упражнение «Разножка на BOSU». Ноги ставятся в положение выпад вперед, каждая на BOSU, и попеременно прыжком менять положение ног (рис. 49). Важно ставить впередистоящую ногу на всю стопу. Задействованы мышцы ягодиц, голени, бедра, пресса. Выполнять в течении 1 минуты 3-4 серии.



Рис. 49

2. Упражнение «Прыжки на BOSU». Занимающийся встает на первый BOSU, выполняет прыжок, ноги врозь (BOSU между ног), далее запрыгивает на BOSU и прыжком продвигается вперед (находится между двух BOSU), далее запрыгивает на второй BOSU и повторяет те же действия, что и выполнялось первоначально (рис. 50). Выполнить 6-8 серий.

Обратить внимание на выполнение прыжковых движений на передней части стопы, туловище чуть наклонено вперед.





Рис. 50

3. Упражнение «Выпрыгивания со сменой положения ног». И. п. боком к BOSU, одна нога на опоре, выпрыгнуть максимально вверх, поменять положение ног при приземлении – другая нога на BOSU (рис. 51). Выполнять 4 серии по 50 прыжков.



Рис. 51

4. Упражнение «Отжимания со сменой положения рук». Из упора лежа, одна рука на BOSU, выполняется сгибание и разгибание рук, после одного повторения выполняется отталкивание руками и смена руки на BOSU. Важно следить за положением тела, чтобы не было прогиба в пояснице и не «проваливался» живот. Задействованы мышцы рук, груди, пресса, спины (рис. 52). Выполнять 3 серии по 10-15 раз.



Рис. 52

5. Упражнение «Скручивания» выполняется лежа на BOSU, ноги прямые под углом 45° , руки за головой. Поясница прижата к босу. На выдохе одновременно поднимаются ноги вверх и скручивается корпус. На вдохе медленно опускаются корпус и ноги. Ноги пола не касаются. Задействованы прямая мышца живота и косые (рис. 53). Выполнить 3 серии по 25 раз.



Рис. 53

6. Упражнение «Прыжки из стороны в сторону из упора на BOSU». В упоре на BOSU, тело и ноги составляют прямую линию, выполняются прыжки из стороны в сторону. Ноги не сгибаются, т. е. прыжки выполняются с прямыми ногами. Задействованы мышцы пресса, спины, икроножные мышцы и дополнительно мышцы бедра (рис. 54). Выполнить 4-5 серий по 30 раз.



Рис. 54

7. Упражнение «Альпинист» выполняется из упора лежа на BOSU, тело представляет собой прямую линию. Ноги попеременно подносятся к груди, стопа в момент движения пола не касается. Задействованы мышцы рук, груди, пресса, спины и ног (рис. 55). Выполнять в течение 40-60 секунд 3-5 серий.

То же упражнение можно выполнять более интенсивно, например, бег из упора на BOSU.



Рис. 55

8. Упражнение «Прыжки с отягощением BOSU». Из упора присев, удерживая BOSU, выполняется прыжок – BOSU поднимается над головой, далее прыжок вверх с BOSU, вернуться в исходное положение. Задействованы мышцы плечевого пояса, спины, нижних конечностей (рис. 56). Выполнять 3-4 серии по 15 раз.



Рис. 56

9. Упражнение «Выпады назад – в сторону». Одна нога на BOSU. Стоя боком к BOSU, одна нога на опоре, выполняется выпад назад, далее вернуться в и. п. При выполнении упражнения спина прямая, нога на BOSU полусогнута. Задействованы мышцы спины, нижних конечностей (рис. 57). Выполнить 3 серии по 15 раз на каждую ногу.



Рис. 57

10. Упражнение «Прыжки в глубину на BOSU». Стоя на BOSU обеими ногами, ноги полусогнуты, выпрыгнуть вверх– вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения в момент прыжка ноги полусогнуты, спина чуть наклонена вперед (рис. 58). Выполнять в течение 30-40 секунд, 3-5 серий.



Рис. 58

Возможно выполнение данного упражнения по примеру «степ-шага», из этого же исходного положения – бег на месте с максимальной частотой. Обратить внимание на постановку ноги на переднюю часть стопы, спина чуть наклонена вперед.

11. Упражнение «Прыжки со сменой положения ног с поворотом на 180 °» Стоя боком к полусфере, правая нога на опоре, выпрыгнуть вверх в сторону – поменять положение ног – левая нога на опоре – так выполнить три прыжка, далее поворот на 180 ° и обратно. Снова выполнить три прыжка вверх-в сторону и снова два поворота вперед-назад на 180 °. Выполнять в течение минуты 4-5 серий (рис. 59).



Рис. 59

12. Упражнение «Прыжки на BOSU из полуприседа». Встать лицом к BOSU, ноги врозь, из полуприседа толчком двух ног выполнить прыжок на BOSU, спрыгнуть обратно. Так повторить 3 раза, в четвертый раз, запрыгивая на BOSU, остаться в положении полуприседа 3-4 секунды, далее вернуться в и. п. Повторить упражнение снова. При выполнении упражнения спина чуть наклонена вперед, прыжки выполнять на передней части стопы.

