

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Навчально-методична література ХДАФК

Кафедра спортивних та рухливих ігор

Ольховікова І. В., Помещикова І.П., Чуча Н.І., Пашенко Н.О.



КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛІСТІВ

Методичні рекомендації

Харків 2023

УДК [796.323.2:796.015.58](07)
О 56

Ольховікова І. В., Помещикова І.П., Чуча Н.І., Пащенко Н.О. Кругове тренування в системі підготовки баскетболістів. Методичні рекомендації. Харків, 2023. 29 с.

Методичні рекомендації написано згідно до програм з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту (баскетбол)» вищого навчального закладу у галузі Освіти. У методичних рекомендаціях наведено вправи, що сформовані у комплекси і рекомендовані до використання методом кругового тренування баскетболістів.

Затверджено вченою радою Харківської державної академії фізичної культури, протокол №2 від 28.02.2023 р.

Автори:

І. В. Ольховікова – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури

І. П. Помещикова – завідувача кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Н. І. Чуча – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури

Н. О. Пащенко – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор Харківської державної академії фізичної культури

Рецензенти:

В. І. Перевозник – декан факультету спортивних ігор та одноборств, професор кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

М. В. Мішин – доцент кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

ЗМІСТ

1	Вступ.....	3
2	Використання колового методу тренування у навчально-тренувальному процесі баскетболістів.....	5
3	Комплекс вправ спрямований на удосконалення техніко-тактичних дій у нападі.....	10
4	Комплекс вправ, спрямований на удосконалення техніко-тактичних дій у захисті.....	16
5	Комплекс вправ з фізичної підготовки для кругового тренування по методу інтенсивної інтервальної роботи.....	23
9	Список літературних джерел.....	29

ВСТУП

Колове тренування є ефективною формою організації тренувального процесу. При його використанні багато тренерів досягають значного впливу на організм спортсменів, що пов'язано зі значним витрачанням їх сил і стомленням. Матеріалом для колового тренування є технічно нескладні вправи, які в більшості своїй мають ациклічну структуру. Простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів, а самі рухи підбирають за схемою так, щоб забезпечити послідовний вплив на основні м'язові групи і дати достатнє навантаження на всі внутрішні органи. Цей метод дозволяє підвищити щільність зайняття, оскільки вправи можуть виконувати одночасно і водночас самостійно, з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичної підготовленості гравців. Основою колового тренування є багатократне виконання вказаних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку її зміни і чергування з відпочинком.

Методичні рекомендації розроблено з метою успішного проходження здобувачами вищої освіти навчального закладу за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт дисципліни «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту (баскетбол)».

ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Метод колового тренування – це форма організації занять, головними методичними принципами побудови якої є такі положення:

- циклічне виконання розроблених комплексів фізичних вправ у порядку послідовної зміни «станцій»;
- розподіл на групові заняття, найбільш специфічні для баскетболу;
- підвищення працездатності баскетболістів на основі всебічного розвитку. Комплекс складається з допоміжних вправ з різних видів спорту та зі спеціальних вправ баскетболістів;
- регламентація навантажень у комплексах вправ базується на основних компонентах розвитку працездатності: тривалості вправи, інтенсивності, кількості повторень, суворості послідовності дозованих навантажень з чітко визначеними інтервалами відпочинку між окремими «станціями» та між колами. Тривалість вправ вибирається з урахуванням можливості розвитку аеробних і анаеробних здібностей. Інтенсивність дозується за ЧСС;
- підтримання інтенсивності (за ЧСС), котра досягає змагальної або перевищує її, чого не завжди можливо досягти спеціальними баскетбольними засобами. ЧСС дає можливість оцінити вплив навантаження і може бути критерієм оцінки впливу вправ на функціональний стан системи енергетичного забезпечення організму спортсмена. Розподіл вправ за інтенсивністю їхнього впливу дозволяє цілеспрямовано планувати і контролювати навантаження, будувати спеціальні тренування для розвитку тієї або іншої якості;
- більше можливостей для індивідуального дозування навантаження;
- максимальне наближення до специфіки баскетболу. Для цього формують кола і «станції» за двома напрямками: з широким профілем різноманітних завдань і засобів; для розв'язання завдань силової, швидкісно-силової підготовки, розвитку спритності, техніко-тактичної та ігрової підготовки баскетболістів.

Колове тренування сприяє розвитку фізичних якостей, удосконаленню техніко-тактичної підготовки баскетболістів часто дуже простими засобами, але з високою ефективністю, тому і є самим універсальним методом тренування.

Гуревич І. А. розрізняє такі основні різновиди колового тренування: за методом безперервно вправи (спрямоване переважно на розвиток витривалості), за методом інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (переважно спрямоване на розвиток силової і швидкісної витривалості), по методу інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (спрямоване на витривалість, силу і спритність).

Бондарь А. А. пише, що матеріалом для колового тренування служать в основному технічно нескладні вправи, які в більшості своїй мають ациклічний структуру. Автор уточнює, що простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів, а самі рухи підбирають за схемою так, щоб забезпечити послідовний вплив на основні м'язові групи і дати достатнє навантаження на всі внутрішні органи.

У процесі експерименту Макєєвою В. С. та Расторгуєвим А. П. було встановлено, що використання колового методу забезпечує різноманітність фізичної підготовки, а спеціально підібрані вправи швидко-силової спрямованості сприяють прискоренню їх інтеграції в загальний внесок фізичної підготовленості та спеціалізації компонентів, що забезпечують ефективність змагальної діяльності баскетболістів 13-15 років.

Лукьянова Л. М., Чернова А. А. висловлюють думку, що метод колового тренування є ефективною формою організації фізичної підготовки. Колове тренування може бути побудовано за методом безперервної вправи, інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку, інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку.

Коновалова Л. А. розрізняє такі основні різновиди кругового тренування:

- 1) за методом безперервної вправи;
- 2) за методом інтервальної вправи жорстким інтервалом відпочинку;
- 3) за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку.

За вказівками автора, колове тренування за методом безперервного роботи проводиться без перерв і складається з кількох повторень проходження кола в залежності від кількості станцій та має наступні варіанти. Колове тренування, організоване за методу інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку, з короткими перервами, так званими «дієвими» паузами, як між вправами, і між колами. Колове тренування, організоване по методу інтервальної вправи з повними паузами відпочинку при інтенсивно-інтервальній роботі з потужністю до 75% від максимальної, є різновидом інтервального тренування, яке спрямоване на розвиток швидкісної та силової витривалості. Автори відзначають, що колове тренування дозволяє моделювати ігрову ситуацію. Тому дуже важливо підбирати вправи для кругового тренування та проводити комплекси вправ у необхідному часовому режимі.

Максименко И. Г., Гудкова Д. пропонують для проведення колового тренування використовувати стандартний інвентар: лави гімнастичні, скакалки, набивні м'ячі вагою 0,5-5 кг, баскетбольні м'ячі, гумові амортизатори, гімнастичні палиці, мати, підвісні перекладини, гімнастичні стінки 8-10 прольотів. Однак, при творчому підході до вирішення завдань навчального процесу методом кругового тренування проблема інвентарю та обладнання не повинна бути домінуючою.

