

Мета та методи кругового тренування баскетболістів

Ольховікова І. В., Пащенко Н.О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Кругове тренування – це комплекс вправ, які задіюють усі групи м'язів. Ці вправи потрібно проробляти без перерви або з короткими паузами між підходами. Таким чином, м'язи всього тіла пропрацьовуються по колу – саме тому тренування називається круговим.

Ключові слова: кругове тренування; баскетболісти; навантаження; комплекс.

Кругове тренування в деяких спрощених його варіантах може бути використане, як для індивідуальних самостійних занять, так і як комплекс вправ для домашніх завдань.

Суть кругового методу проведення тренування полягає в тому, що вправи виконуються послідовно із запрограмованою кількістю та інтенсивністю повторень кожного з них. При цьому характер рухів, інтенсивність і обсяг вправ визначаються в залежності від завдань занять (Келлер, & Платонов, 1993).

Для проведення тренування з використанням кругового методу заздалегідь складається комплекс вправ з визначенням на майданчику місця їх виконання («станції»). Дозування визначається після тестування на максимальний тест (МТ) по кожній вправі за умови їх правильного виконання, а також встановлюється система підвищення навантаження. Після кожного етапу підготовки гравців з використанням кругового методу рекомендується проводити тестування по кожній вправі (МТ) і порівняти його результати з вихідними. Під максимальним тестом мають на увазі максимальні рухові можливості баскетболістів у вправі. Максимальний тест проводиться у формі змагань. Його показники: максимальне повторення вправ або максимальний час повторення вправ. Отримані дані використовуються для визначення індивідуального навантаження в одному або системі занять. Максимальний тест повинен систематично замірятися через певні проміжки часу (4–8 тижнів) і бути фізіологічно обґрунтованим ([http:// www.educationua.net/](http://www.educationua.net/)).

Суворо індивідуальне дозування навантаження – головна особливість кругового методу. Оцінка досягнень за максимальним тестом, приростом навантаження, облік результатів і картка досягнень спортсменів – все це дає наочне уявлення про розвиток працездатності по її кількісними показниками (загальною кількістю повторень вправ, часу проходження кожного кола, «станції» тощо). Порівняння ж реакції організму з боку ЧСС на чергове навантаження в колах дозволяє судити про те, наскільки успішно адаптується організм до навантаження (Костюкевич, 2007).

При проведенні кругового тренування нормування навантаження здійснюється за принципом єдності загального та індивідуального підходу, всі, що займаються отримують однакові завдання, і в той же час індивідуальні можливості кожного не нівелюються. Успішність вирішення завдань кругового тренування залежить від того, наскільки добре підібрані і освоєні вправи, які складають кругове тренування, від правильності методики підвищення навантаження, тобто наскільки вони відповідають індивідуальними показниками максимального тесту, виконаного баскетболістом.

Станції можуть бути оснащені різними спеціальним обладнанням, тренажерами і пристосуваннями, комплексами, призначеними для вирішення різноманітних завдань, що виникають в процесі спортивного тренування (Платонов, & Булатова, 1995).

У баскетболі успішне виконання технічних специфічних дій гравцями, а також реалізація тактичних задумів команди багато в чому залежить від функціональної підготовленості організму спортсменів, яка визначається рівнем аеробних і анаеробних можливостей. Недостатній їх розвиток є одним з фактів, що лімітують ефективність змагальної діяльності баскетболістів.

У певних ігрових ситуаціях (проведення швидкого прориву, тривалого пресингу або його застосування в кінці гри, прискорення темпу гри, входження гравця в гру при замінах і т. п.), що вимагають від гравця високих рівнів функціонування за короткий час – швидкість розгортання функціональних і метаболічних реакцій, а також анаеробні лактатні можливості організму дозволяють гравцям діяти з високою інтенсивністю.

