

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Ю.А. Дьяченко, Е. Е. Яворская, Ю.А. Кретов

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ

Учебное пособие

Благовещенск
Издательство Дальневосточного ГАУ
2017

УДК 378.172
ББК 75.1+74.58

Рецензенты:

*Е.В.Токарь канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО
«Амурский государственный университет», г. Благовещенск*

*Ф.С. Миронов, канд. пед. наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры и лечебной
подготовки ФГБОУ ВО «Амурская государственная
медицинская академия», г. Благовещенск*

Дьяченко, Ю. А. Круговая тренировка на учебных занятиях в вузе : учебное пособие / Ю. А. Дьяченко, Е. Е. Яворская, Ю. А. Кретов. – Благовещенск: Изд-во Дальневосточного ГАУ, 2017. – 166 с.

Учебное пособие «Круговая тренировка на учебных занятиях» содержит теоретические аспекты и примерные комплексы упражнений для организации учебных занятий по физической культуре в вузе.

Упражнения, приведенные в данной работе, позволяют легко создать нужную модель, связать ее с учебным материалом программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре». Они сгруппированы преимущественно по педагогическому принципу воздействия на развитие физических качеств и имеют прикладное значение в совершенствовании умений и навыков, связанных с будущей профессией.

Применение метода круговой тренировки способствует дифференцированию физических нагрузок, повышает моторную плотность учебного занятия, способствуя эмоциональности и разнообразию. Методика заслуживает широкого распространения в работе преподавателей физической культуры, может применяться как в учебных, так и внеучебных формах занятий.

Печатается по решению ученого совета факультета строительства и природообустройства Дальневосточного государственного аграрного университета (Протокол №10 от 28 апреля 2017 года).

Издательство Дальневосточного ГАУ
2017

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| 1 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА: АСПЕКТЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ. 6 | 6 |
| 2.1 Научно–теоретические аспекты круговой тренировки | 6 |
| 2.2 Круговая тренировка и ее составляющие | 9 |
| 2.3 Подбор и распределение упражнений для проведения круговой тренировки..... | 17 |
| 2.4 Планирование круговой тренировки в учебном процессе..... | 18 |
| 2.5 Круговая тренировка как организационно-методическая форма учебных занятий | 19 |
| 2.6 Организация круговой тренировки на практических занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» | 25 |
| 2 РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ | 28 |
| 2.1 Сила..... | 28 |
| 2.1.1 Примерные комплексы для развития силы на учебных занятиях методом круговой тренировки | 31 |
| 2.2 Быстрота | 36 |
| 2.2.1 Примерный комплекс для развития быстроты на учебных занятиях методом круговой тренировки | 37 |
| 2.3 Ловкость..... | 38 |
| 2.3.1 Примерные комплексы для развития ловкости на учебных занятиях методом круговой тренировки | 40 |
| 2.4 Гибкость..... | 42 |
| 2.4.1 Примерные комплексы для развития гибкости на учебных занятиях методом круговой тренировки | 45 |
| 2.5 Выносливость..... | 47 |
| 2.5.1 Примерные комплексы для развития выносливости на учебных занятиях методом круговой тренировки | 50 |
| 3 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ | 51 |
| 3.1 Варианты комплексов по общефизической подготовке на учебных занятиях методом круговой тренировки | 53 |

| | |
|---|------------|
| 4 ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА..... | 69 |
| 4.1 Баскетбол: правила игры в баскетбол | 70 |
| 4.1.1 Баскетбол на практических занятиях в университете..... | 73 |
| 4.1.2.Варианты занятий по баскетболу методом круговой тренировки..... | 74 |
| 4.2 Волейбол: правила волейбола..... | 84 |
| 4.2.1 Волейбол на практических занятиях в университете | 86 |
| 4.2.2. Варианты занятий по волейболу методом круговой тренировки..... | 87 |
| 4.3. Футбол: правила игры..... | 92 |
| 4.3.1 Футбол на практических занятиях в университете | 95 |
| 4.3.2. Варианты примерных занятий методом круговой тренировки по футболу | 96 |
| 4.4 Гандбол: правила игры | 106 |
| 4.4.1 Гандбол на практических занятиях в университете..... | 108 |
| 4.4.2 Варианты занятий по гандболу методом круговой тренировки | 109 |
| 5 ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ | 113 |
| 5.1 Легкая атлетика: виды, правила..... | 114 |
| 5.2 Легкая атлетика на практических занятиях в университете | 117 |
| 5.3 Варианты занятий по легкой атлетике методом круговой тренировки | 119 |
| 6 ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 122 |
| 7 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 124 |
| 7.1 Список использованных источников и литературы..... | 124 |
| 7.2 Список рекомендуемой литературы для самостоятельной работы | 127 |
| 8 ПРИЛОЖЕНИЯ | 130 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, использование метода круговой тренировки становится всё более актуальным на учебных занятиях по физической культуре со студентами (дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре») за счет эффективности его в решении всестороннего развития основных двигательных качеств занимающихся.

