**Круговая тренировка в системе подготовки баскетболистов.**

Суть кругового метода проведения заключается в том, что упражнение выполняется последовательно с запрограммированным количеством и интенсивностью повторений каждого из них. При этом характер движений, интенсивность и объем упражнений определяется в зависимости от задач занятий, К выполнению упражнений по круговому методу приступают после предварительного изучения заданий с учетом уровня возможностей обучающихся и обязательно после разминки.

Эффективность этого метода тренировки значительно повышается с включением элемента соревнований, когда обучаюйся в тренировках по этому способу, соревнуется со своими предшествующими временными и количественными показателями.

Круговая тренировка используется как комплексная тренировка тактических действий, техники игры и как метод развития физических качеств и специальной работоспособности, необходимых баскетболисту для осуществления эффективной игровой деятельности.

Упражнения подбираются так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы, одновременно дать достаточную нагрузку на деятельность функциональных систем организма.

Направленность, комплекс упражнений, дозирование нагрузки и другие составляющие данной методики определяются задачами тренировки, возрастом, полом, уровнем подготовленности занимающихся. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение предлагаемых упражнений, действий в условиях точного дозирования. Можно использовать и приблизительное регулирование нагрузки, но при сохранении последовательности выполнения упражнений (прохождения т.н. станций).

Варианты круговой тренировки различаются по характеру нагрузки, т.е. может иметь непрерывный характер или прерываться интервалами отдыха.

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляется комплекс упражнений с определением на площадке места их выполнения («станции»). Дозировка определяется после тестирования на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, а также устанавливается система повышения нагрузки. После каждого этапа подготовки игроков с использованием кругового метода, рекомендуется проводить тестирование по каждому упражнению (МТ) и сравнить его результаты с исходными. Под максимальным тестом подразумевают максимальные двигательные возможности баскетболиста в упражнении.

Максимальный тест проводится в форме соревнований. Его показатели: максимальное повторение упражнений или максимальное гремя выполнения упражнения. Полученные данные используются для определения индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

Максимальный тест должен систематически замеряться через определенные промежутки времени (4-8 недель) и быть физиологически обоснован. Строго индивидуальная дозировка нагрузки - главная особенность кругового метода. Оценка достижений по максимальному тесту, прироста нагрузки, учет результатов и карточка достижений спортсменов - все это дает наглядное представление о развитии работоспособности по ее количественным показателям (общему количеству повторений упражнений, времени прохождения каждого круга, «станции» и т.д.). Сравнение же реакции ЧСС на очередную нагрузку в кругах позволяет сулить о том, насколько успешно адаптируется организм к нагрузке.

При проведении круговой тренировки нормирование нагрузки осуществляется по круговой тренировке в системе подготовки баскетболистов.

Суть кругового метода проведения заключается в том, что упражнение выполняется последовательно с запрограммированным количеством и интенсивностью повторений каждого из них. При этом характер движений, интенсивность и объем упражнений определяется в зависимости от задач занятий, к выполнению упражнений по круговому методу приступают после предварительного изучения заданий с учетом уровня возможностей занимающихся и обязательно после разминки.

Эффективность этого метода тренировки значительно повышается с включением элемента соревнований, когда обучающийся в тренировках по этому способу, соревнуется со своими предшествующими временными и количественными показателями.

Круговая тренировка используется как комплексная тренировка тактических действий, техники игры и как метод развития физических качеств и специальной работоспособности, необходимых баскетболисту для осуществления эффективной игровой деятельности.

Упражнения подбираются так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы, одновременно дать достаточную нагрузку на деятельность функциональных систем организма.

Направленность, комплекс упражнений, дозирование нагрузки и другие составляющие данной методики определяются задачами тренировки, возрастом, полом, уровнем подготовленности занимающихся. Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение предлагаемых упражнений, действий в условиях точного дозирования. Можно использовать и приблизительное регулирование нагрузки, но при сохранении последовательности выполнения упражнений (прохождения т.н. станций).

Варианты круговой тренировки различаются по характеру нагрузки, т.е. может иметь непрерывный характер или прерываться интервалами отдыха.

Для проведения тренировки с использованием кругового метода заранее составляется комплекс упражнений с определением на площадке места их выполнения («станции»). Дозировка определяется после тестирования на максимальный тест (МТ) по каждому упражнению при условии их правильного выполнения, а также устанавливается система повышения нагрузки. После каждого этапа подготовки игроков с использованием кругового метода, рекомендуется проводить тестирование по каждому упражнению (МТ) и сравнить его результаты с исходными. Под максимальным тестом подразумевают максимальные двигательные возможности баскетболиста в упражнении.

