

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»**

<b>Рассмотрено:</b> На заседании РМО учителей Физической культуры Руководитель РМО _____ А.А. Дьяконова Протокол от «28» августа 2017 г. № 4	<b>Согласовано:</b> Зам. Директора по УР _____ Н.А. Вакало	<b>«Утверждаю»</b> Директор школы: _____ Г.В. Шевцова Приказ № 225 от 30.08.2017 г.
---	--	--

**Методические рекомендации для учителей  
физической культуры**

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ  
В ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ГТО  
ПОСРЕДСТВОМ БАСКЕТБОЛА»**

**Рекомендации составил:** Дьяконова А.А.,  
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 2.

**Возраст:** 11-15 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**г. Константиновск  
2017-2018 учебный год**

В работе подобраны специальные баскетбольные упражнения на развитие различных физических качеств для подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО.

Эта работа поможет учителям и тренерам-преподавателям, ведущих специализацию баскетбол, правильно организовать занятие, решив 2 задачи:  
-обучить технике баскетбола;  
-совершенствовать физические качества.

### **Пояснительная записка**

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Увеличивается количество занимающихся ребят в общеобразовательных школах этим видом спорта. Этот вид спортивной игры является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств подростка. Занятия баскетболом оказывают большое значение на рост и развитие мозга школьника. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Повышение уровня физической подготовленности квалифицированных баскетболистов одна из главных задач подготовки команды. Для её увеличения необходимо использовать разнообразные приемы, методы, упражнения, порой заимствованные из других видов спорта. Решить эту задачу можно с помощью круговой тренировки.

Изменения в правилах игры, в частности, сокращение времени владения мячом привели к возрастанию темпа игры. Теперь необходимо выдерживать скорость выполнения игровых приемов без потери их эффективности, изменились тактические приемы ведения игры, требующие повышенной подготовки. Разрешение силовой борьбы при игре в защите, особенно при овладении мячом, отскочившим от кольца, также привело к повышению требований атлетической подготовки баскетболистов. Нужно обладать большой силовой подготовкой для борьбы за место под щитом, в борьбе за мяч в воздухе и при отборе, удержании мяча под кольцом.

Разработки и исследования круговой тренировки позволят выявить наиболее эффективное применение упражнений. Через применение данной организационно-методической формы можно следить за развитием физической подготовки и функциональным состоянием баскетболистов.

Исследование круговой тренировки, разработки нового применения физических упражнений является неотъемлемой частью для прогрессирования в области увеличения физической подготовленности, рационального использования тренировочного и учебного занятия.

# **1 Комплексы упражнений круговой тренировки для развития физических качеств на занятиях по баскетболу среди обучающихся**

## **1.1 Упражнения для развития силы**

Методы воспитания силы основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыхом, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объемом нагрузки. Существуют три основных способа применения упражнений с отягощениями и сопротивлением амортизатора или эспандера: работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлением с предельной скоростью; работа с отягощениями или сопротивлением около предельного или предельного веса и сопротивления.

Наиболее действенным способом развития силы является работа с отягощением около предельного и предельного веса и сопротивления. Максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени, так как организм обучающегося не в состоянии выдержать максимального напряжения мышц из-за отсутствия в достаточном количестве кислорода, необходимого для превращения энергии.

При работе с малыми отягощениями и сопротивлением до отказа тренирующее воздействие оказывают главным образом последние попытки, в которых первая регуляция по своему характеру близка к регуляции, имеющей место при работе с около предельными отягощениями. На это необходимо обращать внимание, для того чтобы обучающиеся сознательно подходили к границам своих возможностей и старались их постепенно расширить.

Развитие силы с помощью малых отягощений имеет свое преимущество. При этом легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживания, что особенно важно в работе с девушками и слабо подготовленными школьниками.

Эффективность применения силовых упражнения методом круговой тренировки в значительной мере зависит от того, насколько рационально запрограммирована и распределена нагрузка на каждом занятии, отдельном цикле, а также от правильного выбора отягощения и силы сопротивления амортизаторов или эспандеров. Комплекс упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые из упражнений должны носить характер общего воздействия, другие – целевой, направленный на развитие какой – либо группы мышц, а третий – специальный, связанный с определенным программным материалом.

Не следует на занятиях по круговой тренировке стремиться к выполнению возможно большего числа разнообразных упражнений на силу. Упражнения с большим напряжением обязательно следует чередовать с упражнениями, требующими меньших усилий. Целесообразно отдельные упражнения с небольшими отягощениями или связанные с преодолением своего веса включать в домашние задания, постепенно увеличивая в них нагрузку.

Регулярные тренировки приспособливают организм к нагрузкам. Адаптация проходит быстрее, если в течение определенного времени порядок и последовательность упражнений на станциях круговой тренировки остаются постоянными. Здесь целесообразно повторять подобранный комплекс силовых упражнений, варьируя величину отягощений, количество повторений упражнения и число прохождения кругов за урок. Однако чрезмерно продолжительное использование одного и того же комплекса ведет к тому, что его выполнение становится привычным и будет вызывать малые адаптационные сдвиги. Поэтому рекомендуется периодически менять их. Часто смена комплексов круговой тренировки для развития силы в различных условиях различна, и может зависеть от смены программного материала, поставленных задач физической подготовки и т. п. По рекомендациям они меняются один раз в 2–6 недель.