Круговая тренировка, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм занимающегося.

Основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это и отличает этот метод от игрового и соревновательного, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и приблизительная программа действий. На учебных занятиях используются снаряды, которыми оснащены спортивные залы, чтобы приготовить места для занятий уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка снарядов. Этим достигается высокая организация занятия. Другое преимущество: занимающимся достаточно один раз «пройтись» по всем снарядам (станциям), чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

Выбирая оптимальное сочетание средств, методов и форм обучения метода круговой тренировки, можно повысить качество проведения учебных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре». А так же внести разнообразие в сложившуюся годами, рутинную методику преподавания предмета.

1 КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА: АСПЕКТЫ, СОСТАВЛЯЮЩИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Научно–теоретические аспекты круговой тренировки

Изучение литературных источников позволяет нам выдвинуть предположение о том, что наиболее рациональным путем повышения эффективности как отдельного занятия, так и всего учебно-тренировочного процесса может служить применение методов круговой тренировки.

Круговая тренировка (КТ) является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися по кругу.

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман (1955) и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки на снарядах, что благотворно сказывалось на развитии у занимающихся быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их физической подготовленности. Круговая тренировка занимала до 55% времени основной части занятий.

Методы и принципы круговой тренировки нашли свое отражение в работах немецкого специалиста М. Шолиха, отечественных ученых Л. Геркана, Х. Муртазина и М. Пейсахова, Г. Хачатурова, В.В. Чунина.

Полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости для повышения моторной плотности учебно-тренировочных занятий предложены И.А. Гуревичем.

В.Н. Кряж, используя концепции П.К. Анохина о функциональной системе, рассмотрел вопросы круговой тренировки и предложил тренировочные комплексы и методические правила использования их в скоростно-силовых упражнениях и дисциплинах.

Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных $1/4$, $1/3$, $1/2$ от максимума.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода:

1. *Непрерывно-поточный*, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 секунд) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 секунд).

2. *Поточно-интервальный*, базирующийся на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.

3. *Интенсивно-интервальный*, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10-20 секунд, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 секунд). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

По мнению Х.М. Муртазина (1967) при помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает за счет не только увеличения количества повторений за то же время и сокращения времени на выполнение но и за счет повторения прохождения кругов (2-3), сокращения пауз отдыха и

введения новых, более эффективных упражнений. При подборе упражнений автором предлагается учитывать их общее и локальное воздействие на организм в целом и на отдельные группы мышц.

Наиболее полно комплексно-круговая форма тренировочных занятий описана в монографии М. Шолиха (1965). Он успешно объединил идею слитного, непрерывного выполнения разнородных упражнений, детально разработанную английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном с идеей так называемой «интервальной тренировки», обоснованной в трудах Х. Рейнделла и Х. Роскамма (1961), и работах советских авторов А. Гугина (1951) и Б. Фрактмана (1955).

Разные варианты круговой тренировки, даже при одинаковом подборе упражнений, будут по-разному влиять на работоспособность и соотношение воспитываемых физических и двигательных качеств (в зависимости от сочетания работы и отдыха). М. Шолиха эти варианты именуется по методам, положенным в их основу – длительного (непрерывного), интервального и повторного упражнений. Программа упражнений для круговой тренировки рассчитана в основном на общефизическую подготовку, но эта форма может иметь и другое содержание – она подходит и для специализированной физической подготовки применительно к различным видам спорта. Вопрос заключается только в соответствующем подборе дополнительных средств, оказывающих положительный эффект на упражнения и направленности мышечной работы на воспитание конкретного двигательного качества, в зависимости от специализации.