Максимальный тест проводится в форме соревнований. Его показатели: максимальное повторение упражнений или максимальное гремя выполнения упражнения. Полученные данные используются для определения индивидуальной нагрузки в одном или системе занятий.

Максимальный тест должен систематически замеряться через определенные промежутки времени (4-8 недель) и быть физиологически обоснован. Строго индивидуальная дозировка нагрузки - главная особенность кругового метода. Оценка достижений по максимальному тесту, прироста нагрузки, учет результатов и карточка достижений спортсменов - все это дает наглядное представление о развитии работоспособности по ее количественным показателям (общему количеству повторений упражнений, времени прохождения каждого круга, «станции» и т.д.). Сравнение же реакции ЧСС на очередную нагрузку в кругах позволяет сулить о том, насколько успешно адаптируется организм к нагрузке.

При проведении круговой тренировки нормирование нагрузки осуществляется по Аэробная производительность - верхний предел скорости потребления кислорода или максимальное потребление его (МПО2). Аэробная производительность определяет величину работы, которая может быть выполнена человеком при интенсивной физической нагрузке за 10-30 минут - работа большой мощности по классификации Фарфеля B.C. (Ткачук В. Г. в соавторстве, 1991).

Интегральным показателем аэробной производительности, является максимальное количество кислорода, которое человек способен потреблять в течение одной минуты.

Аэробные возможности проявляются в упражнениях большой и умеренной интенсивности, где в процессе работы можно полностью покрыть кислородный запрос.

В таких условиях при нагрузках равномерной интенсивности обычно длительно сохраняется устойчивое состояние в потреблении кислорода. В кратковременных упражнениях высокой интенсивности, когда невозможно доставить необходимое количество кислорода к работающим мышцам и во внутренней среде организма наступают выраженные сдвиги, имеет значение так называемая анаэробная производительность.

Поскольку аэробные и анаэробные процессы в мышцах имеют ограничения и протекают одновременно, максимальная производительность индивидуума определяется суммой аэробной и анаэробной производительности.

Анаэробная производительность - способность к освобождению энергии в мышцах (выполнению работы) за счет анаэробных процессов. Анаэробное энергообразование в мышцах имеет жизненно важное значение, поскольку дает возможность освобождать энергию в условиях недостаточного кислородного снабжения мышечной ткани.

Аэробную производительность определяют: мощность внутриклеточных анаэробных ферментативных систем, запасы энергетических веществ, служащих субстратом анаэробных превращений в мышцах, степень совершенства компенсаторных механизмов обеспечивающих поддержание внутреннего гомсостаза в анаэробных условиях мышечной деятельности, уровень развития тканевых адаптации, позволяющих выполнить напряженную работу при резко выраженных изменениях внутренней среды организма. В анаэробных условиях большое значение имеет психическое состояние человека и его мотивация, от которой зависит способность сопротивляться утомлению.

Величину работы, которая может быть выполнена человеком при интенсивной физической нагрузке за 10-30 минут - работа большой мощности по классификации Фарфеля B.C. (Ткачук В. Г. в соавторстве, 1991).

Интегральным показателем аэробной производительности, является максимальное количество кислорода, которое человек способен потреблять в течение одной минуты.

Аэробные возможности проявляются в упражнениях большой и умеренной интенсивности, где в процессе работы можно полностью покрыть кислородный запрос.

В таких условиях при нагрузках равномерной интенсивности обычно длительно сохраняется устойчивое состояние в потреблении кислорода. В кратковременных упражнениях высокой интенсивности, когда невозможно доставить необходимое количество кислорода к работающим мышцам и во внутренней среде организма наступают выраженные сдвиги, имеет значение так называемая анаэробная производительность.

Комплекс упражнений для тренировки нападающих действий.

1 станция: комплексное упражнение.

Ведение мяча Зх14 м. и доставание кольца (щита) после разбега с линии штрафного броска-5 раз. Время выполнения - 30 с.

Игрок начинает вести мяч с правого угла площадки вдоль лицевой линии к противоположному углу. Первый отрезок дистанции он преодолевает, ведя мяч правой рукой. Наступив на боковую линию площадки, выполняет передний поворот и перемещается в обратном направлении, ведя мяч левой рукой, третий отрезок дистанции также после переднего поворота ведет мяч правой рукой к углу площадки и затем продолжает продвижение к линии штрафного броска. Оставив мяч у линии штрафного броска, выполняет 5 прыжков.