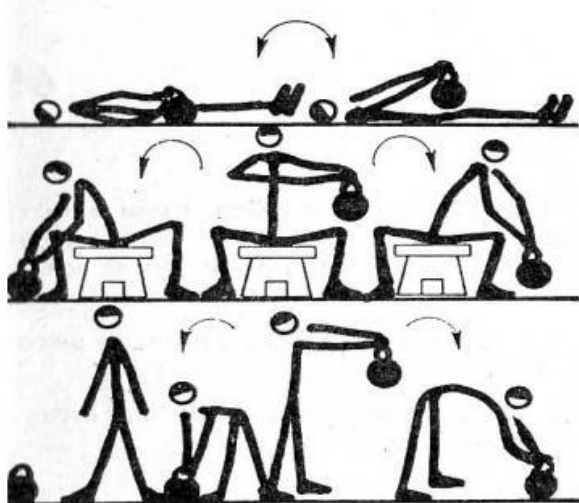


Рис.1. Упражнения для развития силы.

1. И. п. Лечь на спину, ноги вместе, гиря весом 16кг, сбоку. Выполнение: Перенос гири с одной стороны на другую, опуская руками (поднимая и опуская гирю, не стучать ее о пол). Вдох делать в начале упражнения, допускается кратковременное натуживание, спуск в конце, после опускания.
2. Тоже, сидя на скамейке, весом 16–24кг.
3. Тоже, но стоя, ноги врозь, гиря весом 24–32кг.

***Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы на занятиях по баскетболу:***

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Гриф штанги за головой, широкий хват. Перемещение в защитной стойке баскетболиста.
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев с отягощением («блин», гриф, набивной мяч) и/или без него.

6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скамейку с отягощением («блин», гриф, набивной мяч) и/или без него. Станций может быть больше, меньше в зависимости от количества студентов в группе и их физической подготовленности.

### **1.2 Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых способностей на занятиях по баскетболу**

Двигательная реакция является одной из основных форм проявления качества быстроты, которая имеет большое прикладное значение. В жизни часто складываются обстоятельства, когда человек должен с максимальной быстротой среагировать на какой-либо сигнал.

Быстрота, в особенности, если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т.е. подвижности нервных процессов.

При воспитании сложной двигательной реакции на станциях круговой тренировки постепенно увеличивают число возможных изменений игровой обстановки. Например, сначала обучают принимать мяч на заранее обусловленную передачу, затем студенту предлагают это движение, но в более сложном варианте, с выполнением дополнительных действий, постепенно наращивая скорости или увеличивая отрезок пути.

Основным методом развития быстроты являются многократные движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений.

В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения можно отнести к скоростно-силовым. Последнее достигается включением в круговую тренировку упражнений с малыми отягощениями, чтобы ребята на занятиях сознательно развивали и увеличивали свою силу.

С психологической точки зрения проявления быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуются учащиеся, отрабатывая то или иное упражнение на станции. Поэтому желательно предусматривать применение соревновательного и игрового метода выполнения упражнений, ставить перед обучающимися конкретную задачу.

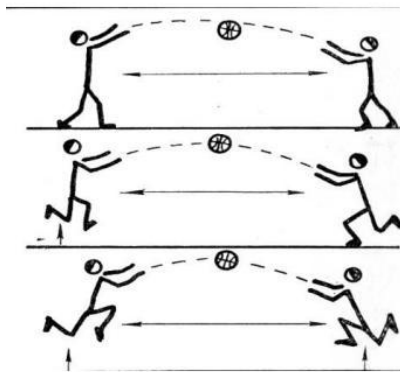


Рис.2. Упражнения для развития быстроты движения.

1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: Быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. То же, но на расстоянии 4 м. с передвижением в шаге.
3. То же, но на расстоянии 5 м. с передвижением в беге.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты на занятиях по баскетболу:**

1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: сед лицом к стене (к партнеру), мяч в руках. Выполнение: быстрые передачи в стенку или партнеру.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
5. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м. 6. Быстрое ведение 1 или 2 мячей.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития скоростно-силовых способностей на занятиях по баскетболу:**

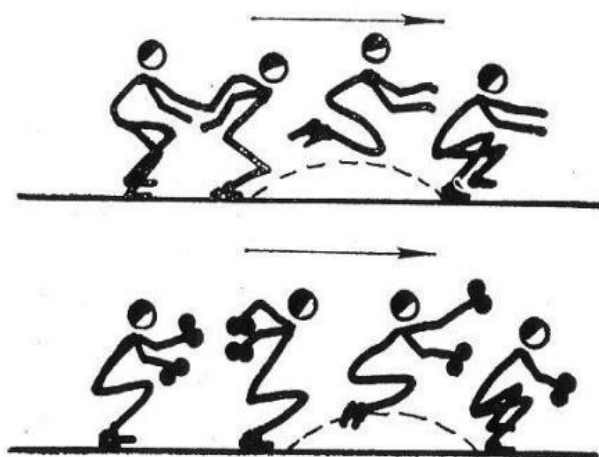


Рис. 3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

1. И.П. Низкий присед, руки отведены назад.
2. То же, но в руках гантели весом 2–3 кг.
3. То же, но в руках гантели весом 4–5 кг.