В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, а так же упорядоченного и вариативного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект «переключения» (смены деятельности), что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, 1976).

2.2 Круговая тренировка и ее составляющие

Метод круговой тренировки заключается в поочередном выполнении без остановок нескольких упражнений с коротким перерывом между каждым упражнением и длинным периодом между кругами. Учебное занятие с использованием кругового метода способствует повышению осознанности, активности и самодисциплины обучающихся. Предмет состязания в данном случае не совсем обычен. Сопоставляются прирост, увеличение объёма и других показателей самой тренировочной нагрузки, а не абсолютный спортивно-технический результат, на практике можно рекомендовать в наглядной форме фиксировать, кто больше увеличит число повторений в пределах отведённого на упражнение времени или кто затратит меньше времени на выполнение установленного планом занятия числа повторений. Круговая тренировка рассчитана, главным образом, на групповые занятия. Это обстоятельство, тем не менее, не исключает возможности некоторых упрощённых её вариантов для индивидуальных самостоятельных занятий.

В настоящее время круговая тренировка (КТ) представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Весьма ценная ее черта состоит в удачном сочетании жестко нормированных нагрузок с индивидуализацией. Это позволяет воспитывать у студентов такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и комплексные формы их проявления – силовую, скоростно-силовую выносливость и другие. Наряду с этим, круговая тренировка позволяет решать ряд и воспитательных задач. Прежде всего – она связана с формированием у студентов чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности, добросовестного стремления к физическому совершенствованию.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями методом круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Многие понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод, что, несомненно, повышает плот-

ность занятия. Но круговую тренировку не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение. В поточном мелкогрупповом методе группу делят на несколько небольших по 5-6 человек, в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания: повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т. д.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации обучающихся для выполнения упражнений по КТ лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено. Поэтому КТ представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее (рис. 1).



Рис. 1. Схема круговой тренировки

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц: рук, ног, спины, брюшного пресса.

Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств.

Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе группу студентов делят на 5-6 групп по 3-5 человек. Заранее размечают места (станции) для выполнения упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование (рис. 2). Преподаватель указывает каждой группе, где она начинает упражняться и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

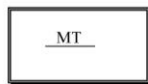
Перед началом выполнения комплекса для каждого обучающегося устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью, так называемого максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых двух занятиях. Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, обучающиеся по команде, начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха. В это время обучающиеся записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения.

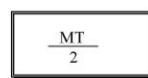


Рис. 2. Расположение и порядок смены «станций»

По истечении 2-3 минут определяется максимальный тест этого упражнения и т.д. После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка:



или



в зависимости от подготовленности группы. На последующих занятиях студенты выполняют каждое упражнение комплекса, установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время, стараясь как можно точнее исполнять каждое движение. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм студентов постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения:

| | |
|----------|----------|
| МТ | МТ |
| ----- +1 | ----- +2 |
| 2 | 2 |

и т.д. – в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 занятиях. На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы ученикам были видны их сдвиги. Как показывает практика, весь комплекс из 8-10 упражнений выполняется примерно за 10-12 минут (время на каждое упражнение – 45 секунд, на паузы для отдыха – 30 секунд). При планировании занятий это необходимо учитывать.

Для лучшей организации группы в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает обучающимся выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Преподаватель выбирает себе место, где ему удобно наблюдать за группами, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь.

Преподавателю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и за тем еще через две минуты в течение 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку студента (карточки хранятся у преподавателя). Подсчет пульса начинается после того, как студенты приготовились к этому. По сигналу «Раз!» или короткому свистку они начинают подсчитывать пульс и после команды «Стоп» или повторного свистка заканчивают подсчет. Для того чтобы они могли самостоятельно подсчитать свой пульс, преподавателю нужно заранее научить их этому.

Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Студентам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем занятии.