Малинський І. Й., Терещенко В. І., Приступа В. І відзначають, що вводячи у комплекси колового тренування вправи на силу, можна добитися її істотного приросту і збільшення за рахунок раціонального моделювання виконання роботи силового характеру. Автори вказують, що завдання зміцнення м'язового апарату вирішують шляхом розвитку здібностей до виконання зусиль у основних режимах роботи: динамічному, статичному, силовому, швидко-силовому, а також за допомогою формування уміння правильно використати силу у різноманітних умовах виробничої діяльності у рамках вибраної професії. Спеціалісти також відзначають, що при складанні комплексів вправ методом колового тренування для розвитку сили треба враховувати певну закономірність: треба чергувати роботу обтяженням і відпочинком, інтенсивністю і обсягом навантаження. Найефективнішим методом розвитку сили є докладання максимальних зусиль впродовж короткого часу, після цього потрібний відпочинок не менше 3-5 хвилин. Вправи з великим напруженням обов'язково слід чергувати з вправами, що вимагають менших зусиль. Якщо вправи на станціях колового тренування розподілені правильно, то можна добитися максимального ефекту для розвитку сили.

Суть кругового методу проведення тренування полягає в тому, що вправи виконуються послідовно із запрограмованою кількістю та інтенсивністю повторень кожного з них. При цьому характер рухів, інтенсивність і обсяг вправ визначаються в залежності від завдань занять. До виконання вправи за круговим методом приступають після попереднього вивчення завдань з урахуванням рівня можливостей спортсменів і обов'язково після розминки.

Ефективність цього методу тренування значно підвищується з включенням елементу змагання, коли той, що тренується за цим способом змагається зі своїми попередніми тимчасовими і кількісними показниками.

Кругове тренування використовується як комплексне тренування тактичних дій, техніки гри і як метод розвитку фізичних якостей і спеціальної працездатності, необхідних баскетболісту для здійснення ефективної ігрової діяльності.

Вправи підбираються так, щоб забезпечити послідовний вплив на всі основні м'язові групи, одночасно дати достатнє навантаження на діяльність функціональних систем організму.

Спрямованість, комплекс вправ, дозування навантаження і інші складові даної методики визначаються завданнями тренування, віком, статтю, рівнем підготовленості спортсменів. Методичну основу кругового тренування становить багаторазове виконання пропонованих вправ, дій в умовах точного дозування. Можна використовувати і приблизне регулювання навантаження, але при збереженні послідовності виконання вправ (проходження так званих станцій).

Варіанти кругового тренування розрізняються за характером навантаження, тобто можуть мати безперервний характер або перериватися інтервалами відпочинку.

Для проведення тренування з використанням кругового методу заздалегідь складається комплекс вправ з визначенням на майданчику місця їх виконання («станції»). Дозування визначається після тестування на максимальний тест (МТ) по кожній вправі за умови їх правильного виконання, а також встановлюється система підвищення навантаження. Після кожного етапу підготовки гравців з використанням кругового методу рекомендується проводити тестування по кожній вправі (МТ) і порівняти його результати з вихідними. Під максимальним тестом мають на увазі максимальні рухові можливості баскетболістів у вправі. Максимальний тест проводиться у формі змагань. Його показники: максимальне повторення вправ або максимальний час повторення вправ. Отримані дані використовуються для визначення індивідуального навантаження в одному або системі занять. Максимальний тест повинен систематично замірятися через певні проміжки часу (4-8 тижнів) і бути фізіологічно обґрунтованим.

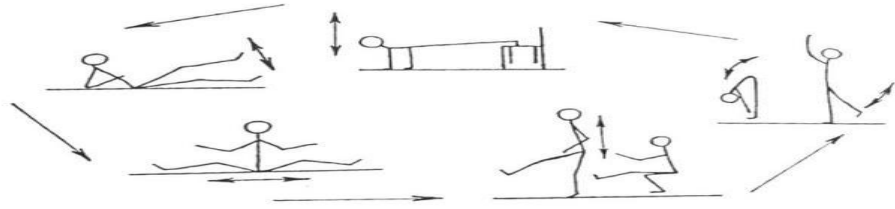
Суворо індивідуальне дозування навантаження – головна особливість кругового методу. Оцінка досягнень за максимальним тестом, приростом навантаження, облік результатів і картка досягнень спортсменів - все це дає наочне уявлення про розвиток працездатності по її кількісним показникам (загальною кількістю повторень вправ, часу проходження кожного кола, «станції» і т. д.). Порівняння ж реакції ЧСС на чергове навантаження в колах дозволяє робити висновки про те, наскільки успішно адаптується організм до навантаження.

При проведенні кругового тренування, нормування навантаження здійснюється за принципом єдності загального та індивідуального підходу, всі, що займаються отримують однакові завдання, і в той же час індивідуальні можливості кожного не нівелюються. В результаті підвищується інтерес до занять. Успішність вирішення завдань кругового тренування залежить від того, наскільки добре підібрані і розучені вправи, які складають кругове тренування, від правильності методики підвищення навантаження, тобто наскільки вони відповідають індивідуальним показникам максимального тесту, виконаного баскетболістом.

Станції можуть бути оснащені різним спеціальним обладнанням, тренажерами і пристосуваннями, діагностико-управлінськими комплексами, призначеними для вирішення різноманітних завдань, що виникають в процесі спортивного тренування.

Кругове тренування в деяких спрощених його варіантах може бути використане як для індивідуальних самостійних занять, так і як комплекс вправ для домашніх завдань. Наприклад, комплекс загальнорозвиваючих вправ для домашніх завдань, який спрямований на розвиток основних

м'язових груп і побудований за принципом «скороченого кола» тренування, мал. 1.



Мал. 1. Комплекс загальнорозвиваючих вправ домашніх завдань, що спрямований на розвиток основних м'язових груп

1 станція. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, носки ніг на підвищеній опорі (стілець).

2 станція. Сід кутом (спираючись тільки на сідниці);

- а) розведення ніг в сторони і зведення;
- б) згинання ніг, підтягуючи коліна до грудей, і випрямлення;
- с) розведення та зведення ніг зі схрещуванням.

3 станція. Присідання на одній нозі.

4 станція. З основної стійки – нахили тулуба з поворотами (при випрямленні мах ногою назад, поперемінно).