Выполнение: Прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу.

4. Передача мяча: – передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (24–30 сек) с установкой на выполнение максимального числа повторений;

– то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное количество передач;

– то же, но передачи в парах, и с различными и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.;

– передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования;

– ловля осуществляется после отскока мяча от пола;

– то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену;

– то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен);

– ловля и передача осуществляется непосредственно после отскока мяча от стены, не дав ему коснуться пола;

– передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала;

– подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом;

– то же, но с выполнением передач мяча партнеру;

– «все мячи – одному» (два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи)

– то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами;

– то же, но в ситуации «между двух огней» (игрок без мяча в и.п. располагается

между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает поворот на 180°);

– то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока;

– передачи игроку, стоящему в круге, – «колесо»: партнеры поочередно и максимально быстро передают свои мячи в центр круга (по часовой или против часовой стрелки), получая обратные передачи;

– передачи двумя мячами в парах на месте – по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д.;

– то же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и.п.; – передачи двумя мячами в четверках со сменой мест: два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров, одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры, получив мяч на месте, совершают те же действия;

– выполнение передач на месте одним или двумя мячами, в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.п.);

- то же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки;
- передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией полета мяча).

### **1.3 Упражнения для развития ловкости**

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях, иными словами, справляться с двигательной задачей, возникшей неожиданно и требующей правильного, быстрого и экономичного решения.

Воспитание ловкости на станциях круговой тренировки связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность.

Различают три основных этапа в воспитании ловкости. Первый характеризуется совершенствованием пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движения. Второй этап характеризуется совершенствованием такой пространственной точности координации движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени, экономично и точно. Третий этап является усложнением второго и связан с совершенствованием способностей выполнять точные движения в неожиданно изменяющихся условиях.

Работа над воспитанием и совершенствованием ловкости должна осуществляться непрерывно на всех занятиях по физическому воспитанию. На различных этапах общефизической и профессионально-прикладной подготовки применяются разные средства, так как ловкость – это сложное комплексное качество, направленное на обогащение новыми двигательными навыками, выработку быстроты реакции на внезапное изменение обстановки, на умение ориентироваться в пространстве и во времени, уравнивать свое тело в различных условиях, развитие скорости выполнения отдельных упражнений, движений, действий.

Ловкость можно воспитать по-разному:

- а) Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.
- б) Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья, перелезания.
- в) Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивание и упражнения типа единоборства.
- г) Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.

д) Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

е) Воспитывать равновесие также можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувьрки, перевороты и т. д.

**Примерный комплекс упражнений круговой тренировки» для развития ловкости на занятиях по баскетболу:**

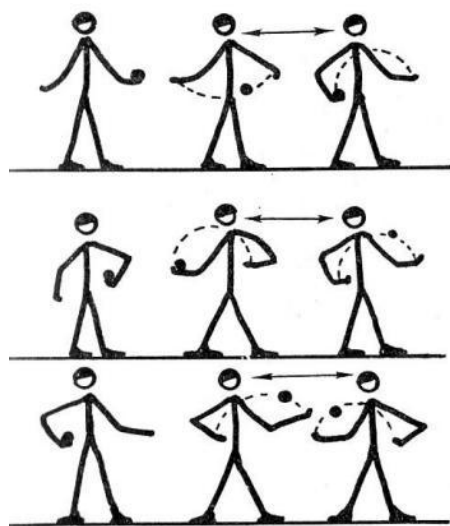


Рис. 4. Упражнения для развития ловкости.

1. И. п. Стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке. Выполнение: Темповая переброска правой рукой мяча из-за спины в левую, а левой спереди по прямой в правую руку.
2. То же, но левой из-за спины в правую, а правой спереди в левую.
3. То же, но чередовать броски из-за спины правой и левой рукой. Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом уроке.
4. Метание малого мяча в цель.
5. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
6. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
7. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, с ведением мяча, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).
8. Вращение мяча («восьмерка») под ногами (на месте и в движении).

#### **1.4 Упражнения для развития выносливости**

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвуют все мышцы двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. Главный принцип воспитания общей выносливости на станциях круговой тренировки заключается в постепенном увеличении физических упражнений

различной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности. В зависимости от интенсивности работы время ее выполнения на станциях круговой тренировки будет разным. Чем выше интенсивность упражнений на станциях, тем короче будет время, в течение которого эту скорость можно сохранить.

Под влиянием систематических занятий методом круговой тренировки выносливость увеличивается в несколько раз. Но чтобы достичь этого, студентам необходимо систематически и продолжительное время заниматься, постепенно увеличивая как саму нагрузку на станциях, так и количество кругов на протяжении всего учебного года.

