

Данільченко К.О.

КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ З БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол - спортивна командна гра з м'ячем, в якій м'яч закидають руками в кільце суперника. У баскетбол грають дві команди, кожна з яких складається із п'яти польових гравців (заміни не обмежені). Мета кожної команди - закинути м'яч у кільце з сіткою (кошик) суперника і перешкодити іншій команді заволодіти м'ячем і закинути його у свій кошик.

Круговий метод (тренування) - це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили. Метод кругового тренування ставить перед собою завдання комплексного виховання фізичних здібностей за активного самостійного виконання вправ студентами та контролем з боку викладача, за впливом на систему організму

Розрізняють такі основні різновиди кругового тренування:

1) за методом безперервної вправи (переважна спрямованість на витривалість); - проводиться без перерв складається з кількох повторень проходження кола в залежності від кількості станцій

2) за методом інтервальної вправи з жорстким інтервалом відпочинку (переважна спрямованість на силову та швидкісну витривалість); - Кругове тренування з короткими перервами, так званими “дієвими” паузами, як між вправами, так і між колами

3) за методом інтервальної вправи з повними інтервалами відпочинку (переважна спрямованість на силу, спритність та спеціалізовану витривалість); - при інтенсивно-інтервальній роботі з потужністю до 75% від максимальної, є різновидом інтервального тренування, яке спрямована на розвиток швидкісної та силової витривалості та має два варіанти. У першому на кожній станції вправляються 10 - 15сек. з паузами відпочинку 30 - 90сек., які залежать від тренувального ефекту навантаження.

Підвищення навантаження відбувається за рахунок скорочення тренувального часу із 15 до 10сек. при умови збереження колишньої кількості повторень, за короткий час. У другому варіанті робота на кожній станції необмежена часом, і кожна вправа повторюється максимум 8 – 10 разів у середньому темпі, а пауза відпочинку коливається від 30 до 180 сек. в залежності від тренувального ефекту навантаження.

Крім того, кругове тренування дозволяє моделювати ігрову ситуацію. Тому дуже важливо підбирати вправи для кругового тренування, проводити комплекси вправ у необхідному часовому режимі.

Література:

1. Яхонтов Є.Р. Фізична підготовка баскетболістів: Навчальний. посібник. - СПб., Вид-во Олімп-СПб, 2007. – 134 с.

2. Матвеев Л.П. Основи спортивного тренування. - М.: Фіс, 2000.

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання
Деревенця С.М.