Индивидуальный тренировочный пульс можно определить по формуле Кервонена: от цифры 220 отнять свой возраст в годах. От полученной цифры отнять число ударов своего пульса за 1 мин в покое. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить величину пульса в покое. Для определения верхней границы надо к полученной цифре прибавить 12 (макс. пульс), нижней – отнять 12 (мин. пульс). Оптимальным пульс будет между максимальным и минимальным. Если при измерении пульс оказался выше максимального, нагрузку нужно снизить. Если ниже минимального – увеличить.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность преподавателю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на занятиях) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль студентов за соответствующими реакциями организма. В возрасте 17-18-ти лет уровень физического развития и функциональных возможностей организма юношей и девушек имеет большие отличия. Поэтому у них наиболее резко проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособления к значительным физическим нагрузкам. Повышается роль индивидуальных заданий на занятиях по физической культуре, что подтверждает необходимость определения максимального теста для каждого обучающегося при выполнении упражнений по методу круговой тренировки.

Круговая тренировка может включать в себя элементы состязания. Предмет состязания в данном случае не совсем обычен. Сопоставляются прирост, увеличение объема и других по-

казателей самой тренировочной нагрузки, а не абсолютный спортивно-технический результат, на практике можно рекомендовать в наглядной форме фиксировать, кто больше увеличит число повторений в пределах отведённого на упражнение времени или кто затратит меньше времени на выполнение установленного планом тренировки числа повторений.

Представляется важным в педагогическом плане, что благодаря строго индивидуальной начальной норме упражнений, каждый занимающийся, вне зависимости от индивидуальной одарённости или подготовленности, может успешно конкурировать с любым другим участником занятия, поскольку в первую очередь сопоставляется относительный прирост работоспособности. В такой ситуации менее физически одаренные люди имеют возможность добиваться, по крайней мере, относительно, тех же успехов, что и более сильные соперники.

Круговая тренировка рассчитана, главным образом, на групповые занятия. Это обстоятельство, тем не менее, не исключает возможности некоторых упрощенных её вариантов для индивидуальных самостоятельных занятий.

Исходя из обобщения опыта, можно рекомендовать в учебном году 16-18 занятий по методу круговой тренировки. Для каждой серии занятий нужно составить соответствующий комплекс упражнений. С осторожностью относиться к дозировке упражнений, не следует предлагать студентам максимальную нагрузку. Количество повторений упражнений должно быть на уровне половины среднего результата при выполнении того или иного упражнения для данной группы.

Особенности круговой тренировки, можно кратко свести к следующим положениям:

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений: она строится так, чтобы создать условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

2. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, которые подбираются в соответствии с определенной схемой «символом круговой тренировки» и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке или в зале для занятий в форме замкнутой фигуры.

3. Комплексы упражнений для круговой тренировки состояются из технически относительно простых упражнений. До начала проведения занятий методом круговой тренировки упражнения хорошо разучиваются по отдельности.

4. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс, строго регламентированного упражнения с точно дозированной нагрузкой и отдыхом, твердо установленным порядком изменения нагрузки и чередования её с отдыхом.

5. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается наряду с прочим постоянным учётом выполняемой работы и объективной оценкой достигнутой работоспособности. В этих целях принято использовать максимальный тест. Результаты фиксируются в специальных учётных карточках.

6. Тренировочная нагрузка устанавливается относительно равной для всех занимающихся в то же время на строго индивидуальном уровне.

7. Круговая тренировка в её развернутом, полном виде ориентирована на групповые занятия. Большая часть систем круговой тренировки применяются для равномерной нагрузки (по возможности на все группы мышц, а также для сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

С помощью определенной системы круговой тренировки можно избирательно развивать двигательные качества (силу, быстроту, выносливость), но, главным образом, такие комплексные качества, как силовая выносливость и скоростная выносливость. В целом, посредством применения любого варианта круговой тренировки можно повысить физическую работоспособность.

Попеременная нагрузка на основные мышечные группы, может быть выражена в схематической форме в виде символа, который обозначает, что нагрузка на основные мышечные группы на отдельных «станциях» должна изменяться. В любом случае достигается цель круговой тренировки, которая заключается в развитии мышечной силы вместе с увеличением функционального резерва внутренних органов.

2.3 Подбор и распределение упражнений для проведения круговой тренировки

При подборе упражнений для определенных комплексов круговой тренировки с различной степенью нагрузки рекомендуется установить путем тестирования необходимое среднее усилие для каждого упражнения. Это даёт возможность с помощью круговой тренировки развивать целенаправленно такие отдельные качества как выносливость, совершенствовать мышечную силу и такие комплексные качества, как силовую выносливость и скоростную выносливость. Определенные варианты тренировки позволят развивать также скоростную силу и максимальную силу.