### ***Примерный комплекс упражнений «круговой тренировки» для развития выносливости на занятиях по баскетболу:***

1. Скоростное ведение 1–2 мячей в парах (челноком):

- а) от лицевой линии до штрафной и обратно;
- б) до центра и обратно;
- в) до противоположной штрафной и обратно;
- г) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант – с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение – передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно, вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7–10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекачивая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 5 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

### **1.5 Упражнения для развития гибкости**

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой. Она необходима при производственной деятельности и для различных рабочих специальностей, где нужна определенная, часто большая амплитуда, т.е. запас гибкости. С другой стороны, упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, их способность к растягиванию, что является весьма важным фактором предупреждения мышечных травм на производстве. В процессе воспитания гибкости на станциях круговой тренировки применяются также пассивные упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнера.

Упражнения с преимущественным воздействием «на растягивание» следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Особенно надо соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями на открытом воздухе. Для достижения большой амплитуды движений в специальных упражнениях целесообразно использовать какую-либо предметную цель (коснуться носком маховой ноги планки и т.п.). Воспитание гибкости на станциях круговой тренировки должно быть всегда запрограммировано во взаимосвязи с воспитанием силы. При развитии гибкости особое внимание стоит уделять предварительной подготовке мышц (разминка, бег). Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные тоже можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений. Воспитание гибкости почти всегда взаимосвязаны с упражнениями на развитие силы.

#### ***Примерный комплекс упражнений «круговой тренировки» по развитию гибкости на занятиях по баскетболу:***

1. И.п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.
2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на поясице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

#### **1.6 Упражнения для развития технической подготовленности**

##### ***Упражнения без мяча:***

1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.

3. Передвижение в стойке баскетболиста спиной вперед.
4. Остановка прыжком после ускорения.
5. Остановка в один шаг после ускорения.
6. Остановка в два шага после ускорения.
7. Повороты на месте.
8. Повороты в движении.
9. Имитация защитных действий против игрока нападения.
10. Имитация действий атаки против игрока защиты.

***Ловля и передача мяча:***

1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
3. Двумя руками от груди в движении.
4. Передача одной рукой от плеча.
5. Передача одной рукой с шагом вперед.
6. То же после ведения мяча.
7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
9. Передача одной рукой снизу от пола.
10. То же в движении.
11. Ловля высоко летящего мяча.
12. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
13. Ловля катящегося мяча в движении.

***Ведение мяча:***

1. На месте.
2. В движении шагом.
3. В движении бегом.
4. То же с изменением направления и скорости.
5. То же с изменением высоты отскока.
6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

***Броски мяча:***

1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
9. В прыжке одной рукой с места.
10. Штрафной.
11. Двумя руками снизу в движении.
12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
13. В прыжке со средней дистанции.

14. В прыжке с дальней дистанции.
15. Вырывание мяча.
16. Выбивание мяча.

### **«Круговой тренировки» на занятиях по баскетболу**

Комбинированные комплексы упражнений на занятиях по баскетболу применяются на этапе закрепления пройденного материала. Данные комплексы упражнений решают задачи обучения обучающихся к игровым условиям. Применение комбинированных упражнений имеет значение для совершенствования техники и развития тактического мышления, то есть происходит сочетание элементов тактической подготовки с элементами технической подготовленности. Комбинированные упражнения имеют немаловажное значение, так как данный тип упражнений близок к круговой тренировке и моделирует игровую ситуацию, а также модулирует функциональную и физическую нагрузку.

#### ***Примерный комплекс комбинированной «круговой тренировки» на занятиях по баскетболу:***

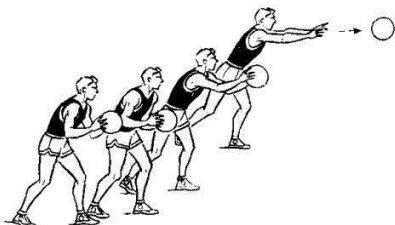
1. Прыжки в шаге с ноги на ногу на отрезках прямой 10–15 м.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча в парах.
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него (в правую, левую сторону).
5. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 15–20 м с повторением 4–6 раз.
6. Ведение мяча в парах, в центральном круге, с выбиванием мяча (ведение выполняет оба игрока).
7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой на отрезки до 20 м.
8. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.
9. Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения мяча.
10. Передача двумя руками от груди в стенку (1, 2 мячами).

Предложенную комбинацию можно усложнять, то есть изменять и варьировать технику выполнения приведенных упражнений.

#### **1. Круговая тренировка по баскетболу как подготовка к сдаче норм ГТО - 1-2 ступени**

**1 станция.** Передача мяча. 1 игрок стоит на месте с мячом, 2 игрок отходит на дистанцию 30-60 м. Задача выполнения этой станции, с осуществлением передач мяча 2 игроку и забиванием в кольцо с двух шагов. Упражнение выполняется 1–2 раза. (Станция вырабатывает у игроков слаженность игры и передачи мяча, а так же способствует для сдачи норматива ГТО бега на 30)

Рис. 5. Передача



двумя руками от груди.

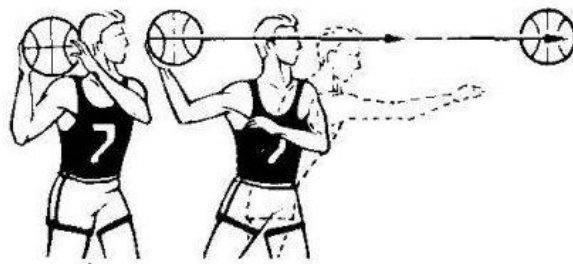


Рис. 6. Передача одной рукой от плеча.