Условия выполнения: разбег от линии штрафного броска, прыжок толчком одной ногой, достать рукой кольцо (щит), возвращаясь к исходной позиции надо коснуться рукой линии штрафного броска. И так 5 раз. Примерная нагрузка выражена по ЧСС 170-175 уд/мин. После выполнения упражнения активный отдых 1 мин. В этой паузе игрок самостоятельно выполняет штрафные броски. Выполнив бросок, сам подбирает мяч, возвращается на линию штрафного броска и снова выполняет бросок и т.д. За минуту, ориентировочно, он должен выполнить 14-15 бросков или 11-12 попаданий. После этой паузы показатель ЧСС, при достаточном уровне тренированности, должен составлять 100- 110 уд/мин.

2 станция. Передача мяча в парах.

Два игрока становятся на расстоянии 4 метра друг от друга, у каждого игрока мяч, передают мяч согнутой рукой сбоку (от груди). Упражнение выполняется 1 минуту: 30 секунд - одной рукой, 30 секунд - другой рукой.

Количество передач: 40х 40 показатель ЧСС: 150-155 уд/мин. отдых: 30 сек.

Поскольку слабой рукой баскетболисты выполняют меньше передач за 30-ти секундный отрезок времени, поэтому рекомендуется начинать упражнение слабой рукой. Обязательное условие: передачи выполняются в низкой диагональной стойке и боком по отношению к партнеру.

3 станция. Челночный бег.

В течение одной минуты игрок выполняет рывки по 6 м. Бег осуществляется по ломаной линии лицом и спиной вперед. Ориентировочное количество рывков-10 нагрузка ЧСС 170-180 уд/мин.

Обязательное условие: каждый рывок завершается наступлением одной ногой на финишную и стартовую линию. При выполнении этого упражнения можно пользоваться разметкой волейбольного поля, зона 6 x 9 м. отдых 1 мин.

4 станция. Броски мяча в корзину.

Броски мяча в корзину выполняются с дальней дистанции (за пределами 6,25 метровой линии) с любой точки в течение 1 минуты. Выполнив бросок, баскетболист следует за мячом и используя ведение выходит на позицию следующего броска и т.д.

Центровые нападающие могут выполнять броски поочередно - средний бросок (4,5 м), затем дальний бросок. Броски с расстояния 4,5 м. не достигшие цели должны добиваться игроком с ходу. Нагрузка по показателю ЧСС составляет 160-170 уд/мин при 8-9 попаданиях, при более 10 попаданиях нагрузка возрастает до 180 уд/мин. Минимальный норматив этого упражнения - 8 попаданий. Отдых 1 мин.

5 станция. Добивание мяча.

Игрок с мячом становится с боку от корзины в соответствии своей сильной руки (правая - справа, левая - слева). Затем выполняет дриблинг, в щит три касания, четвертое касание направляет мяч в корзину.

Упражнение выполняется 1 мин. 15-16 добиваний мяча в корзину.

Показатели ЧСС 160-170 уд/мин. отдых 1 мин.

6 станция. Броски мяча в корзину с близкого расстояния.

Упражнение выполняется 1 минуту. Содержание упражнения; игрок с мячом обводит штрафную площадку попеременно правой и левой рукой в сочетании с бросками мяча в корзину с близкого расстояния после двойного шага. Стартует игрок с лицевой линии в месте пересечения боковой линии штрафной площадки и лицевой линии.

Сначала обводит штрафную площадку и выполняет бросок правой рукой, затем условия выполнения: разбег от линии штрафного броска, прыжок толчком одной ногой, достать рукой кольцо (щит), возвращаясь к исходной позиции надо коснуться рукой линии штрафного броска, так 5 раз. Примерная нагрузка выражена по ЧСС 170-175 уд/мин. после выполнения упражнения активный отдых 1 мин. В этой паузе игрок самостоятельно выполняет штрафные броски. Выполнив бросок, сам подбирает мяч, возвращается на линию штрафного броска и снова выполняет бросок и т.д. За минуту, ориентировочно, он должен выполнить 14-15 бросков или 11-12 попаданий. После этой паузы показатель ЧСС, при достаточном уровне тренированности, должен составлять 100- 110 уд/мин.

2 станция. Передача мяча в парах. Два игрока становятся на расстоянии 4 метра друг от друга, у каждого игрока мяч, передают мяч согнутой рукой сбоку (от груди). Упражнение выполняется 1 минуту: 30 секунд - одной рукой, 30 секунд - другой рукой. Количество передач: 40х40, показатель ЧСС: 150-155 уд/мин. отдых: 30 сек. Поскольку слабой рукой баскетболисты выполняют меньше передач за 30-ти секундный отрезок времени, поэтому рекомендуется начинать упражнение слабой рукой. Обязательное условие: передачи выполняются в низкой диагональной стойке и боком по отношению к партнеру.