Выбор упражнений и степени нагрузки тренировочных комплексов основывается на ряде правил:

- развитие силы: степень усилия при упражнении допускает до 10 повторений:

- развитие силовой выносливости: степень усилия при упражнении допускает более 10, но менее 30 повторений:

- развитие выносливости: степень усилия при упражнении допускает более 30 повторений. В последнем случае полезный эффект упражнения для комплексного развития двигательных качеств снижается в значительной мере. Нужно учитывать, что в этом случае мышца не утолщается, а скорее, становится даже тоньше.

Лучший силовой результат получается под влиянием повышения сенсомоторной координационной способности и улучшения обмена веществ в мышцах. Получаемый эффект тренировки зависит прежде всего от методического оформления и степени нагрузки в упражнении, а также от способа его проведения. Нам представляется, в этой связи нецелесообразно говорить об упражнениях «на силу», «быстроту», «выносливость».

Изменяя в упражнениях степень нагрузки и проводя их в соответствии с особенностями того или иного основного метода, мы можем развивать преимущественно или силу, скоростную силу, силовую выносливость или только выносливость. Поэтому для классификации упражнений по их специфическому характеру действий возможны следующее подразделение: бег -

упражнения силовые обще развивающие и специализированные - упражнения на растягивание - упражнения на расслабление.

Главным требованием при распределении упражнений в комплексе круговой тренировки является необходимость распределить их так, чтобы нагрузка изменялась, охватывая поочередно главные мышечные группы. «Символ» круговой тренировки призван формализовать и облегчить процесс такого распределения упражнений. Определённого желаемого тренировочного эффекта добиваются за счёт воздействия двумя или тремя различными упражнениями на одну и ту же группу мышц.

Считается благоприятным, если первое упражнение дает нагрузку на мышцы ног или охватывает работой все основные группы мышц. В этом случае, как полагают с самого начала хорошо «настраивается» сердечно-сосудистая система. Главным образом для того, чтобы подготовить все функциональные системы организма к предстоящей нагрузке ещё до начала выполнения первого упражнения.

2.4 Планирование круговой тренировки в учебном процессе

Физическое воспитание следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения, где каждый год циклически повторяет программу, 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 на занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре».

Для циклического планирования круговой тренировки используются комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку студентов с учетом программного материала, который изучается на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Избранный комплекс применяется на смежных занятиях, после чего производится его коррекция. Коррекция предусматривает замену одного, нескольких или всех упражнений ком-

плекса, с тем, чтобы повысить его направленность на решение конкретных задач физической подготовки студентов.

Материал по общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовке планируется на все занятия в течение учебного года по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре».

По усмотрению преподавателя 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 три важные задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязано в относительно короткий промежуток времени, а главное с большой эффективностью.

На первом году обучения применение круговой тренировки можно начинать по упрощенному варианту, т.е. по типу круговой тренировки, где не ведется учет в карточках достижения и предлагается стандартная нагрузка с использованием различных вариантов упражнений для дифференцированного подхода к занимающимся. Какой раздел программы проходить, используя метод круговой тренировки, целиком зависит от выбора преподавателя. При наличии определенных условий и соответствующей подготовки круговую тренировку можно включать во все разделы учебной программы.

2.5 Круговая тренировка как организационно-методическая форма учебных занятий

Круговая тренировка как организационно-методическая форма учебных занятий может в большей мере способствовать воспитанию физически развитых студентов (каждый упражняется на каждой «станции» согласно своей индивидуальной дозировке).

Интерес к круговой тренировке и программе упражнений постоянно поддерживается и поощряется, так как обучающийся может сам проверить по карточке достижений ход своего функционального приспособления и общее физическое состояние. В связи с этим возникает контролируемое соревнование, направ-

ленное на повышение, как у индивидуальных исходных результатов, так и уровня достижений всей группы. Карточки достижений дают возможность сравнивать успехи учащихся между собой.

Сравнительные данные побуждают к более старательному выполнению упражнений. На практике можно постоянно наблюдать, что интерес к стабильному в течение длительного времени комплексу упражнений пропадает, если всем обучающимся назначаются одинаковые нормы нагрузки и если эти нормы должны обязательно выполняться без наглядного контроля. Тренировка воспринимается в таком случае как весьма монотонное занятие, и первоначально восторженное отношение к новой форме упражнения вскоре утрачивается.