**2 станция.** Игра в стритбол на 3 минут двумя игроками. (Станция вырабатывает выносливость игроков и умение играть с соперником один на один, а так же способствует для сдачи норматива ГТО бег на 1 км).

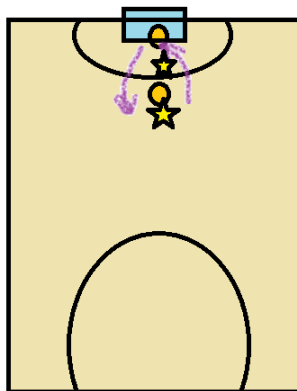


Рис. 7. Схема игры в стритбол

**3 станция.** Удар мяча об щит или стену в прыжке. 1 игрок ударяет мяч об щит в прыжке и перебегает за игрока стоящим сзади него. 2 игрок подбегает к мячу и с прыжка его ловит, и так же ударяется об щит. Далее быстро перебегает за игрока сзади него стоящим. Это упражнение повторяется 5 раз подряд без остановки. При выполнении упражнения стараться сохранить правильный ритм последних беговых шагов и положения «в шаге». (Станция вырабатывает у игроков техничность передачи мяча через удар об щит, а так же способствует для сдачи норматива ГТО прыжок в длину с места и с разбега.).

**4 станция.** Передача мяча с руки на руку под коленями, лежа на полу. Упражнение повторяется 10 раз подряд без остановки. (Станция вырабатывает более техничные действия передачи мячи, а так же способствует для сдачи норматива ГТО подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.).

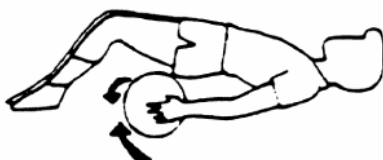
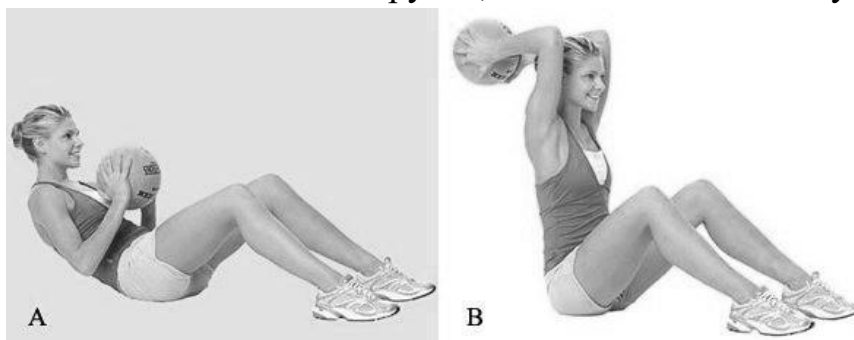


Рис. 8. Схема

передачи «с руки на руку под

коленями».

**5 станция.** Под спину стелим коврик. Ноги поднимаем, согнув их в коленях, желательно, под прямым углом. Голени и стопы в этот момент должны располагаться параллельно полу. Мяч в руках, руки нужно вытягивать вдоль тела за головой. Плавно приподнимайте от пола голову, плечи, лопатки и руки с мячом. Тянитесь вперед как можно сильнее, подбородок можно не держать ровно. (Станция способствует к накачке для всех отделов пресса и техничным действиям с мячом в руках, а так же способствует для сдачи



норматива ГТО поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин).)

**6 станция.** Игрок ставит мяч перед собой. Делает наклон к мячу на прямых ногах. Берет мяч и выпрыгивает вместе с ним вверх на согнутых ногах, держа мяч над головой. Упражнение выполняется подряд, в одном темпе, 5 раз подряд. (Станция вырабатывает техничные движения прыжка и броска мяча, а так же способствует для сдачи норматива ГТО наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).)

**7 станция.** Отклонения ног с мячом в стороны. Техника: лечь на спину, плотно зажать мяч между стопами, поднять ноги на 90 градусов и начать максимально отклонять ноги в стороны. Задействованы мышцы пресса, в частности косые мышцы и нижний отдел мышц пресса.

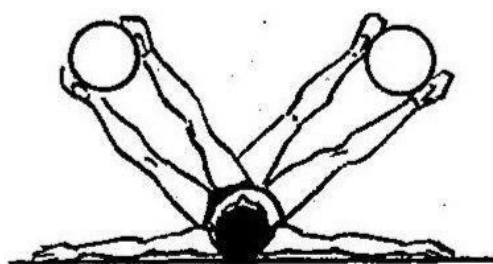


Рис. 10. Выполнение упражнения «отклонение ног с мячом в стороны».

Эта круговая тренировка повторяется 2–4 раз. На выполнение одного круга дается 12 минут. Отдых между кругами составляет 3–5 минуты.