КОМПЛЕКС ВПРАВ СПРЯМОВАНИЙ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ

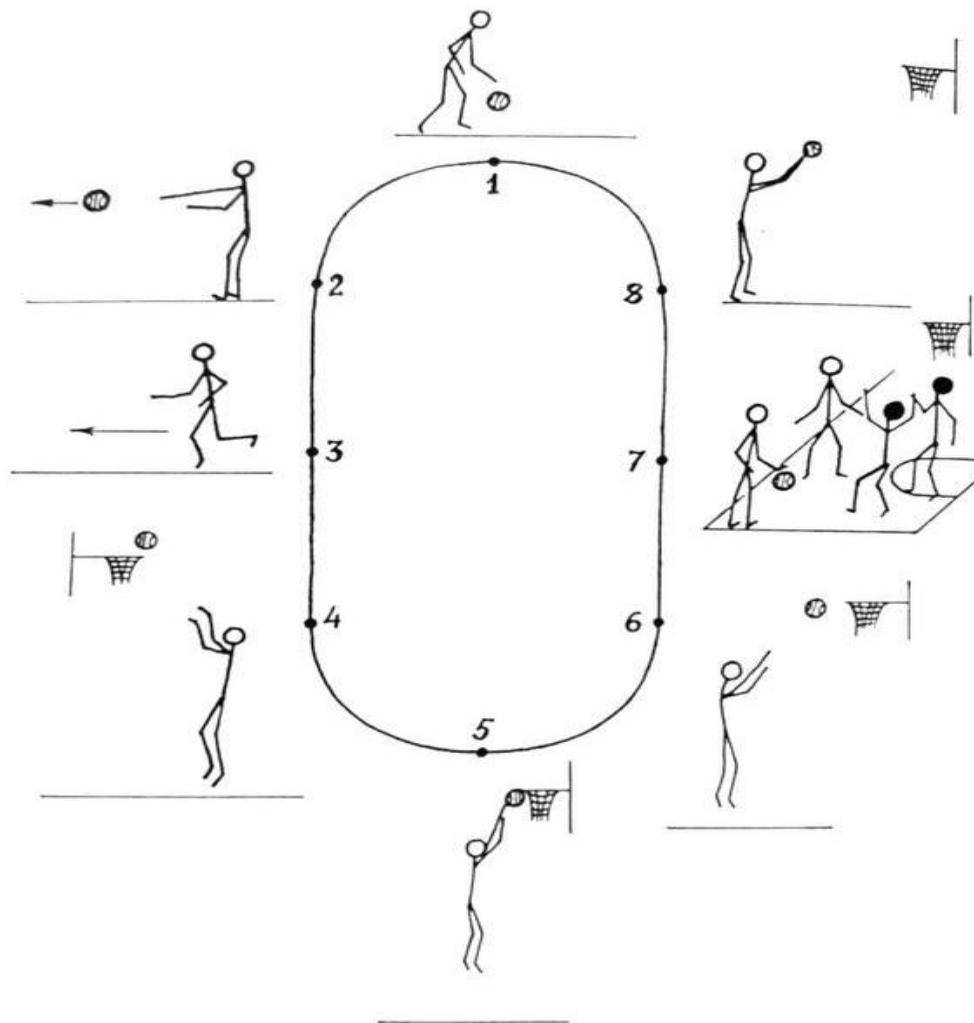
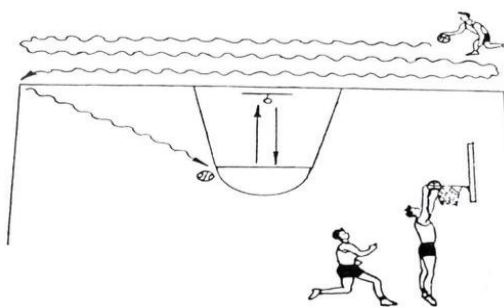


Схема 1

І станція. Комплексна вправа. Мал.2.

Ведення м'яча 3Х14 м і діставання баскетбольного кошика (щита) після розбігу з лінії штрафного кидка – 5 разів. Час виконання –30 с.

Гравець починає вести м'яч з правого кута майданчика уздовж лицьової лінії до протилежного кута. Перший відрізок дистанції він долає, виконуючи ведення м'яча правою рукою. Наступивши на бокову лінію майданчика, виконує передній поворот і переміщається в зворотному напрямку, виконуючи ведення м'яча лівою рукою, третій відрізок дистанції також після переднього повороту веде м'яч правою рукою до кута майданчика і потім продовжує просування до лінії штрафного кидка. Залишивши м'яч у лінії штрафного кидка, виконує 5 стрибків.



Мал. 2 Схема виконання завдання на I станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в нападі

Умови виконання: розбіг від лінії штрафного кидка, стрибок поштовхом однією ногою, дістати рукою кільце (щит), повертаючись до вихідного положення, треба торкнутися рукою лінії штрафного кидка. І так 5 разів. Орієнтовне навантаження виражена по ЧСС 170-175 уд/хв. після виконання вправи – активний відпочинок 1 хвилина. У цій паузі гравець самостійно виконує штрафні кидки. Виконавши кидок, сам підбирає м'яч, повертається на лінію штрафного кидка і знову виконує кидок і т. д. Приблизно за хвилину він повинен виконати 14-15 кидків або 11-12 влучень. Після цієї паузи показник ЧСС при достатньому рівні тренуваності повинен складати 100-110 уд/хв.

II станція. Передача м'яча в парах. Мал. 3.

Два гравці стають на відстані 4 м один від одного, у кожного гравця м'яч, передають м'яч зігнутою рукою збоку (від грудей). Вправа виконується 1 хвилину: 30 секунд – однією рукою, 30 секунд – іншою рукою.



Мал. 3 Схема виконання завдання на II станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в нападі

Кількість передач: 40Х40.

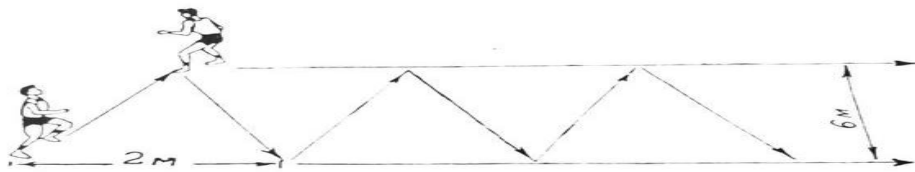
Показник ЧСС: 150-155 уд/хв. Відпочинок: 30 секунд.

Оскільки слабкою рукою баскетболісти виконують менше передач за 30-секундний відрізок часу, тому рекомендується починати вправу слабкою рукою.

Обов'язкова умова: передачі виконуються в низькій діагональній стійці і боком по відношенню до партнера.

III станція. Човниковий біг. Мал. 4.

Протягом однієї хвилини гравець виконує прискорення на відстань 6 м. Біг здійснюється по ламаній лінії обличчям і спиною вперед.



Мал. 4 Схема виконання завдання на III станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в нападі

Орієнтовна кількість прискорень –10. Навантаження: ЧСС 170-180 уд/хв.

Обов'язкова умова: кожне прискорення завершується наступанням однією ногою на фінішну і стартову лінію.

При виконанні цієї вправи можна користуватися розміткою волейбольного поля, зона 6Х9. Відпочинок 1 хвилина.

IV станція. Кидки м'яча в кошик. Мал. 5.

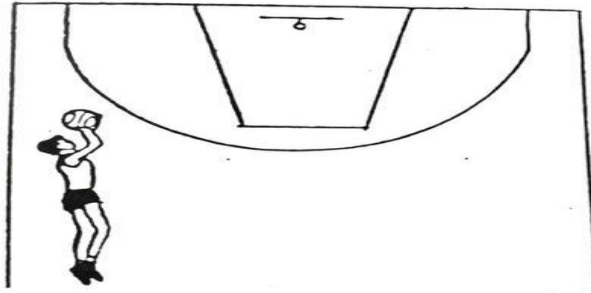
Кидки м'яча в кошик виконуються з дальньої дистанції (за межами 6,75-метрової лінії) з будь-якої точки в протягом 1 хвилини. Виконавши кидок, баскетболіст слід за м'ячем і, використовуючи ведення, виходить на позицію наступного кидка і т. д.

Центрові нападники можуть виконувати кидки по черзі – середній кидок (4,5 м), потім дальній кидок.

