

Солодовник Е. М., старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

e - mail: solodovnikem@gmail.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Аннотация: В данной статье рассмотрены преимущества проведения занятий по физической культуре (баскетболу) методом круговой тренировки. Указаны преимущества данного метода, приведены комплексы упражнений, для совершенствования основных физических качеств баскетболистов.

Ключевые слова: круговая тренировка, баскетбол, физические качества.

Abstract: This article discusses the benefits of conducting classes in physical education (basketball) using the circular training method. The advantages of this method are indicated, sets of exercises are given for improving the basic physical qualities of basketball players.

Key words: circle training, basketball, physical qualities.

Круговая тренировка - это вид тренировки, направленный на укрепление и развитие двигательных особенностей. Она получила такое название из-за того, что задания исполняются по кругу, который состоит из некоторого количества «станций». «Станции» размещаются, следуя друг за другом в определенной преподавателем последовательности, и на каждой станции размещается необходимый спортивный инвентарь. Студенты делятся на количество групп, соответствующих количеству «станций». Необходимо, чтобы на станции занимались четное количество студентов, тогда можно

выполнять упражнения в парах. Когда занимающиеся заканчивают выполнение последнего задания, они снова переходят к первой «станции» и замыкают круг. Упражнения должны быть не сложными и доступными, что позволит выполнять их неоднократно.

Чтобы провести круговую тренировку по баскетболу, нужно составить комплекс из 8-10 заданий, соответствующих уровню подготовленности студентов. Каждая «станция» должна быть направлена не только на развитие технических элементов баскетбола (ведения, ловли и передачи мяча), но и на укрепление мышц баскетболистов. Следует заранее подготовить необходимый спортивный инвентарь для каждой «станции». Преподаватель постоянно перемещается по кругу, корректирует и контролирует правильность выполнения заданий, выявляет и исправляет ошибки.

Темп проведения круговой тренировки должен быть максимальным, чтобы определить физическое состояние каждого из занимающихся. Студенты по сигналу преподавателя приступают к выполнению заданий на своих станциях в течение 30 – 45 секунд, пытаясь выполнить их с наибольшим количеством повторений. После окончания задания на конкретной станции студенты вносят количество повторений в свою карточку учета результатов, а потом идут на следующую станцию и т.д. Потом для каждого индивидуально определяется его нагрузка. Организм учащихся со временем привыкает к данной нагрузке. Поэтому нужно постепенно увеличивать количество заданий [1].

Каждый повторяется без поправок на 4 -5 занятиях. На конечной «остановке» следует снова исследовать максимальный тест по каждому заданию и сравнить с начальными показателями, чтобы учащимся был виден прогресс. Обычно, весь комплекс из 8-10 станций осуществляется за 10-12 минут.

Проведение занятия в форме круговой тренировки:

1. Способствует избеганию однотипности занятия. Быстрое изменение заданий делает возможным получение нагрузки на все группы мышц.

2. Входят простые упражнения, которым не нужно сложного оборудования. Лёгкость движений допускает их многократный повтор.

3. Позволяет заниматься самостоятельно.

4. Даёт возможность исследовать свои физические способности.

5. Присутствие соперничества обязывает студентов фиксировать внимание на проделывании заданий.

6. Занятие имеет отличительную черту: моторная плотность.

Примерные комплексы упражнений круговой тренировки на занятиях по баскетболу для развития физических качеств у студентов.

I. Задания для улучшения силы:

1) На коленях, лицом к стене, на дистанции около 0,5 метра. Необходимо сгибать и разгибать руки, опираясь на пальцы, при этом отталкиваясь от стены в течение определенного преподавателем времени на количество раз.

2) Отжимание в упоре лежа на полу, но ноги на скамейке в течение определенного преподавателем времени на количество раз.

3) Сесть на пол, ноги врозь, набивной мяч слева или справа. Необходимо поднимать набивной мяч вверх, затем опускать его с другой стороны в течение определенного преподавателем времени на количество раз.

II. Задания для улучшения быстроты:

1) Партнёры стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 метров и быстро передают мяч партнёру, не двигаясь с места.

2) Стоя с двумя мячами на расстоянии 5 метров от стены, передавать поочередно мячи в круг, нарисованный на стене, на высоте 60 см., диаметром 50 см., двумя руками от груди, с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола в течение определенного преподавателем времени на количество раз.