## 2. Круговая тренировка по баскетболу как подготовка к сдаче норм ГТО 3-4 ступени

**1 станция.** Передача мяча. 1 игрок стоит на месте с мячом, 2 игрок отходит на дистанцию 60-100 м. Задача выполнения этой станции, с осуществлением

передач мяча 2 игроку и забиванием в кольцо с двух шагов. Упражнение выполняется 2–4 раза. (Станция вырабатывает у игроков слаженность игры и передачи мяча, а так же способствует для сдачи норматива ГТО бега на 1500м и 2000м.)

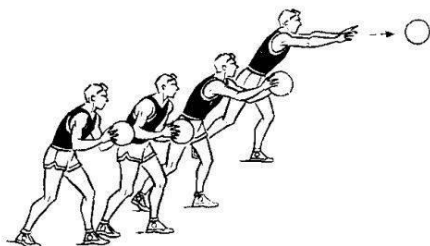


Рис. 5. Передача двумя руками от груди.

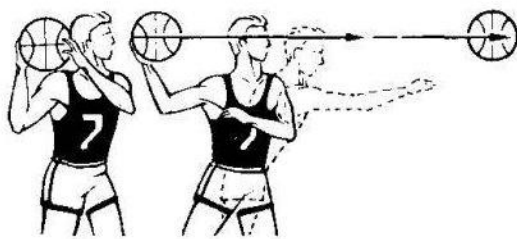


Рис. 6. Передача одной рукой от плеча.

**2 станция.** Игра в стритбол на 5 минут двумя игроками. (Станция вырабатывает выносливость игроков и умение играть с соперником один на один, а так же способствует для сдачи норматива ГТО бег на 3 км).

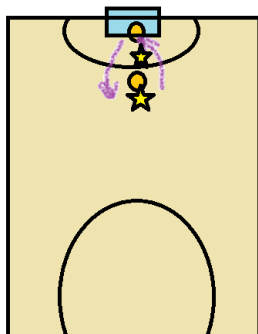


Рис. 7. Схема игры в стритбол

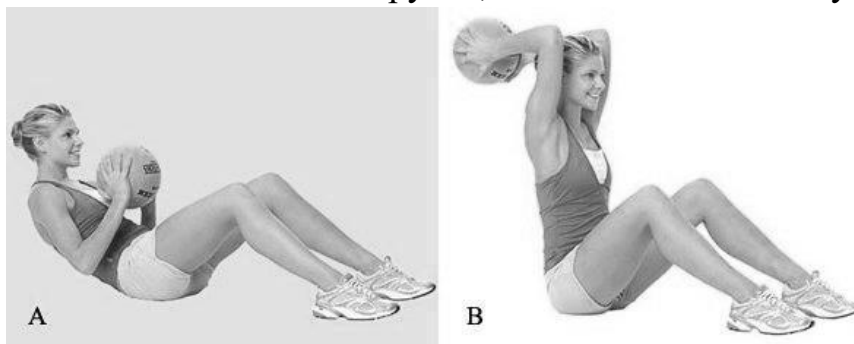
**3 станция.** Удар мяча об щит или стену в прыжке. 1 игрок ударяет мяч об щит в прыжке и перебегает за игрока стоящим сзади него. 2 игрок подбегает к мячу и с прыжка его ловит, и так же ударяется об щит. Далее быстро перебегает за игрока сзади него стоящим. Это упражнение повторяется 8 раз подряд без остановки. При выполнении упражнения стараться сохранить правильный ритм последних беговых шагов и положения «в шаге». (Станция вырабатывает у игроков техничность передачи мяча через удар об щит, а так же способствует для сдачи норматива ГТО прыжок с разбега в длину.)

**4 станция.** Передача мяча с руки на руку под коленями, лежа на полу. Упражнение повторяется 10 раз подряд без остановки. (Станция вырабатывает более техничные действия передачи мячи, а так же способствует для сдачи норматива ГТО подтягивание из виса на высокой перекладине.).



Рис. 8. Схема передачи «с руки на руку под коленями».

**5 станция.** Под спину стелим коврик. Ноги поднимаем, согнув их в коленях, желательно, под прямым углом. Голени и стопы в этот момент должны располагаться параллельно полу. Мяч в руках, руки нужно вытягивать вдоль тела за головой. Плавно приподнимайте от пола голову, плечи, лопатки и руки с мячом. Тянитесь вперед как можно сильнее, подбородок можно не держать ровно. (Станция способствует к накачке для всех отделов пресса и техничным действиям с мячом в руках, а так же способствует для сдачи



норматива ГТО поднимания туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в мин).

**6 станция.** Игрок ставит мяч перед собой. Делает наклон к мячу на прямых ногах. Берет мяч и выпрыгивает вместе с ним вверх на согнутых ногах, держа мяч над головой. Упражнение выполняется подряд, в одном темпе, 8 раз подряд. (Станция вырабатывает техничные движения прыжка и броска мяча, а так же способствует для сдачи норматива ГТО наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).)

**7 станция.** Отклонения ног с мячом в стороны. Техника: лечь на спину, плотно зажать мяч между стопами, поднять ноги на 90 градусов и начать максимально отклонять ноги в стороны. Задействованы мышцы пресса, в частности косые мышцы и нижний отдел мышц пресса.