Кидки з відстані 4,5 м, які не досягли мети, повинні добиватися гравцем з ходу.

Навантаження за показником ЧСС становить 160-170 уд/хв при 8-9 влучень, при більше 10 влучень навантаження зростає до 180 уд/хв.

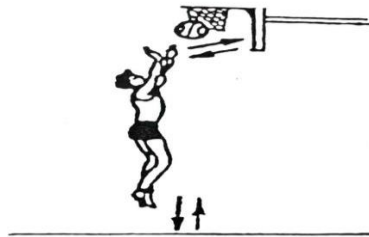
Мінімальний норматив вправи – 8 влучень. Відпочинок 1 хвилина.



Мал. 5 Схема виконання завдання на IV станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в нападі

V станція. Добивання м'яча. Мал. 6.

Гравець з м'ячем стає збоку від кошика у відповідності зі своєю сильною рукою (права – справа, ліва – зліва). Потім виконує «дриблінг», в щит три торкання, при четвертому торканні направляє м'яч в кошик.



Мал. 6 Схема виконання завдання на V станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в нападі

Вправа виконується 1 хв. 15 – 16добивань м'яча в кошик.
Показники ЧСС 160-170 уд/хв. Відпочинок 1 хвилина.

VI станція. Кидки м'яча в кошик з близької відстані. Мал. 7.

Вправа виконується 1 хвилину.

Зміст вправи: гравець з м'ячем обводить штрафний майданчик поперемінно правою і лівою рукою в поєднанні з кидками м'яча в кошик з близької відстані після подвійного кроку. Стартує гравець з лицьової лінії в місці перетину бокової лінії штрафного майданчика і лицьової лінії, (мал.6). Спочатку обводить штрафний майданчик і виконує кидок правою рукою, потім опановує м'яч і рухається в зворотному напрямку, ведучи м'яч лівою рукою і цією ж рукою виконує кидок і т. д. Вихід із зони штрафного кидка виконується в межах 1–3-го вусика.



Мал. 7 Схема виконання завдання на VII станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в нападі

Відмінно: 12 кидків – 12 влучень.

Задовільно: 12 кидків – 10 влучень.

Інтенсивність вправи найвища з усіх вправ даного колового тренування. Показник ЧСС становить 180-185 уд/хв.

VII станція. Гра 2х2.

Гра проводиться на один щит до 20 очок. Тривалість вправи приблизно 5-6 хвилин.

Показник ЧСС 175-180 уд/хв.

Для даної вправи ставляться конкретні завдання з відпрацювання прийомів взаємодії між гравцями: гра через центр, заслін, наведення, асистування і т. д.

Тренер може внести додаткові умови:

- Добивання м'яча в кошик оцінюється як 3 очка.
- Закинутий м'яч в кошик з відстані 7 м і більше – 4 очка.
- Після кожного закинутого м'яча виконується один штрафний кидок, при попаданні зараховується попередній кидок, при промаху не зараховується, в такому випадку гра триває за м'яч, що відскочив.

VIII станція. Штрафні кидки. Мал. 8.

На цій станції гравці виконують контрольні вправи по штрафним кидкам: 30 кидків, 24 влучання.

Вправу виконує один гравець з допомогою партнера, який подає йому м'яч.

Кидки виконуються за загальноприйнятою методикою: 10 серій по 3 кидки, після першого і другого виконаного кидка партнер подає м'яч, після третього кидка гравець, що виконував кидок, сам йде за м'ячем, повертається на лінію штрафного кидка і виконує наступну серію.

Час виконання вправи 3 хвилини.

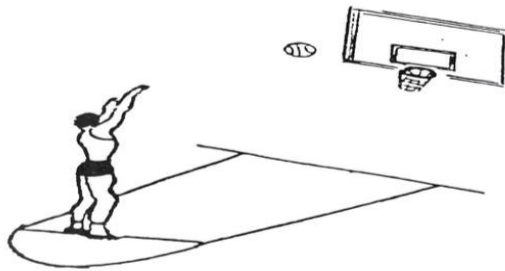
Відмінно: 30 влучань;

Добре: 29-27;

Задовільно: 26-25;

Заліковий показник: 24 влучання.

Основна спрямованість вправи полягає в тому, щоб за допомогою педагогічних засобів відновлення простежити динаміку і час відновлення спортсмена після кругового тренування. Встановлено, що більшість гравців з високим рівнем працездатності після закінчення кругового тренування приходять до вихідного показника ЧСС, який перед початком проведення вправи становить 110-120 уд/хв. Дана вправа і час, витрачений на її виконання, є ефективним педагогічним засобом відновлення.



Мал. 8 Схема виконання завдання на VIII станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в нападі

КОМПЛЕКС ВПРАВ, СПРЯМОВАНИЙ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЗАХИСТІ

Завдання запропонованого спеціалізованого комплексу кругового тренування наступні: вдосконалення техніки виконання захисних прийомів, розвиток швидко-силових якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності і майстерності захисних дій (раптовості, агресивності, швидкості, рухливості та ін.).

Методи, які використовуються у запропонованому варіанті кругового тренування: повторний, інтервальний, «пов'язаних впливів», інтегральний і змагальний.

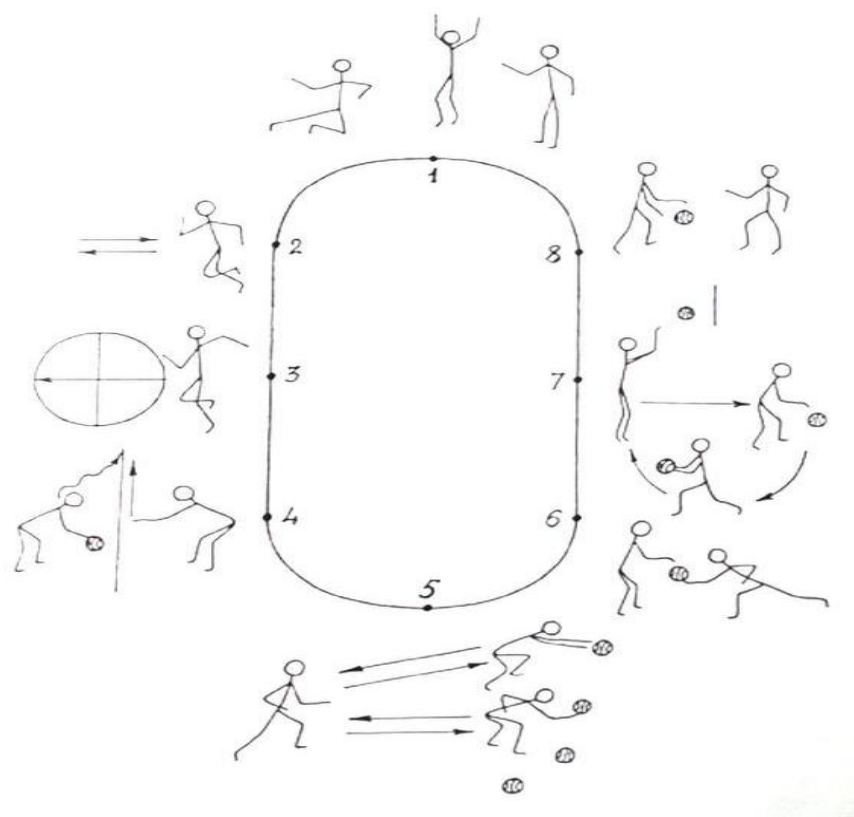


Схема 2

1. Кількісні показники виконання вправ на «станціях» в межах $\frac{3}{4}$ максимального числа повторень, виявленого при вихідному тестуванні (МТ) при роботі 30 секунд.

