

Основными особенностями применения круговой тренировки на уроках легкой атлетики являются:

- переход к проведению круговой тренировки можно осуществить после усвоения круговой тренировки на уроках гимнастики или спортивных игр; следует учитывать целесообразность расположения станций с учетом имеющегося в наличии оборудования, прыжковых ям, беговых дорожек, секторов для метания. При наличии гимнастического городка отдельные станции можно располагать на его территории, что позволит разнообразить комплекс круговой тренировки на уроках легкой атлетики;
- специализированные комплексы круговой тренировки по легкой атлетике строятся из 10—15 станций и включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, координации, общей и скоростной выносливости, скоростной силы, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата;
- направленность комплекса определяется показателями обучающихся на приемных контрольных испытаниях, и здесь преимущественное положение должны занять упражнения, обеспечивающие разно-стороннюю физическую подготовку подростков;
- при проведении круговой тренировки по разделу «Легкая атлетика» на уроках физической культуры и здоровья следует учитывать степень физической подготовки обучающихся. В отдельных случаях при слабой физической подготовке необходимо рекомендовать учащимся дополнительные упражнения;
- домашнее задание обучающихся следует контролировать на последующих уроках;
- первые занятия по легкой атлетике следует проводить по упрощенному варианту, в дальнейшем можно переходить к более сложным вариантам, требующим учета и записи результатов;
- срок действия комплексов — 4—6 занятий. Замену отдельных станций можно производить, учитывая конкретные условия, а также изучаемый материал на уроке;
- при проведении круговой тренировки на спортплощадке или стадионе следует изготовить станционные плакаты и футляры к ним для хранения в ненастную погоду.

Заключение. Организация круговой тренировки возможна при наличии определенных условий, связанных с местом ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью предварительной подготовки и ознакомлением учащихся с новой организационной формой.

Таким образом, круговая тренировка в условиях урока физической культуры и здоровья приобретает особое значение, так как позволяет большему числу обучающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Круговая тренировка как метод позволяет более полно реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств. Включение в соответствующий комплекс разнообразных по своей форме и структуре физических упражнений способствует формированию у школьников интереса к урокам физической культуры и здоровья.

Список цитируемых источников

1. Гуревич, И. А. 1 500 упражнений для моделирования круговой тренировки. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Выш. шк., 1985. — 256 с.
2. Старцева, Р. Л. Круговая тренировка на уроках / Р. Л. Старцева // Физ. культура в шк. — 2009. — № 5. — С. 23.

УДК 796.323

Ю. В. Курлович, Я. Ф. Комяк

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15—16 ЛЕТ

Введение. Для совершенствования специальной физической подготовки баскетболистов, а именно скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть, требуется разработка новых эффективных методик развития прыгучести игроков.

Специалисты отмечают, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть [1].

Таким образом, налицо противоречие между повышением требований к уровню прыгучести баскетболистов в современных условиях с одной стороны и недостаточностью существующих методик развития прыгучести игроков — с другой.

Цель исследования — теоретически обосновать и разработать методику развития прыгучести баскетболистов на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

- 1) изучить анатомо-физиологические и психологические особенности детей старшего школьного возраста;
- 2) проанализировать теоретическое и практическое состояние проблемы развития прыгучести баскетболистов;
- 3) теоретически обосновать и разработать содержание методики в соответствии с преимущественной направленностью на развитие прыгучести у баскетболистов на этапе спортивного совершенствования;
- 4) проверить опытно-экспериментальным путем эффективность влияния дифференцированных упражнений на развитие прыгучести в процессе совершенствования физической подготовки баскетболистов.

Гипотеза исследования: процесс развития прыгучести баскетболистов станет более динамичным и эффективным, если использовать комплексы упражнений методом круговой тренировки, направленные на ее совершенствование.

Основная часть. Результаты анализа различных аспектов силовой и специальной скоростно-силовой подготовки в спортивных играх (в том числе и баскетболе) позволяют выделить некоторые закономерности этого процесса. В частности, в процессе специальной физической подготовки следует развивать силу отдельных мышечных групп избирательно, в зависимости от степени участия каждой из них в двигательных действиях, выполняемых в том или ином виде легкой атлетики. При этом следует иметь в виду, что силу одних мышц следует развивать и совершенствовать преимущественно в направлении скоростно-силовых усилий (мышцы ног), другие же мышцы — преимущественно в направлении собственно силовых усилий (мышцы спины).

Прыгучесть является одним из важнейших физических качеств баскетболистов и характеризует способность игрока максимально высоко выпрыгивать при различных игровых ситуациях (броски в прыжке, подбор мяча у щита, спорные броски, накрывания бросков соперника и т. д.).

Результаты исследований позволили констатировать более высокий прирост прыгучести в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной. По двум тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение вертикального прыжка в тесте 1 на 7,67 %, в тесте 2 — горизонтального прыжка на 1,27 %. В контрольной группе прирост показателей прыгучести значительно ниже: в тесте 1 — на 0,37; в тесте 2 — на 0,5.

Следует обратить внимание на результаты при использовании круговой тренировки, когда значительно повысились результаты вертикального прыжка, соответственно, горизонтальный прыжок оказался не таким результативным. По результатам наблюдений вертикальный прыжок более важен в игре, поэтому эта методика достаточно хорошо подойдет юношам для развития прыгучести.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность использования упражнений средством применения круговой тренировки на развитие прыгучести в процессе совершенствования физической подготовки баскетболистов 15—16 лет.

Заключение. Анализ научно-методической литературы позволил выявить специфические особенности прыгучести, которыми являются взрывная сила, быстрота и ритм движений. Для развития прыгучести баскетболистов используют упражнения в динамических скоростных режимах: специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжелых предметов, упражнения с отягощениями.

В результате исследований определен удельный вес игровых действий, структурно связанных с проявлением прыгучести, в общем объеме соревновательной деятельности баскетболистов 15—16 лет: 81 % — юноши производят в прыжке, броски мяча в движении осуществлялись главным образом в прыжке при отталкивании одной ногой и составили 28,4 %.

Добывание и подбор мяча баскетболистами производился в основном в прыжке, их вклад составлял у юношей 96 % и 93 % соответственно. На долю действий, выполняемых с места и в движении, у юношей пришлось, соответственно, 4 и 7 %.

Разработана методика развития прыгучести для баскетболистов-юношей средством применения круговой тренировки. Данная методика применима на тренировках спортивного совершенствования в подростковом возрасте, она позволила увеличить высоту прыжка у юношей 15—16 лет.

В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность экспериментальной методики развития прыгучести баскетболистов 15—16 лет.

Список цитируемых источников

1. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. — М. : Нар. образование, 1998. — 256 с.