Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа»

Круговая тренировка как метод развития специальной физической подготовки баскетболистов в предсезонной подготовке.

Составитель: Лубова Н.В.

Тренер – преподаватель отделения

игровых видов спорта

г. Первоуральск

2024 г.

**Содержание**

Введение ……………………………………………………………..3

Глава 1. Определение и функции круговой тренировки………….4

Глава 2. Упражнения для круговой тренировки…………………..6

Заключение…………………………………………………………..14

Биографический список....................................................................15

**Введение**

Предсезонный период в баскетболе включает в себя все физиологические характеристики, над которыми игрокам необходимо работать и развивать, чтобы выдержать нагрузку в течение всего сезона.

**Специальная физическая подготовка (СФП) в баскетболе** — это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр.

**Задачи СФП**:

* укрепление организма соответственно особенностям вида спорта;
* развитие в этом направлении органов и систем;
* налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена;
* закрепление и экономизация техники движений;
* совершенствование других компонентов подготовленности.

**Средствами специальной физической подготовки** являются упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости и совершенствование технического мастерства спортсмена.

**В рамках СФП развивают**:

* умение быстро перемещаться, переходить из статического положения в движение и быстро останавливаться после перемещения;
* прыгучесть;
* подвижность в суставах;
* игровую ловкость;
* силу отдельных групп мышц.

С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями.

Для решения этих задач подойдет метод круговой тренировки.

**Глава 1. Определение и функции круговой тренировки**

**Метод круговой тренировки** представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Развивать такие качества как быстрота, сила, выносливость, ловкость можно при помощи скоростносиловых упражнений. Быстрота - сочетание функциональных свойств человека, устанавливающих скоростные характеристики движений и время двигательной реакции. Сила – это умение человека проходить видимые сопротивления или противостоять им за счет мышечных усилий организма. Выносливость – это умение противостоять физическим нагрузкам в работе мышечных функций. Ловкость – это умение совладать различной появившейся двигательной задачей. Круговая тренировка является наиболее универсальным методом тренировочного процесса, она позволяет решать многогранные задачи развития физических качеств, иногда очень простыми средствами с высокой эффективностью.

Для проведения занятий по круговой тренировке рекомендуется составить комплекс из 6-8 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определённые группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса и т.д. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определённых двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путём серийных их повторений даёт возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

Цель – повышение аэробных возможностей организма. По мере приближения к соревновательному периоду специализацию комплексов круговой тренировки повышают путём замены обще подготовительных упражнений специально подготовительными упражнениями и технико-тактическими действиями. Круговая тренировка проводится по методу интервального упражнения с жёсткими интервалами отдыха. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем над ее воздействием на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий.

**Глава 2. Упражнения для круговой тренировки.**

В физическом воспитании круговая тренировка даёт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Данный комплекс упражнений подходит спортсменам возрастной категории 14-17 лет.

**Таблица 1**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 станция | Прыжок на возвышенность, спрыгивание, ускорение |
| 2 станция | Приставные шаги в защитной стойке с сопротивлением |
| 3 станция | «Попеременная волна» с канатом для кросфита |
| 4 станция | Спрыгивание с возвышенности на подушки для баланса |
| 5 станция | Толкание саней для кросфита перед собой |
| 6 станция | Выпады с сэндбэгом |
| 7 станция | Имитация передачи набивного мяча из стойки тройной угрозы |
| 8 станция | Прыжок в перед с двух ног на две с сопротивлением |



**Рисунок 1. 1 станция - Прыжок на возвышенность, спрыгивание, ускорение**

**Техника выполнения (рис.1)**

* **Подготовка к прыжку**. Подойдите к ящику на расстояние 1–1,5 стопы. Ноги на уровне ширины таза, спина полностью прямая. Лопатки немного сведены, грудь выставлена вперёд. Шея в нейтральном положении, взгляд направлен вперёд, на уровне горизонта.
* **Запрыгивание на возвышенность.**

Сгибайте колени и наклоняйте корпус вперёд. При правильном положении колени и тазобедренные суставы должны быть согнуты под прямым углом. Руки вдоль тела (отводятся назад из-за наклона корпуса вперёд). Совершайте максимально сильный толчок ногами от пола и запрыгивайте на тумбу. Во время прыжка переводите руки вперёд, чтобы сохранить равновесие. Мах должен быть резким и быстрым. Приземляйтесь на полную стопу, старайтесь делать соприкосновение подошвы с ящиком мягким. Для этого можно немного согнуть колени после приземления. Выпрямитесь полностью и расслабьте руки

* **Спрыгивание с платформы.**

Спрыгивание на пол должно быть мягким и лёгким. Не зажимайте мышцы верхней части тела. Приземляться нужно с лёгким сгибанием ног в колене для погашения инерции.

* **Ускорение.**

После приземления рывком рук вперёд с последующим разгибанием продвинуться вперёд от места приземления.

****

**Рисунок 2. 2 станция - Приставные шаги в защитной стойке с сопротивлением**

**Техника выполнения (рис.2) :**

* Шаг начинает нога, стоящая первой по направлению предполагаемого движения (вправо — правая, влево — левая) и ставится перекатом с пятки на носок.
* Другая нога мягко подтягивается к выполнившей шаг и вновь шаг выполняет нога, стоящая по движению первой.