Занятия по методу круговой тренировки с индивидуальной дозировкой привлекает даже нетренированных обучающихся к выполнению напряженной тренировочной работы при условии более умеренной нагрузки. Никто не заставляет их выполнять больше, чем они в состоянии сделать. Простота упражнений на каждой тренировочной «станции» позволяет любому обучающемуся испытывать радость успеха при выполнении упражнения. Эмоциональное подкрепление вселяет веру в свои силы, в первую очередь, у физически слабых людей.

Круговая тренировка способствует воспитанию самостоятельности и активности, уважению и признанию достижений друг друга. Это обеспечивается не только самостоятельной тренировкой обучающихся, но и самостоятельной подготовкой ими тренировочных «станций». Они могут самостоятельно устанавливать необходимые снаряды на той «станции», на которой они начинают упражняться, и убирать их в том месте, где они заканчиваются прохождение круга. Ценно в педагогическом отношении, когда преподаватель, объясняет студентам сущность процессов приспособлений, протекающих в человеческом организме. Это важно, в частности, для того, чтобы они могли обнаружить эти изменения и могли следить за ними с помощью заносимых в карточку достижений данных пульса, и возможно, несложных функциональных проб.

Все это значительно повышает интерес к занятиям, поддерживаемый также присвоением условных наглядных знаков превышения индивидуальных результатов, которые можно разме-

щать на формате. Каждый преподаватель должен стремиться к повышению заинтересованности студентов к самостоятельным занятиям по сокращенному кругу дома. Занятия по системе круговой тренировки могут весьма эффективно способствовать развитию основных физических качеств, а также давать хорошие результаты в воспитании спортсменов. Основные положения, выраженные в форме безусловных, категорических требований, помогают избегать, ошибок в организации, методическом оформлении и проведении учебных занятий.

Упражнения на учебных занятиях по методу круговой тренировки должны в организационном и методическом отношении проводиться так, чтобы они укрепляли здоровье обучающихся. Это требование осуществимо лишь в том случае, если упражнения выполняются с тем минимумом интенсивности, который вызывает в человеческом организме импульс для развития компенсаторных реакций, тренировочный эффект. Наступление тренировочного эффекта можно обнаружить методами спортивной медицины по более высокому уровню функциональных возможностей, достигнутому в результате приспособления организма. Если этого эффекта нет, значит, круговая тренировка проводилась организационно и методически неправильно. Упражнения в системе круговой тренировки должны подбираться и составлять таким образом, чтобы они обеспечивали рациональное чередование нагрузки на основные группы мышц в соответствии с «символом круговой тренировки».

Преподаватель должен знать и учитывать в работе спортивную анатомию мышц, их расположение, места прикрепления и функциональную анатомию физических упражнений, хорошо представлять себе участвующие в данном упражнении мышечные группы. Кроме того, преподаватель должен быть в состоянии давать оценку объему нагрузки выбранных упражнений и назначить необходимую интенсивность усилий в упражнении. Только при соблюдении этого условия можно будет обеспечить разумную, оправданную и, что особенно важно, индивидуальную дозировку упражнений на каждой «станции» круга. От объема тренировочной нагрузки зависит, будет ли учебное занятие строиться по круговой системе в непрерывно-поточном или интервальном варианте и будет ли она состоять из одного, двух или трех прохождений всего круга.

Определение частоты пульса до и сразу после нагрузки, а также после перерыва на восстановление обязательно потому, что только так можно контролировать и оценивать способность адаптироваться к нагрузке и скорость восстановления.

Комплекс упражнений необходимо оставлять таким образом, чтобы попеременно нагружались все главные мышечные группы. Причем некоторые упражнения должны быть общего воздействия – для всего тела.

В плане многостороннего воздействия на практике лучше всего оправдал себя комплекс, который состоит из 7 упражнений. В него входит по 2 разных упражнения специального воздействия на каждую основную группу мышц (руки, плечи, живот, спину, ноги) и, кроме того, 2 упражнения общего воздействия. Оправдывают себя также комплексы из 6 или 8 различных упражнений.