Упражнение можно выполнять с небольшим отягощением (в руках набивной мяч).

13. Упражнение «Упор на BOSU». Выполнить упор на BOSU, согнуть руки в локтевом суставе и удерживать данное положение в течение 3-4 секунд, далее вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения спина прямая, взгляд направлен вперед, следить за правильным дыханием (рис. 60). Выполнить 4-5 раз.



Рис. 60

14. Упражнение «Присед на BOSU». Встать на BOSU, как показано на рис. 60, ноги на ширине плеч, руки в сцеплении перед собой. Выполнить 3-4 динамических приседания до полуприседа, на четвертый выполнить полуприсед и зафиксировать данное положение на 3-4 секунды. Далее повторить упражнение. При выполнении упражнения спина прямая, в приседе угол между бедром и голенью 90° , стопа полностью на опоре, на носки не подниматься (рис. 61). Выполнять 3-4 серии по 15 раз.



Рис. 61

15. Упражнение «Прыжки на BOSU». Выполнять выпрыгивания на месте со сменой положения ног на BOSU, максимально отталкиваться вверх (рис. 62). Выполнять 4-5 серий по 50 раз.



Рис. 62

16. Упражнение «Выпады с отягощением на BOSU». И. п. – основная стойка перед BOSU, руки с гантелями внизу. Выпад вперед на BOSU, руки согнуть в локтевых суставах, вернуться в и. п., далее выполнить выпад другой ногой (рис. 63).

При выполнении упражнения спина прямая. Выполняя выпад, контролировать положение впереди стоящей ноги (между бедром и голенью угол 90°). Отягощение в руках не более 1-3 кг. Выполнить 15 раз на каждую ногу 4 серии.



Рис. 63

17. То же упражнение, что и № 16, но и.п. – одна нога на BOSU, вторая на полу. Выполнить выпад, руки согнуть в локтях, далее вернуться в исходное положение. Дозировка упражнения по количеству раз, например, 15 выпадов правая нога впереди, 15 выпадов – левая (рис. 64). Выполнить 3-4 серии.

При выполнении упражнения спина прямая, взгляд направлен вперед, отягощение может быть как в виде гантелей 1-3 кг, так и можно использовать бодибар, удерживая его в обеих руках. При выполнении выпада руки с бодибаром сгибаем в локтевых суставах.



Рис. 64

18. Упражнение «Приседания на BOSU с отягощением». И. п. – ноги врозь на BOSU, руки с гантелями согнуты в локтях. Присед на BOSU, далее вернуться в и. п. (рис. 65). Выполнить 4-5 серий по 15 раз.

При выполнении упражнения спина прямая, стопа полностью находится на опоре, на носки не подниматься. Вместо гантелей можно использовать бодибар.



Рис. 65

19. Упражнение «Жим лежа на BOSU». И. п. – лежа на босу, ноги согнуты, руки с гантелями согнуты в локтях на уровне плеч. Сгибание – разгибание рук в локтевом суставе (рис. 66).

При выполнении упражнения локти сгибаются до угла 90°, спина прямая. Выполнить 3-4 серии по 15-20 раз.



Рис. 66

20. Упражнение на ягодичные мышцы, мышцы брюшного пресса. И. п. – лежа на полу, ноги на BOSU, руки вдоль туловища. Поднимание – опускание таза (рис. 67). Выполнить 3-5 серий по 15-20 раз.



Рис. 67

Тренажер BOSU – это отличный способ усложнить традиционные упражнения и повысить их эффективность. Отжимания, выпады, приседания, планки – все эти упражнения выполнять на платформе BOSU гораздо труднее, а значит, повысится уровень физической подготовленности. Мышцы кора будут активно работать в течение всего времени, пока удерживается баланс на мяче, чтобы помочь стабилизировать ваше тело. Это обеспечивает нагрузку на мышцы живота и спины даже во время выполнения упражнений, которые нацелены на другие части тела.

BOSU можно назвать гораздо более разноплановым спортивным инструментом в сравнении, например, с его аналогом – фитболом. Можно тренироваться не только сидя и лежа на полусфере, но также еще и стоя на ней ногами или коленями.

Балансировочная платформа очень проста в использовании и внесет разнообразие в тренировки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Хорошая физическая подготовленность – ключ к преимуществу на площадке, чем игрок сильнее и быстрее, тем лучше он сможет играть. Основная задача системы упражнений для скоростно-силовой подготовки – развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Решение этой задачи осуществляется по трем направлениям: скоростному, скоростно-силовому и силовому.

Скоростная направленность предусматривает использование упражнений с преодолением веса собственного тела, упражнений, выполняемых в облегченных условиях. Сюда же можно отнести методы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции.

Использование скоростно-силовых упражнений ставит своей целью развитие скорости движений одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает применение упражнений с отягощениями, сопротивлением партнера; применимы различные прыжковые упражнения, также можно использовать различные условия внешней среды (песок, снег, вода, возвышенности и т. п.).

В свою очередь, для того чтобы добиться существенного повышения уровня максимальной скорости, необходимо использовать силовые упражнения с утяжелителями, амортизаторами и т. п. Их эффективность здесь тем значительнее, чем большее сопротивление приходится преодолевать во время движений [14].