2. «Станція», кількість ривків (вперед-назад) – 11-12 разів.

3. «Станція» – кількість подвійних кроків – 21-22 рази.

4. «Станція» – виграти три протистояння з п'яти.

5. «Станція» – кількість ривків з імітацією прийомів вибивання м'яча і накривання кидка – 10 разів.

6. «Станція» – кількість заволодінь і вибивання м'яча – 11-12 разів.

7. «Станція» – кількість заволодінь м'ячем при відскоку і ведення м'яча в сторону від щита – 8-9 разів.

8. «Станція» – кількість протистоянь – 11-13 разів (2 хвилини роботи).

Кількість кругів – 1-3.

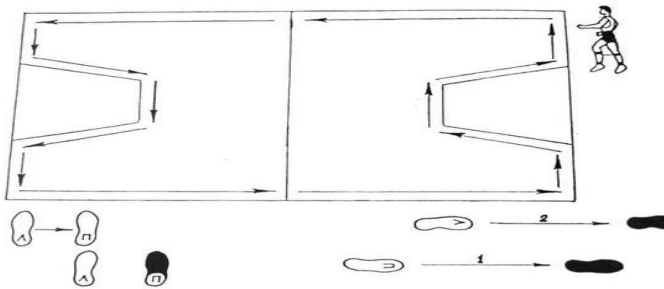
Час відпочинку між кругами – 5 хвилин. Час відпочинку визначається в залежності від завдань тренування і рівня тренуваності баскетболістів. За своєю тривалістю можуть бути використані всі види: жорсткий (коли наступну вправу проводиться на тлі втоми), екстремальний (що забезпечує ліквідацію втоми від попередніх вправ, але зберігає сліди їх тривалого впливу), повний (призводить до стирання результатів виконання попередніх вправ). За формою організації відпочинку може бути пасивним, активним і змішаним.

Час виконання вправ на «станцію» – від 30 секунд до 3 хвилини.

Кількість повторень вправ на «станції» – 1-3 серії (серія – 30 секунд).

Час відпочинку між вправами – 30 секунд, між «станціями» – від 30 секунд до 3 хвилин.

До початку виконання вправ на станціях, баскетболісти виконують спеціальні підготовчі вправи, що забезпечують ефективний вхід в роботу. Потім виконують захисні переміщення різними способами по периметру баскетбольного майданчика (мал. 9). Перший відрізок дистанції гравець долає звичайним бігом, другий – спиною вперед, третій – одиночними захисними кроками, четвертий – подвійними кроками, п'ятий – одиночними, шостий – подвійними, сьомий – одиночними; друга частина дистанції долається у тій же послідовності.



Мал. 9. Підготовча вправа до колового тренування

У місцях з'єднання різних ліній майданчика баскетболіст виконує зупинку і фіксує захисну стійку, після чого продовжує рух. Виконавши три кола переміщень (378 м), баскетболісти приступають до виконання вправ по «станціям».

При переміщенні поодинокими кроками перший крок виконується ногою, яка розташовується попереду по відношенню до напрямку руху, таким же чином гравець переміщується в сторону при фронтальній стійці. При русі вперед і назад переміщення здійснюється будь якою ногою.

Переміщення подвійними кроками починається зі стійки баскетболіста з виставленою вперед ногою (діагональне розташування ніг). Початок переміщень здійснюється ззаду ноги, що стоїть, потужне відштовхування якої прискорює рух.

I станція. Вправа. Переміщення в закритій стійці. Мал. 10.

Гравець протягом 30 секунд переміщується захисними кроками і прискореннями на 2-4 м в різних напрямках. Одночасно з переміщеннями активно і цілеспрямовано працюють руки, імітуючи вибивання м'яча, блокування кидка, протидії передачам і ведення, дії на перехоплення м'яча (ривок і оволодіння м'ячем).

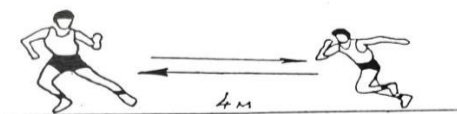
Дозування 3Х30 секунд, пауза після однієї серії – 30 секунд.



Мал. 10 Схема виконання завдання на I станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в захисті

II станція. Вправа. Ривки – стартові прискорення. Мал. 11.

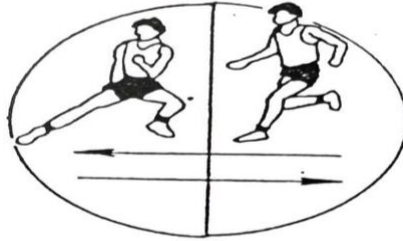
Гравець виконує прискорення обличчям і спиною вперед. Дистанція 4 м. Дозування 3Х30 секунд. Після 30 секунд – пауза 60 секунд.



Мал. 11 Схема виконання завдання на II станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в захисті

III станція. Вправа. Переміщення подвійними баскетбольними кроками. Мал. 12.

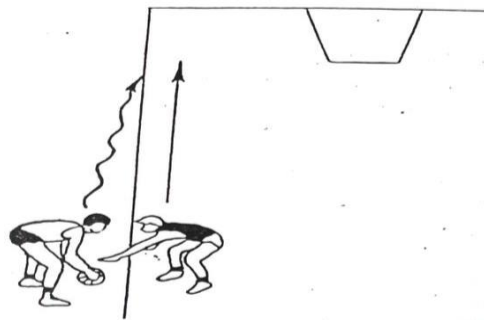
Вправа виконується в центральному колі баскетбольного майданчика. Гравець долає двома кроками відстань, рівну діаметру кола (3,6 м). Кроки виконуються в різних напрямках: вперед, назад, в сторони.



Мал. 12 Схема виконання завдання на III станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в захисті

IV станція. Вправа. Протидія дріблеру. Мал. 13.

Вправа виконується в парах. Один гравець захищається, інший нападає. Захисник розташовується з внутрішнього боку бокової лінії баскетбольного майданчика, нападник – із зовнішньої.



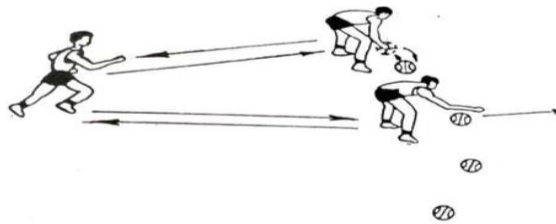
Мал. 13 Схема виконання завдання на IV станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в захисті

Завдання захисника – це, перш за все, зайняти правильну захисну позицію (між щитом і нападником) і далі своїми активними діями не дати нападнику прорватися до щита з зовнішньої сторони, одночасно намагаючись вибити м'яч або оволодіти ним. Нападник, використовуючи різні способи ведення, а головне швидкість, прагне обіграти захисника, прорватися до щита і закинути м'яч. Прорив нападника через внутрішню частину майданчика не допускається. Незалежно від результату боротьби гравці міняються ролями і виконують вправу на іншій стороні майданчика.