На учебных занятиях с использованием элементов по методу круговой тренировки, кроме многосторонних общих комплексов, могут быть включены также специальные комплексы. В специальных комплексах по видам спорта не должны быть представлены упражнения с высокими техническими требованиями, нужно включить лишь простые, доступные по своей технике упражнения. Многосторонняя нагрузка на отдельные мышечные группы посредством различных упражнений отвечает требованию способствовать укреплению здоровья.

Преимуществом системы круговой тренировки можно считать легкость получения представления о суммарной величине тренировочной нагрузки. При этом выделяют следующие степени нагрузки:

1-я степень – активный отдых. Напряженное с удовольствием выполняемое упражнение не по спортивной специализации. Состояние психофизической компенсации, расслабление, физическое и психическое восстановление. Appetit и сон нормальные, иногда очень хорошие.

2-я степень – малая нагрузка. Легкая тренировка частично игрового характера, почти не ощущаемая нагрузка. Невысокие требования к сердечно-сосудистой системе и нервно-мышечному аппарату. После тренировки хорошее психическое и физическое самочувствие, аппетит и сон нормальные, иногда очень хорошие.

3-я степень – средняя нагрузка. Тренировка со слегка ощущаемой нагрузкой. Невысокие требования к сердечно-сосудистой системе и нервно-мышечному аппарату. Легкое, ощущаемое как приятное, утомление после тренировки, аппетит и сон нормальные, вплоть до очень хороших.

4-я степень – субмаксимальная нагрузка. Тренировка с ощущением сильных физических раздражителей, высокие требования к сердечно-сосудистой системе и нервно-мышечному аппарату. Легкое утомление во время тренировки, повышенная потребность в покое и сне после тренировки. Хорошее восстановление ощущения психофизического комфорта. Аппетит и сон нормальные и бывают очень хорошими.

5-я степень – максимальная нагрузка, тренировка с ощущением очень сильных нагрузок. Очень высокие требования к сердечно-сосудистой системе и нервно-мышечному аппарату. Во время тренировки развивается явление утомления. Затем большая потребность в покое и сне, после чего восстанавливается психофизический комфорт.

6-я степень – крайнее напряжение. Тренировка с требованиями, для выполнения которых необходимо предельное напряжение силы воли. Явление сильного утомления во время тренировки. Большая потребность в покое и сне, после них не сразу восстанавливается ощущение психофизического комфорта. Аппетит снижен. Сон плохой, беспокойный.

Методические правила, которые действуют при совершенствовании двигательных качеств по методу круговой тренировки с помощью определенного метода нагрузок, предполагают, что планируемый тренировочный эффект достигается путем правильного чередования нагрузки и отдыха или упражнения и паузы.

Выделяют несколько вариантов круговой тренировки:

1. По месту длительного непрерывного упражнения.
2. По методу экстенсивного интервального упражнения.
3. По методу интенсивного интервального упражнения.
4. По методу повторного упражнения.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения педагогом конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений.

Обучающиеся, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы преподаватель комментирует и уточняет.

Метод круговой тренировки на занятиях физической культуры в высших учебных заведениях применяется довольно давно. Поначалу это были отдельные комплексы упражнений для развития только физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила) и совершенствования их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости и т.п.). Спортивный зал или спортивная площадка делятся на так называемые «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с номером «станции» и кратким описанием выполняемого упражнения. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности студентов. При составлении комплексов круговой тренировки нужно стараться на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы.

На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя-тремя различными упражнениями. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то время как одна группа мышц получает нагрузку, другая активно отдыхает.

Обобщая характеристику круговой тренировки, можно сделать следующие выводы:

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

2. Круговая тренировка на занятии обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени в основной части.

3. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т.п.).

4. Комплексы круговой тренировки составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

5. В методическом отношении круговая тренировка это процесс, строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.

6. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому практически все обучающиеся в равной мере имеют возможность добиться успехов при соответствующем прилежании.

7. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины.

8. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность занятия, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие обучающихся в учебном процессе.

9. Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся круговая тренировка имеет широкую сферу применения – от студенческого физического воспитания до «большого» спорта.

2.6 Организация круговой тренировки на практических занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре»

Круговая тренировка возможна при наличии определенных условий, связанных с местом ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью подготовки и ознакомлением студентов с новой организационной формой.