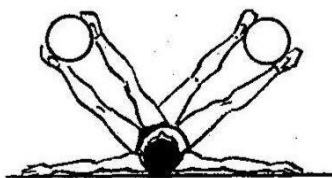


Рис. 10. Выполнение упражнения «отклонение ног с мячом в стороны».

Эта круговая тренировка повторяется 3–5 раз. На выполнение одного круга дается 14 минут. Отдых между кругами составляет 2–3 минуты.

### 3 Круговая тренировка по баскетболу как подготовка к сдаче норм ГТО 5 ступени (юноши)

**1 станция.** Игрок начинает движение со штрафной точки под кольцом с ускорением добегает до середины баскетбольного поля подбирает мяч, и начинает движение обратно к кольцу, делает 2 шага и бросок. (Упражнение способствует отработке броска с двух шагов, ускорения с места, а так же способствует для сдачи норматива ГТО бег на 60 м, 100 м.

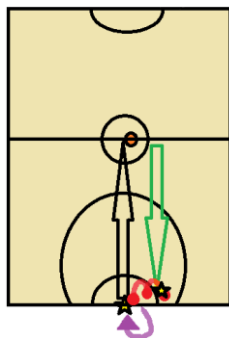


Рис. 11. Схема упражнения.

**2 станция.** Встречное метание (переброска) мяча между партнерами в беге на протяжении всего баскетбольного поля, повторить данное упражнение 3 раза подряд без остановки. (Упражнение способствует улучшить качества передачи мяча партнеру в движении, а так же практикует выносливость игроков, что необходимо для сдачи норматива ГТО бег на 3 км и 5 км (мин).)



Рис. 12. Схема упражнения.

**3 станция.** Стойка – подбросить мяч вверх – поворот – поймать мяч в прыжке. (Упражнение улучшает координацию движений, а так же способствует к накачке ног. Данное упражнение хорошо подготавливает игрока к сдаче норматива ГТО прыжка в длину с места с двух ног.)

**4 станция.** Взятие мяча с пола – ведение – положить мяч – взять другой мяч – ведение – положить мяч. В данном упражнении не допустимы пробежка и пронос мяча. (Упражнение помогает развить выносливость, так же способствует накачке мышц спины и ног. Данное упражнение подготавливает игрока к сдаче норматива ГТО наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).)

**5 станция.** Броски в корзину из под кольца. Упражнение выполняется до 10 попаданий в кольцо. (Упражнение улучшает навык броска, а так же способствует сдачи норматива ГТО подтягивание из виса на высокой перекладине.)

Данная круговая тренировка выполняется 3–5 раз, не более 30–50 минут. Отдых между кругами составляет 2–3 минуты.

#### **4 Круговая тренировка по баскетболу как подготовка к сдаче норм ГТО 5 ступени (девушки)**

**1 станция.** Производится ускорение из одной точки в другую (другой конец площадки) назад возвращает в защитной стойке. (Упражнение способствует навыку нападения защиты, а так же с помощью данного упражнения можно подготовиться к сдаче норматива ГТО бег на 100 м.)

**2 станция.** Начало движения идет с середины площадки, ускорение, производится 2 шага и бросок. Данное упражнение повторяется 2–6 раз. (Упражнение способствует улучшению навыка броска с двух шагов, а так же повышает выносливость при беге, благодаря чему игроку легче сдать норматив ГТО бег на 2 км.)

**3 станция.** Прыжки на месте с мячом в руках с положения сидя, игрок выпрыгивает вверх держа мяч над головой, приземляясь в такое же положение как м до прыжка. Данное упражнение выполняется 15 раз подряд, без остановки. (Упражнение улучшает прыжок игрока, а так же способствует к сдаче норматива ГТО прыжка с места толчком двумя ногами.)

**4 станция.** Дриблинг на спине, Согнувшись, в течении 2 минут. (Упражнение повышает навык игрока в ведении мяча, а так же способствует к сдаче норматива ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине.)

**5 станция.** Партнеры стоят в наклоне спиной друг к другу и перекатывают мяч друг другу по полу. (Упражнение помогает развить координацию движения, отбор мяча у соперника, передаче мяча, а так же способствует сдаче норматива ГТО наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.)

**6 станция.** Передача мяча от груди партнеру на середину площадки. Передачи осуществляются в течение 2 минут. (Упражнение повышает навык передачи мяча партнеру, а так же способствует сдаче норматива ГТО сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу.)

Данная круговая тренировка выполняется на протяжении 30–50 минут. Отдых между кругами составляет 2–3 минуты.

### **Обоснование методических рекомендаций по применению «круговой тренировки» в практике физической подготовки баскетболистов в годичном цикле**

В зависимости от периода подготовки и уровня развития двигательных качеств

спортсменов планируется соотношение средств общей и специальной физической подготовки, проводимой методом круговой тренировки. Применительно к требованиям избранного вида спорта она направлена на

укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, а также целевое развитие двигательных качеств.

Физическую подготовку следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения, в каждом из них циклически повторяется программа, но на качественно более высоком уровне. В связи с этим особое место в нем занимает планирование общей специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, осуществляемой по методу круговой тренировки.