Дозування: по 5 спроб для кожного гравця. Пауза – перехід на іншу станцію.

V станція. Ривки вперед і назад з імітацією прийомів захисту. Мал. 14.

На відстані 3-4 м встановлюються по колу 4-5 баскетбольних м'ячів. Гравець з положення захисної стійки виконує прискорення вперед і назад. Виконуючи ривки до м'ячей, гравець по черзі вибиває м'ячі однією рукою знизу (непарні спроби) або опановує м'ячами і ставить їх на місце (парні спроби). При поверненні назад, спиною вперед, до вихідного положення виконує стрибок вгору з імітацією накривання кидка.

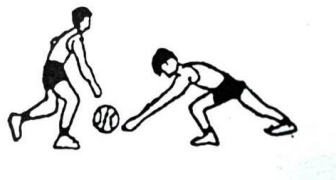


Мал. 14 Схема виконання завдання на V станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в захисті

VI станція. Вибивання і відбирання м'яча у гравця, який веде м'яч. Мал. 15

Вправа виконується в парях. Один гравець веде м'яч на місці, інший робить спроби в вибиванні і оволодінні м'ячем. Для цього захисник розташовується в двох метрах від м'яча і здійснює низьку стійку (активна робота ніг і рук). Потім визначає момент для здійснення відбору або вибивання м'яча. З цією метою він повинен виконати ривок до м'яча і спробувати опанувати м'ячем, як тільки м'яч відскочить від майданчика.

Кожен гравець працює над цими діями 3 рази по 1 хвилині. Відпочинок – перехід до наступної станції.

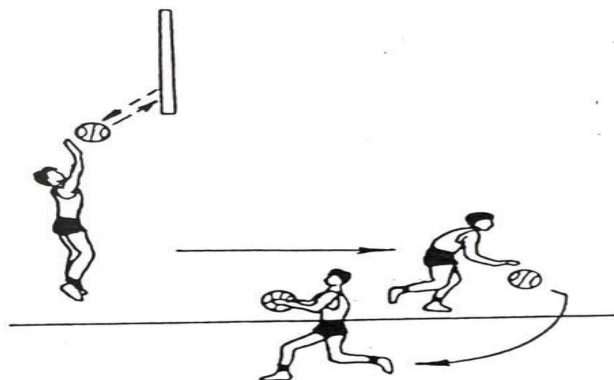


Мал. 15 Схема виконання завдання на VI станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в захисті

VII станція. Вправа. Дриблінг в щит і ведення до найближчої бокової лінії. Мал. 16.

Після двох ударів на рівні кільця і вище гравець оволодіває відскоком м'яча, виконує відволікаючий рух на передачу м'яча в бік, протилежний веденню м'яча. Вести м'яч слід в бік найближчої до щита бокової лінії.

Після цього гравець повертається на вихідну позицію і вправа повторюється. При веденні м'яча використовується один удар об майданчик. Потім гравець біжить з м'ячем до вихідного положення і повторює вправу. Вправа повторюється протягом 30 секунд. Пауза – перехід на іншу станцію.



Мал. 16 Схема виконання завдання на VII станції колового тренування, спрямованого на удосконалення техніко-тактичних дій в захисті

VIII станція. Вправа. Захисне протистояння.

Вихідні позиції: захисник і нападник розташовуються на протилежних сторонах кола штрафного майданчика. Вправа починається з передачі м'яча захисником нападнику. Після чого захисник вступає в єдиноборство з метою не дати можливості нападнику закинути або добити м'яч в кошик. Нападник після виконаного кидка або втрати м'яча повертається до вихідного положення і вправа повторюється. Умова: нападник виконує кидки тільки з середньої і близької відстані. Під час виконання вправи підраховується кількість виграних та програних протистоянь.

Запропоновану схему тренування захисних дій коловим методом рекомендується виконувати у 3 варіантах.

1 варіант. Час виконання – 10-12 хвилин одне коло. Час виконання кожної вправи – 30 секунд, відпочинок – 30 секунд. Захисні переміщення по периметру баскетбольного майданчика – 3 кола, робота на 6-й «станції» по 1 хвилині для кожного гравця, відпочинок – 1 хвилина. На кожній «станції» вправа виконується в межах заданого числа повторень, в довільному темпі, з точним виконанням прийомів.

У міру освоєння техніки виконання та придбання високого рівня працездатності час виконання вправ встановлюється з таким розрахунком,

щоб вправа виконувалася без перерви, не рахуючи вимушеної перерви при зміні «станцій».

2 варіант. На кожній «станції» вправа виконується по три серії (серія – 30 секунд, відпочинок – 30 секунд). Захисні переміщення по периметру баскетбольного майданчика – 3 кола, 6 «станцій» – по 2-3 серії (серія – 1 хвилина, відпочинок – 1 хвилина).

Ті, що займаються, прагнуть виконати вправу якомога з більшим числом повторень, серій, кіл. Загальний час проходження кола від заняття до заняття не змінюється, а число вправ збільшується. Між «колами» робиться пауза в 3-5 хвилин, яка може бути активно використана (виконання кидків м'яча в кошик, вправи на розтягування, розслаблення). При високо інтенсивній роботі на передзмагальному і змагальному етапі підготовки між «станціями» вводиться відпочинок 30-45 секунд.

3 варіант. Число повторень вправи на кожній «станції» не збільшується, але ставиться завдання – скоротити час проходження кола, двох, трьох кіл.

Наприклад, якщо вихідний час, витрачений на подолання одного «кола» – 11 хвилин, двох – 24 хвилини, трьох – 37 хвилин, то намічається цільовий час трьох кіл 34-35 хвилин, який має бути досягнутий за певний етап підготовки.

КОМПЛЕКС ВПРАВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ ПО МЕТОДУ ІНТЕНСИВНОЇ ІНТЕРВАЛЬНОЇ РОБОТИ

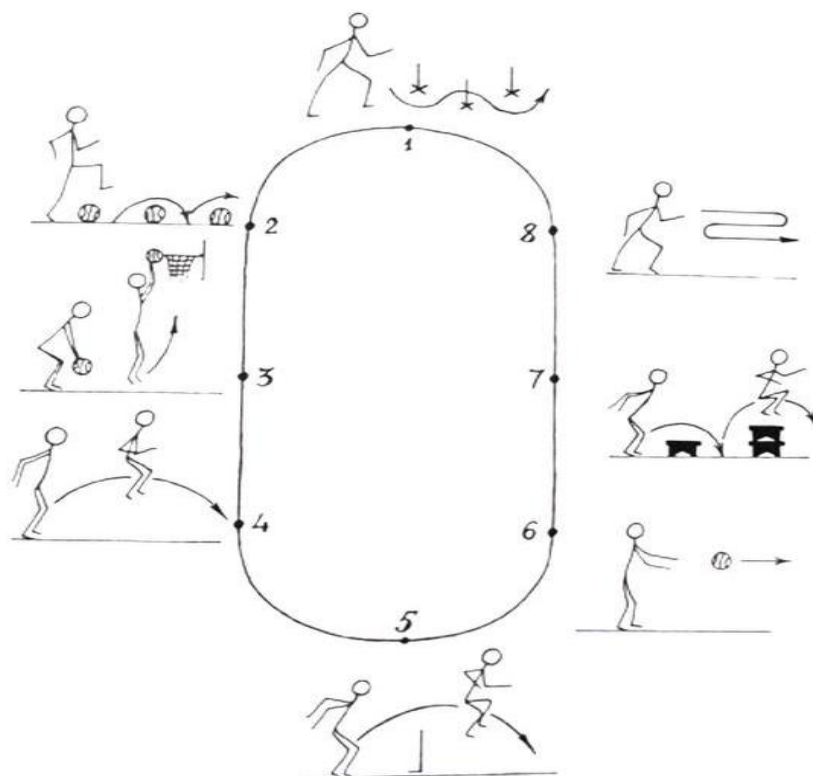


Схема 3

I станція. Вправа. Біг змійкою попеременно обличчям і спиною вперед. Мал. 17.