У практиці підготовки баскетболістів треба враховувати, що обмежені аеробні можливості організму спортсменів не створюють передумов для розвитку інших сторін енергозабезпечення, зокрема, анаеробних лактатних можливостей. Тому тренувальні заняття або його окремі частини, побудовані за принципом кругового тренування різної спрямованості, в поєднанні з іншими формами побудови тренувального процесу сприяють розвитку спеціальної працездатності, за рахунок аеробних можливостей організму, економічності функціонування систем і реалізації аеробного потенціалу організму.

Аеробна продуктивність – верхня межа швидкості споживання кисню або максимальне споживання його (MSO_2). Аеробна продуктивність визначає величину роботи, яка може бути виконана людиною при інтенсивному фізичному навантаженні за 10–30 хвилин – робота великої потужності за класифікацією Фарфеля В. С. (1975).

Інтегральним показником аеробної продуктивності є максимальна кількість кисню, яку людина здатна споживати протягом однієї хвилини.

Аеробні можливості проявляються у вправах великої і помірної інтенсивності, де в процесі роботи можна повністю покрити кисневий запит. В таких умовах при навантаженні рівномірної інтенсивності зазвичай довго зберігається стійкий стан в споживанні кисню. У короткочасних вправах високої інтенсивності, коли неможливо доставити необхідну кількість кисню до

працюючих м'язів і у внутрішньому середовищі організму наступають виражені зрушення, має значення так звана анаеробна продуктивність. Оскільки аеробні та анаеробні процеси в м'язах мають обмеження і протікають рівномірно, максимальна продуктивність індивідуума визначається сумою аеробної та анаеробної продуктивності (Харабуга, Банкин, & Колляс, 2002). Анаеробна продуктивність – здатність до звільнення енергії в м'язах (виконання роботи) за рахунок анаеробних процесів. Анаеробне енергоутворення в м'язах має життєво важливе значення, оскільки дає можливість звільняти енергію в умовах недостатнього кисневого постачання м'язової тканини. Анаеробну продуктивність визначають: потужність внутрішньоклітинних анаеробних ферментативних систем, запаси енергетичних речовин, що служать субстратом анаеробних перетворень в м'язах, ступінь досконалості компенсаторних механізмів, які забезпечують підтримку внутрішнього гомеостазу в анаеробних умовах м'язової діяльності, рівень розвитку тканинних адаптацій, що дозволяють виконати напружену роботу при різко виражених змінах внутрішнього середовища організму. В анаеробних умовах велике значення має психічний стан людини і його мотивація, від якої залежить здатність організму чинити опір втомі.

Методичну основу кругового тренування становить багаторазове виконання пропонованих вправ, дій в умовах точного дозування. Можна використовувати і приблизне регулювання навантаження, але при збереженні послідовності виконання вправ (проходження так званих станцій). Варіанти кругового тренування розрізняються за характером навантаження, тобто можуть мати безперервний характер або перериватися інтервалами відпочинку.

Література:

- Костюкевич, В.М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник*. Вінниця: Планер.
- Келлер, В.С., & Платонов, В.М. (1993). *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів*. Львів: УСА.
- Платонов, В.М., & Булатова, М.М. (1995). *Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник*. Київ: Олімпійська література.
- Суть колового методу тренування та доцільність його використання на уроках фізичної культури*. Режим доступу: [http:// www.educationua.net/silovs-804-1.html](http://www.educationua.net/silovs-804-1.html)
- Фарфель, В.С. (1975). *Управление движениями в спорте*. М.: ФиС.
- Харабуга, С.Г., Банкин, В.Н., & Колляс, Х. (2002). Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2, 37–44.

Відомості про авторів:

Ольховікова Ірина Віталіївна –

викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E – mail: irina.shiryaeva90@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-9241-1506>

Харківська державна академія фізичної культури

Пашенко Наталія Олександрівна –

викладач кафедри спортивних та рухливих ігор

E-mail: paschenko130@ukr.net

<http://orcid.org/0000-0002-8890-6338>

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.01.2023 р.