Для планирования круговой тренировки в занятиях используются комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку учащихся с учетом специфики баскетбола и программного материала, который изучается на тренировках. Избранный комплекс применяется на 4–6 смежных занятиях, после чего производится его коррекция, предусматривающая замену одного, нескольких или всех упражнений комплекса, с тем, чтобы повысить его направленность на решение конкретных задач физической подготовки спортсменов (Шолиг М., 1980).

Материал по общей, специальной физической подготовке планируется на все занятия в течение года.

По усмотрению тренера этот материал может быть объединен в комплексы круговой тренировки или пройден отдельно в любой из частей занятия. Целевая направленность комплексов круговой тренировки имеет то преимущество, что позволяет решать важные задачи общего и специального характера одновременно и взаимосвязано, в относительно короткий промежуток времени, а главное с большой эффективностью.

На первом году применение круговой тренировки можно начинать по упрощенному варианту, предлагается дифференцированный подход к спортсменам с использованием стандартной нагрузки и различных вариантов упражнений. Если на первых этапах многолетней подготовки, относительно большой процент физической подготовки состоит из общей физической подготовки, то далее, определяющими факторами спортивного мастерства становятся точность выполнения технических действий на фоне возрастающей скорости, в связи с чем средства специальной физической подготовки становятся определяющими в подготовке баскетболиста. Все это необходимо учитывать при использовании круговой тренировки.

Опыт практической работы показал, что круговую тренировку целесообразно планировать, используя на первом году обучения 30–50 %, на втором – 50%, на третьем году – 50–70 % времени, запланированного по всем разделам программы физической подготовки. Какой раздел программы проходить, используя метод круговой тренировки, целиком зависит от тренера. При наличии определенных условий и соответствующей подготовки круговую тренировку можно включать во все разделы программы.

Чтобы методически правильно осуществлять физическую подготовку баскетболиста, необходимо иметь в виду, что это одна из сторон спортивной тренировки, где более всего проявляется действие биологических факторов.

И тренер должен уметь ответить на вопрос: как надо тренировать, чтобы повысить уровень силы, скоростных, скоростно-силовых и других качеств? Отсюда вытекает два ответа. Во-первых, необходимо знать, что следует тренировать. Во-вторых, почему надо тренировать у баскетболистов развитие физических качеств именно так, а не иначе.

Используя специальные упражнения в круговой тренировке необходимо учитывать ряд требований применяемые к данным упражнениям:

- а) подбирать специальные упражнения так, чтобы в большей мере нагружались группы мышц несущие основную нагрузку в соревнованиях;
- б) выбирать такое исходное положение и выполнять так, чтобы движения соответствовали соревновательному упражнению по направлению и амплитуде;
- в) акцентировать рабочее усилие в той части амплитуды движения, где это необходимо;
- г) величина усилий и скорость его проявления должны быть такими же или выше, чем при выполнении соревновательного упражнения;
- д) специальные упражнения должны имитировать режим работы мышц, присущий преимущественно соревновательным условиям.

В современном спорте построение подготовки на всех этапах связано с конкретными годовыми соревновательно-тренировочными циклами, а на этапах высших достижений также с четырехлетними олимпийскими спортивными циклами (И. А. Гуревич, 1976, 1984, 1985).

По мере развертывания многолетнего процесса подготовки структура годового цикла постоянно изменяется и усложняется, т. к. изменяются задачи, возраст, уровень подготовленности и мастерства спортсменов, а также их узкая или широкая специализация в рамках отдельного вида спорта. На протяжении всего длительного тренировочного цикла необходимо включать систематические занятия круговой тренировки. В зависимости от периода подготовки такие занятия решают свои задачи. Регулярные занятия по данной организационно-методической форме позволяют добиться высокого уровня физической подготовленности.

## Литература

1. Андриющенко Л.Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности: Автореф.дис канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК,1988. – 24 с.
2. Ботагариев Т.А Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных баскетболисток: Автореф.дис...канд.пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК,1990. – 22с.
3. Бобкова А.Н. Взаимосвязь двигательных и вегетативных функций у спортсменов различной квалификации: Вып.квал.работа. – Смоленск: СГИФК, 1999 – 40 с.
4. Вайцеховский С.М. Оперативное управление процессом спортивной тренировки // Теория и практика Физической культуры. – 1979. – №1. – С.17-19.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
6. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности: Автореф.дис...канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 26с.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 257 с.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 142 с.
9. Голубев А.И. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста. – Набережные Челны, 1989. – 201 с.
10. Гравитис У.Р. Сочетание объема и интенсивности нагрузки в баскетболе: Методическое пособие / У.Р.Гравитус, О.Я.Алтберг. – Рига:ЛГИФК, 1983 – 40 с.
11. Горбашев И.А. Дифференцированное совершенствование скоростно-силовой подготовленности баскетболистов разных амплуа: Автореф.дис...канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 24 с.
12. Губа Д.В. Деференцированный подход при развитии специальных физических качеств занимающихся в секциях по баскетболу:Автореф.дис...канд.пед.наук. – М.: РГАФК, 2003. – 25 с.
13. Грасис Б.Н. Методика подготовки баскетболиста разрядника. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 220 с.
14. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 215 с.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт,1980. – 90 с.