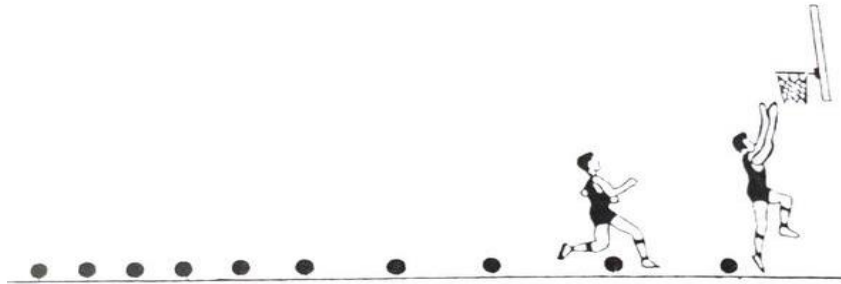
Для проведення цієї вправи використовується 5 стійок для обведення. Перша стійка ставиться на відстані одного метра від лицьової лінії, з якої стартує гравець. Решта – на відстані трьох метрів один від одного з відхиленням від основної осі на два метри вправо і вліво. Баскетболіст виконує вправу 3х30 секунд. Перший відрізок дистанції долає обличчям вперед, другий – спиною вперед і т. д. Після 30 секунд роботи 30 секунд відпочинку.



Мал. 17 Схема виконання завдання на I станції колового тренування, спрямованого на розвиток фізичних якостей

II станція. Вправа. Біг з подоланням набивних м'ячів. Мал. 18.

Від середньої лінії баскетбольного майданчика в напрямку кожного щита розставляються по 10 набивних м'ячів або розмічаються 10 кіл радіусом 20 см. У напрямку правого щита відстань між I і IV набивними м'ячами становить 40 см, IV-VI – 60 см, VI-VII – 70 см, VII-X – 100 см. У такому випадку в міру наближення до щита відстань між м'ячами (колами) збільшується. При русі до іншого щита – скорочується.

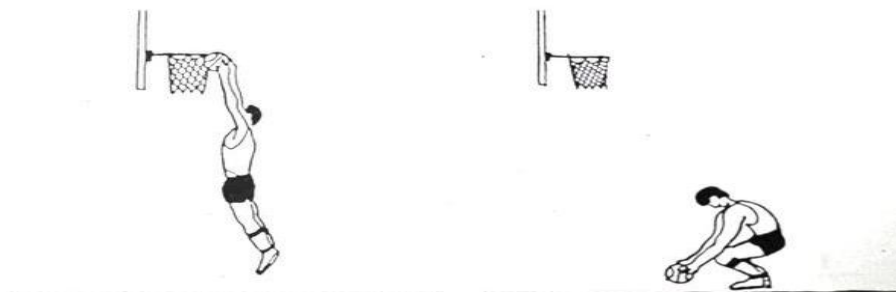


Мал. 18 Схема виконання завдання на II станції колового тренування, спрямованого на розвиток фізичних якостей

Баскетболіст долає кожну перешкоду, поступово збільшуючи довжину кроку. Перешкоди спочатку долають з високо піднятими колінами. З подоланням останньої перешкоди гравець повинен виконати стрибок поштовхом однієї ноги і торкнутися кільця або щита. Після цього виконується ривок до середньої лінії і рух до протилежного щита, де також долаються набивні м'ячі, розставлені в зворотній послідовності.

Вправа виконується від 8 до 12 разів (по 4-6 разів до кожного щита) без обмеження часу. Тривалість паузи залежить від інтенсивності роботи і коливається від 30 до 180 секунд.

III станція. Вправа. Серійні стрибки у висоту з обтяженням. Мал. 19.



Мал. 19 Схема виконання завдання на III станції колового тренування, спрямованого на розвиток фізичних якостей

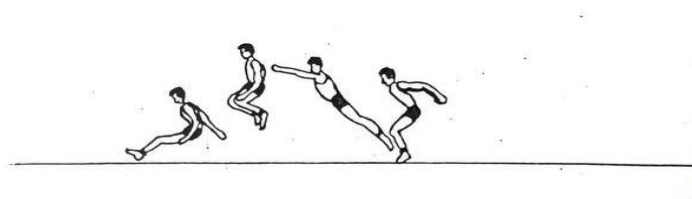
Для виконання вправи використовується набивний м'яч вагою 2-4 кг. Баскетболіст розташовується біля щита. З вихідного положення – упор, присів, гравець з м'ячем в руках виконує стрибки вгору, прагнучі торкнутися м'ячем кільця або щита. Для жінок може бути встановлений інший орієнтир.

Після виконання стрибка той, що займається повертається у вихідне положення.

У цю вправу можна включати елементи змагань. Змагаються два гравці, які розташовуються з двох сторін щита. Враховується спортивно-технічний показник – хто більше зробить число повторень в межах певного часу або ж хто менше витратить часу на встановлене число повторень і т. д.

IV станція. Вправа. Стрибок в довжину з місця поштовхом двома ногами (багаторазові стрибки). Мал. 20.

Стрибки виконуються з напівприсіду поштовхом двох ніг з одночасним випрямленням ніг і тулуба. Той що, займається долає 1-3 довжини майданчика. Якщо одну довжину майданчика, відпочинок–30секунд, три довжини - відпочинок 90 секунд.



Мал. 20 Схема виконання завдання на IV станції колового тренування, спрямованого на розвиток фізичних якостей

V станція. Вправа. Стрибки через легкоатлетичні бар'єри. Мал. 21

Чотири бар'єри встановлюють «хрестом». Висота від 0,7 до 1,0 м. Баскетболіст виконує почергові швидкі стрибки, перестрибуючи кожен бар'єр. Стрибок виконується поштовхом двома ногами. Після кожного виконаного стрибка гравець повинен бути максимально готовий до виконання наступного стрибка, тобто зайняти положення напівприсіду обличчям до бар'єру з опорою на передню частину стопи. При виконанні вправи необхідно звернути увагу на наступне: швидкість відштовхування (виключити підскоки між стрибками), підтягування ніг до грудей і динамічну стійкість при приземленні. Відхилення в техніці виконання вправи свідчать про недостатній розвиток координаційних здібностей.

Дозування – 5 серій. Кожна серія з трьох кіл (12 стрибків), круг 4 стрибка.