**Особенности**:

* Игрок передвигается мягкими «кошачьими» шагами, без подпрыгиваний, на постоянно согнутых ногах;
* первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения;
* второй шаг (приставной) должен быть скользящим

**При этом нельзя скрещивать ноги** и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и манёвренность.



**Рисунок 3. 3 станция - Попеременная волна**

**Техника выполнения (рис.3):**

* Встаньте прямо, стопами упритесь в пол.
* Слегка наклоните корпус вперёд, при этом сохраняя спину ровной с естественным прогибом.
* Ваши ноги должны быть на ширине плеч или чуть дальше.
* Возьмите в руки канаты и начните поочерёдно выполнять махи (правая рука – вверх, левая рука – вниз).
* Основное усилие должно создаваться за счёт силы рук и предплечий.

****

**Рисунок 4. 4 станция - Спрыгивание с возвышенности на подушки для баланса**

**Техника выполнения (рис.4):**

* **Спрыгивание с платформы**

Спрыгивание на подушки для баланса должно быть мягким и лёгким. Не зажимайте мышцы верхней части тела. Приземляться нужно с лёгким сгибанием ног в колене для погашения инерции, руки держат равновесие. Главное удержать баланс и удержатся на подушках 3-5 секунд.



**Рисунок 5. 5 станция - Толкание саней перед собой**

**Техника выполнения (рис.5):**

* Расположите сани перед собой, немного наклонитесь вперед и упритесь ладонями в вертикальные ручки. Взгляд направьте вперед, спина должна быть прямая, одна нога выведена вперед. Трицепсы и ягодичные мышцы немного статически напряжены, они должны находиться в состоянии «пружины», готовой вытолкнуть вес вперед.
* Создайте первоначальный импульс движения. Движение должно выполняться на 80% за счет работы мышц ног, плечи и трицепсы только помогают нам не терять набранную скорость. Статически напрягите ягодицы и бицепс бедра стоящей впереди ноги и постарайтесь сделать первый шаг, в этот же момент сани должны сдвинуться с места.
* Начинайте набирать скорость. Как только сани сдвинулись с места, сделайте шаг стоящей сзади ногой и продолжайте движение вперед. Каждый новый шаг должен быть взрывным и резким. Не забывайте держать спину прямой и смотреть по направлению движения.



**Рисунок 6. 6 станция - Выпады с сэндбэгом**

**Техника выполнения (рис.6):**

* Обхватите сэндбэг руками, прижимая его к груди.
* Сделайте стандартные выпады ногами, удерживая мешок.



**Рисунок 7. 7 станция - Имитация передачи набивного мяча из стойки тройной угрозы**

**Техника выполнения (рис.7):**

* Принять стойку тройной угрозы, при этом ноги согнуты в коленных суставах, стопы смотрят прямо перед собой. Спина чуть согнута.
* Ведущая рука лежит сверху на мяче (ведущей будет рука, со стороны которой держится мяч: правая, если мяч с правой стороны, и левая — если с левой).
* Вторая рука поддерживает мяч спереди, чтобы соперник не мог выхватить у игрока мяч. Плечом и корпусом закрыть мяч от противника, образуя «карман», который будет преграждать доступ к мячу оппоненту.
* Поднять голову наверх, чтобы иметь обзор на игровую ситуацию на площадке.
* Совершить зашагивание перед оппонентом в нужную сторону, тем самым полностью преграждая ему доступ к мячу, и отдать передачу.
* При имитации передачи спина должна быть прямой, а руки — согнутыми в локтевом суставе перед собой

****

**Рисунок 8. 8 станция - Прыжок в перед с двух ног на две с сопротивлением**

**Техника выполнения (рис.8)**:

Руки, отведённые назад, слегка согнуты в локтевых суставах, руки активно и быстро выносятся вперёд чуть вверх по направлению прыжка, далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от пола.

После отталкивания прыгун распрямляет своё тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперёд к месту приземления.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперёд, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полёта. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением.

Главная задача после приземления не потерять равновесие и удержать баланс.

**Заключение**

Круговая тренировка является одним из эффективных методов спортивной подготовки баскетболистов к предстоящему сезону. С помощью данного метода повышаются аэробные возможности организма, плотность занятия, одновременно развиваются различные двигательные навыки, а также решается воспитательная работа за счет самостоятельной работы.

Анализ литературных источников помог определить возможные способы развития необходимых для баскетболистов физических качеств и показал наиболее характерные методы, которые используются специалистами, как в учебно-тренировочном процессе, так и в физическом воспитании. Из всего описания методики развития скоростно-силовых способностей был отмечен метод круговой тренировки, как один из тех, которые, по мнению многих авторов, дает качественный прирост показателей и способствует совершенствованию техники в баскетболе.

### 

### 

**Биографический список**

1. Виноградов В.С. Специализированный комплекс вне тренировочных воздействий для улучшения функционального состояния спортсменов в условиях утомления // Наука в олимпийском спорте. Киев, 2003.-№ 1 – С.87-91.

2. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта // Теория и практика физической культуры. М., 1974. - № 1. – С. 60-63.

3. Волков В.М. Спортсменам об отдыхе. М.: Физкультура и спорт, 1977.-77с.

4. Гречишник В.П. Управление общей физической подготовкой высококлассных баскетболистов с использованием изометрических упражнений: Автореф. дис., канд. пед. наук. СПб., 2004. – 24 с.

5. Гречишник В.П. Роль изометрических упражнений в профилактике травматизма высококлассных баскетболистов // Актуальные вопросы профессионального обучения и воспитания специалистов.//Под ред. А.А. Нестерова, В.А. Щеголева. СПб., 2003. – С 73-75.

6. Граевская Н.Д. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности. М., 1987. – 150 с

7. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие // Е.Р. Яхонтов. – СПб., Олимп, 2008.