3) Ноги на ширине плеч, лицом к стене на дистанции 2 метра, баскетбольный мяч держится обеими руками возле груди. Партнеры выполняют передачи от груди двумя руками в течение определенного преподавателем времени на количество раз.

4) Партнеры сидят на полу лицом друг к другу на расстоянии 3 метров и выполняют передачи двумя руками из-за головы набивным мячом в течение определенного преподавателем времени на количество раз.

III. Задания для улучшения скоростно-силовых способностей:

1) Стоя с мячом в руках в 3 метрах от стены, выполнить передачу мяча так, чтобы мяч отскочил в сторону. Сместиться в сторону за мячом и поймать его, не дав упасть на пол. То же в другую сторону.

2) Игрок выполняет неоднократные рывки, перемещаясь от центральной линии до линии штрафного броска, в сочетании с остановками, поворотами, ловлей и передачей мяча партнеру, находящемуся на боковой линии.

IV. Задания для улучшения ловкости:

1) Основная стойка. При ходьбе на каждый шаг - движения руками: вперед, в стороны, вперед, вниз. Позже - так же, но руками вперед, в стороны, вниз.

2) Лежа на животе держать малый мяч в руках спереди. Подбрасывать и ловить малый мяч двумя руками.

3) Ноги врозь, баскетбольный мяч держится руками снизу. Бросок и ловля мяча двумя руками. Позже с добавлением хлопков.

V. Задания для улучшения технической подготовленности:

1) Ловля и передача мяча: стоя у стены с мячом в руках на расстоянии 4 метров, выполнить передачу от груди двумя руками в круг, нарисованный на стене, диаметром 30 см. на высоте 90 см., присесть, встать и поймать отскочивший от стены мяч в течение определенного преподавателем времени на количество раз.

2) Сидя на полу с мячом в руках на расстоянии 3 метров от стены, выполнить передачу двумя руками от головы в круг диаметром 30 см., нарисованный на стене, на высоте 60 см в течение определенного преподавателем времени на количество раз.

3) Стоя с двумя мячами на расстоянии 5 метров от стены, передавать поочередно мячи в круг, нарисованный на стене, на высоте 60 см., диаметром

50 см., двумя руками от груди, с последующей ловлей двумя руками после отскока от пола.

4) Ведение мяча: стоя на месте, в движении, переводя мяч с правой руки на левую руку на месте, перевод с правой руки на левую руку, ударом в пол между ног, на месте.

IV. Задания для развития точности:

Броски мяча в кольцо:

- 1) С расстояния меньше 4 метров.
- 2) С расстояния меньше 4 метров после ведения и остановки прыжком.
- 3) С расстояния меньше 4 метров после ведения и остановки двумя шагами.
- 4) С расстояния 4-6 метров.
- 5) С расстояния 4-6 метров после ведения и остановки прыжком.
- 6) С расстояния 4-6 метров после ведения и остановки двумя шагами.
- 7) Правой, левой рукой после ведения, (2 шага - бросок).
- 8) Штрафной на количество попаданий.

Применение круговой тренировки на уроках необходимо на протяжении всего тренировочного периода. Круговую тренировку рекомендуется соединять с разными видами и способами физического развития. Для повышения качества скоростно-силовых черт учащихся более действенны двигательные режимы с ЧСС от 130 до 160 уд/мин. Нельзя позволять, чтобы двигательная работа всегда настаивала на полной фиксации сил и напряжения. При использовании на уроках методов круговой тренировки нужно обязательно применять много разнообразных спортивных снарядов, помогающих улучшить физические данные. Круговую тренировку нужно применять на состязательном сроке, даже за сутки перед игрой. Это использование дарит изменение в лучшую сторону физической подготовки.

Проектирование по правилам тренировки с использованием круговой тренировки делает возможным целесообразно пользоваться время для тренировки. Круговую тренировку на занятиях по ОФП предлагается

осуществлять по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха. С тенденцией на улучшение силовых и скоростно-силовых качеств. Этот способ помогает прогрессированию различных физических качеств.

В упражнениях по баскетболу осуществлять контроль над техникой выполнения видов игровых приемов, нельзя позволять изменить её. Сложность упражнений поднимать шаг за шагом. Упражнения не могут быть неподъемными. Соответственно пониманию, как делать задания, давать их по типу соревнований на качество и быстроту выполнения. Для улучшения передач применять набивные мячи весом 1- 2 кг; сменять упражнения баскетбольным и набивным мячами.

Библиографический список:

1. Курамшин. Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.- 2-е изд., испр./ Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.-464 с.