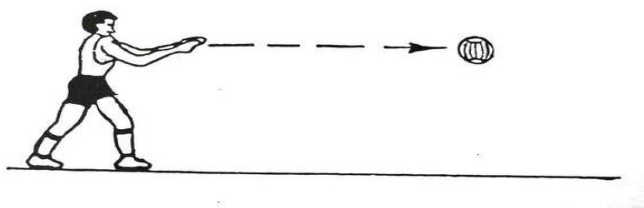
Вправу можна змінити: розставити 8-10 бар'єрів в довжину, відстань між ними 1–1,5 м. Серію складає кількість стрибків – 8 або 10. Після кожної серії пауза 30 секунд.



Мал. 21 Схема виконання завдання на V станції колового тренування, спрямованого на розвиток фізичних якостей

VI станція. Вправа. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей на дальність. Мал. 22.

Для проведення вправи використовуються набивні м'ячі вагою 2 або 4 кг.

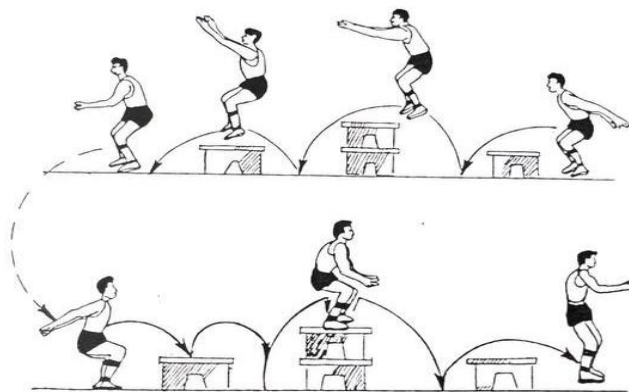


Мал. 22 Схема виконання завдання на VI станції колового тренування, спрямованого на розвиток фізичних якостей

Баскетболіст, з м'ячем в руках стає на лицьовій лінії і виконує кидки з місця на дальність. Кидки виконуються в такій послідовності: після першого кидка баскетболіст переміщається до місця приземлення м'яча і з цього місця виконує другий кидок і т. д.

Завдання вправи полягає в тому, щоб подолати 3 довжини майданчика за меншу кількість витраченого часу. Вправа виконується без пауз. Після виконання вправи відпочинок 90 секунд.

VII станція. Стрибки через гімнастичні лави. Мал. 23



Мал. 23 Схема виконання завдання на VII станції колового тренування, спрямованого на розвиток фізичних якостей

Гравець виконує стрибки у змішаному режимі. Стрибки виконуються поштовхом двома ногами, підскоки перед стрибком виключаються. Вправа починається із стрибків через лаву, потім той, що займається розгортається на 180° і долає лаву вже дещо іншим способом: вистрибуючи на лаву і зістрибуючи з неї вниз (в глибину) між лавами. Останню лаву треба перестрибнути.

Вправу можна ускладнити, збільшивши кількість лав або змінюючи їх розташування і висоту. Стрибки можна виконувати з положення боком по відношенню до лави або з поворотом на 180° - 360° . При цьому характер виконання вправи зберігається.

Дозування – 5 серій по 30 секунд. Після кожної серії відпочинок по 30 секунд.

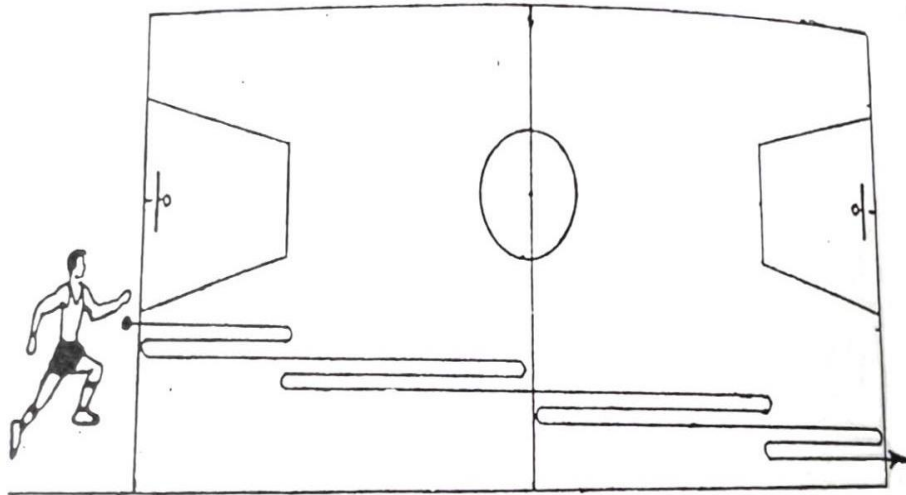
Той, що займається повинен підраховувати кількість виконаних стрибків у кожній серії, що дозволить об'єктивно оцінити функціональну і швидкісно-силову підготовленість баскетболіста.

Систематична оцінка досягнень на кожній «станції» є одним з важливих умов кругового тренування.

VIII станція. «Човниковий біг». Мал. 24.

У цій вправі гравець долає відрізки дистанції «човниковим» способом: від лицьової лінії до лінії штрафного кидка і назад до лицьової лінії; від лицьової лінії до середньої лінії і назад до лінії штрафного кидка; від лінії штрафного кидка до лінії штрафного кидка на протилежному боці майданчика і назад до середньої лінії; від середньої лінії до лицьової лінії і назад до лінії штрафного кидка, від лінії штрафного кидка до лицьової лінії,

якою і завершує біг. Повернення до кожного проміжного фінішу здійснюється спиною вперед. Один із прикладів подолання відрізків дистанції: гравець виконує ривок від лицьової лінії до лінії штрафного кидка і потім повертається до лицьової лінії спиною вперед і т. д. Загальна величина дистанції дорівнює 82 м.



Мал. 24 Схема виконання завдання на VIII станції колового тренування, спрямованого на розвиток фізичних якостей

Спеціалізована фізична підготовка, побудована за методом кругового тренування, створює сприятливі умови для комплексного розвитку фізичних здібностей спортсменів. Важливо, щоб вправи проводились разом, як одне цілісне навантаження, наближене за своєю тривалістю й інтенсивністю до особливостей змагальної діяльності баскетболістів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Запоріжжя, 2015. 109 с.
2. Боцман К., Сидорова Т. Розвиток сили лижників 14-15 років методом кругового тренування. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 151-153.
3. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів. Житомир, 2017. 48 с.
4. Єфімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу. Харків : ХДАФК, 2012. 110 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
6. Ніколаєв С. Використання колового тренування в процесі фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. С. 65-67.
7. Ольховікова І.В., Пащенко Н.О. Мета та методи кругового тренування баскетболістів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Збірник статей міжнародної XIX наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків. С. 90-93.
8. Помещикова І., Чуча Н., Ширяєва І. Використання методу колового тренування у розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15-16 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 2(82), С. 44-49.
9. <https://cyberleninka.ru/article/n/povysheniya-funktsionalnyh-vozmozhnostey-organizma-studentov-basketbolistov-metodom-krugovoy-trenirovki>
10. <https://studfile.net/preview/10033115/page:7/>
11. <https://www.dissercat.com/content/osobennosti-ispolzovaniya-krugovoi-trenirovki-v-fitnese-dlya-zhenshchin-pervogo-perioda>