3 станция. Челночный бег.

В течение одной минуты игрок выполняет рывки по 6 м. Бег осуществляется по ломаной линии лицом и спиной вперед. Ориентировочное количество рывков-10. Нагрузка ЧСС 170-180 уд/мин.

Обязательное условие: каждый рывок завершается наступлением одной ногой на финишную и стартовую линию. При выполнении этого упражнения можно пользоваться разметкой волейбольного поля, зона 6 x 9 м. Отдых 1 мин.

4 станция. Броски мяча в корзину.

Броски мяча в корзину выполняются с дальней дистанции (за пределами 6,25 метровой линии) с любой точки в течение 1 минуты. Выполнив бросок, баскетболист следует за мячом и, используя ведение, выходит на позицию следующего броска и т.д.

Центровые нападающие могут выполнять броски поочередно - средний бросок (4,5 м), затем дальний бросок. Броски с расстояния 4,5 м. не достигшие цели должны добиваться игроком с ходу. Нагрузка по показателю ЧСС составляет 160-170 уд/мин при 8-9 попаданиях, при более 10 попаданиях нагрузка возрастает до 180 уд/мин. Минимальный норматив этого упражнения - 8 попаданий. Отдых 1 мин.

5 станция. Добивание мяча.

Игрок с мячом становится с боку от корзины в соответствии своей сильной руки (правая - справа, левая - слева). Затем выполняет дриблинг, в щит три касания, четвертое касание направляет мяч в корзину.

Упражнение выполняется 1 мин. 15-16 добиваний мяча в корзину.

Показатели ЧСС 160-170 уд/мин. Отдых 1 мин.

6 станция. Броски мяча в корзину с близкого расстояния.

Упражнение выполняется 1 минуту. Содержание упражнения; игрок с мячом обводит штрафную площадку попеременно правой и левой рукой в сочетании с бросками мяча в корзину с близкого расстояния после двойного шага. Стартует игрок с лицевой линии в месте пересечения боковой линии штрафной площадки и лицевой линии.

Сначала обводит штрафную площадку и выполняет бросок правой рукой, затем - отсутствия уровня (необходимого) развития физических и интеллектуальных качеств;

- несоответствие учебного задания возможностям обучающихся;

- неподготовленность опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы к занятиям.

- нарушение последовательности обучения;

- нарушение координационных механизмов, возникающих в силу ряда причин:

- недостаточное развитие координационных способностей, особенностей сенсомоторных механизмов, стремление обучающихся сразу же добиваться определённых результатов.

Исправление ошибок.

В первую очередь исправлению ошибок подлежат основные ошибки, так как второстепенные являются производными от основных.

Для исправления необходимо:

1. Дать обучающемуся срочную информацию о протекании отдельных фаз и элементов в структуре движения. Причём, чем быстрее, тем выше эффективность обучения.

2. Вскрывать ошибки совместно с обучающимися.

3. Не ждать и не ориентировать сразу на конечный результат.

4. Использовать промежуточные ориентиры.

Для исправления ошибок используют:

1. Показ.

2. Объяснение.

3. Выполнение упражнения совместно тренером-преподавателем и обучающимся.

4. Расчленение упражнения.

5. Выделение фаз.

6. Подводящие упражнения.

7. Выполнение упражнения вместе с партнёром с указанием ошибок друг у друга. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх. Методы – это способы взаимосвязанной деятельности тренера-преподавателя и обучающихся, направленные на решение задач.

Наиболее распространённые методы, используемые в тренерско-преподавательской деятельности:

1. Методы наглядности, словесности.

2. Методы практических упражнений – игровой и соревновательный.

3. Методы формирования двигательных навыков – целостного обучения, расчленённый, комплексный.

Средствами обучения являются физические упражнения:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Специальные упражнения.

3. Игровые и соревновательные упражнения.

Принципы обучения:

1. Принцип сознательности.

2. Активности.

3. Наглядности.

4. Доступности.

5. Систематичности.

6. Прочности.

Этапы обучения:

1. Ознакомление с техническим приёмом.

2. Первичное освоение приёма в упрощённых условиях.

3. Овладение техническим приёмом в постепенно усложняющихся условиях.

4. Завершение формирования двигательного действия.

5. Совершенствование спортивного мастерства.