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что скоростно-силовая подготовка – это ключевое звено для успешной физической подготовки студентов, занимающихся баскетболом, и важный фактор при организации и проведении занятий по баскетболу в вузе.

В данном методическом пособии авторами предлагаются различные комплексы скоростных упражнений, силовых упражнений

на платформе BOSU, комплексы круговой тренировки, с помощью которых можно эффективно развивать скоростно-силовые качества студентов, занимающихся баскетболом.

Также, применяя данные упражнения, можно повысить уровень физического развития организма занимающихся, что необходимо не только для полноценных и эффективных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», но и для сдачи контрольных нормативов в каждом семестре, которые тоже требуют высокого уровня физических кондиций занимающихся.

Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бичев, В. Г. Основные методические подходы, применяемые в скоростно-силовой подготовке / В. Г. Бичев // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 41. – С. 670–675. – EDN CJSONP.
2. Гаврюшкин, А. Н. Оптимизация развития скоростно-силовых качеств спортсменов игровых видов спорта / А. Н. Гаврюшкин, А. М. Кутимский // E-Scio. – 2021. – № 11 (62). – С. 126–134. – EDN YTHNPR
3. Гомельский, А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. / А.Я. Гомельский. – М.: Агенство «ФАИР», 1997. – 224 с.: ил. – (Серия «Спорт»).
4. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол / В.А. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2015. – 256 с.
5. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник/ В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720с.
6. Джумахметова, О. Н. Методика развития скоростно-силовых способностей баскетболистов студенческой команды в годичном макроцикле / О. Н. Джумахметова, А. М. Козловский Н. Н. Тарбеев, Д. С. Борисов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 105–108.
7. Елевич, С. А. Работа с баскетболистами в предсоревновательный период / С.А. Елевич, // Журнал Физкультура и спорт. – 2000. – № 1-6. – С. 16.
8. Кук, М. 101 упражнение для юных баскетболистов. Возраст 12 – 16 лет / М. Кук; пер с англ. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 128 с.
9. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. – 1995. – № 3. – С. 19–21.

10. Замчевская, Е. С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе: учебное пособие / Е. С. Замчевская. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. – 65 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/80418.html> (дата обращения: 23.06.2022).
11. Игнатьева, В. Я. Средства подготовки игроков в гандбол / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев. – Москва: Издательство «Спорт», 2015. – 160 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/43916.html> (дата обращения: 23.06.2022).
12. Ломако, С. А. Анализ физической подготовленности занимающихся волейболом и баскетболом в медицинском вузе / С. А. Ломако, А. А. Малявко, Г. В. Новик // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева, Воронеж, 23–24 октября 2018 года / Воронежский государственный институт физической культуры. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – С. 137–141. – EDN YRUMEX.
13. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ / И.С. Москаленко, О.А. Сафронова. – СПб: СПбГАСУ, 2017. – 128 с.
14. Нестеровский, Д. И. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учебное пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд. – Пенза: Пензенский государственный университет архитектуры и строительства, ЭБС АСВ, 2013. — 90 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/75313.html> (дата обращения: 08.02.2021).

15. Прокопьев, Н. Я. Физическое развитие и здоровье студентов на занятиях по физкультуре с разной долей выраженности аэробной и анаэробной работоспособности / Н. Я. Прокопьев // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 3 (11). – С. 34–41. – EDN ZHRGIB.
16. Рудик, О. П. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов, ее средства и методы / О. П. Рудик // Вестник научных конференций. – 2016. – № 9-3 (13). – С. 71–75. – EDN WZQMBD.
17. Тунгусов, И. Лучшие силовые упражнения с бодибаром на все группы мышц + пример программы тренировок // CrossExpert – функциональные тренировки. – URL: <https://cross.expert/journal/uprazhneniya-s-bodibarom.html?ysclid=188idggy2p94794115> (дата обращения: 23.06.2022).
18. Платформа BOSU: что это, плюсы и минусы. Топ лучших упражнений с BOSU // GoodLooker – URL: <https://goodlooker.ru/bosu.html> (дата обращения: 23.06.2022).
19. Специальные упражнения в обучении технике баскетбола // ОБЖ И Физкультура. В помощь учителю – URL: <http://obgfizkultura.ru/spetsialnyie-uprazhneniya-v-obuchenii-tehnike-basketbola.html> (дата обращения: 23.06.2022).

Учебное издание

Пушкарева Анастасия Михайловна

Пушкарев Алексей Владимирович

Ананьева Анна Георгиевна

Гаврилица Алла Анатольевна

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Учебно-методическое пособие

Редактор Т.В. Опарина

Подписано в печать. 02.11.2022 Формат 60 x 84 ¹/₁₆.

Усл. печ. л 3,26. Уч.-изд. л. 2,86.

Тираж 19 экз. Заказ № 1875.

Издательский центр «Удмуртский университет»

426004, Ижевск, ул. Ломоносова, 4Б, каб. 021

Тел. : + 7 (3412) 916-364, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография Издательского центра «Удмуртский университет»

426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.

Тел. 68-57-18