В условиях занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу студентов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Ее построение будет также зависеть от контингента студентов, года обучения, физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы. Включение ее в подготовительную часть занятия связано с предстоящей еще более интенсивной работой в основной его части, требующей большого напряжения, усилий в освоении определенных умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса заключается в подготовке организма студентов к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части занятия.

Круговая тренировка на занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре» хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности занятия, но и положительно воздействует на организм в целом.

На первом году обучения круговую тренировку следует планировать, начиная с занятий по общефизической подготовки. Во втором полугодии круговая тренировка может быть сплани-

рована на последних 6 занятиях по спортивным играм, после того как студенты освоят основные умения и навыки техники игры. Аналогичным образом круговая тренировка планируется на занятиях по легкой атлетике. На втором году обучения круговую тренировку можно вводить с первых занятий легкой атлетики, после приема и анализа результатов контрольных испытаний в беге, прыжках, метании. Таким образом, на нее может быть отведено по 6 занятий легкой атлетики в каждом полугодии. На третьем году обучения круговая тренировка может быть спланирована практически при прохождении всех разделов программы.

В легкой атлетике, доля занятий по КТ зависит от климатических условий и спланированного учебного процесса.

Контрольные нормативы (тесты) планируются и определяются преподавателем физической культуры с учетом характерных особенностей изучаемых профессий. Такими нормативами могут быть учебные нормативы, предлагаемые программой для оценки физической подготовленности студентов. На контрольных занятиях, как правило, планируется проведение зачетов по одному, максимум двум видам физических упражнений.

Контрольные вопросы:

1. Кто и когда разработал метод круговой тренировки?
2. Назовите методы традиционной круговой тренировки.
3. Что означает термин «круговая тренировка»?
4. Понятие «максимальный тест».
5. Что является основой круговой тренировки?
6. Опишите схему круговой тренировки.
7. Что дает подсчет пульса при выполнении упражнений?
8. Организационная основа проведения учебных занятий методом круговой тренировки
9. Перечислите правила выбора упражнений и степени нагрузки тренировочных комплексов круговой тренировки.

2 РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Для различных моделей физической подготовки необходимо определить конечную цель развития физических качеств на конкретном этапе обучения. Комплекс упражнений обязательно должен вписаться в запланированную часть занятия с учетом физической подготовленности студентов, с учетом полового состава, а также с учетом возраста. Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях.

Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно.

Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

2.1 Сила

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Сила развивается путем выполнения упражнений, требующих значительного напряжения мышц. Целесообразно применять парные упражнения, упражнения с отягощением. 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:

- а) работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлениями;
- б) работа с малыми отягощениями или сопротивлением с предельной скоростью;
- в) 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 ученика не в состоянии выдержать максимального напряжения мышц из-за отсутствия в достаточном количестве кислорода, необходимого для превращения энергии. После максимального усилия для восстановления работоспособности необходим «полный интервал» отдыха.

При работе с малыми отягощениями и сопротивлением до отказа тренирующее воздействие оказывают главным образом последние попытки, в которых нервная регуляция по своему характеру близка к регуляции, имеющей место при работе с около предельными отягощениями. На это необходимо обращать внимание, для того чтобы студенты сознательно подходили к границам своих возможностей и старались их постепенно расширять. Развитие силы с помощью малых отягощений имеет свое преимущество. При этом легко осуществляется контроль над правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживание, что особенно важно в работе с девушками.

Для развития динамической силы на станциях круговой тренировки предпочтительнее применять упражнения с относительно небольшими отягощениями в среднем темпе и большим количеством повторений.

Эффективность применения силовых упражнений 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 третьи – 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 обя-

зательно следует чередовать с упражнениями, требующими меньших усилий.

Для воспитания силы на учебных занятиях методом круговой тренировки используются упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры). Часто упражнения на развитие силы применяются с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль за правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях с девушками. При занятиях с юношами эффективно подходит работа с отягощениями околопредельного и предельного веса. Наиболее эффективными силовыми упражнениями для студентов являются такие, которые могут быть выполнены не более 25 раз подряд на одной станции круговой тренировки в течение 30 секунд работы. Если упражнение может быть выполнено большее количество раз подряд, то оно будет развивать не силу, а силовую выносливость. Силовые упражнения наиболее эффективны, если их применять в начале или середине основной части занятий. В этом случае они выполняются на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, благодаря чему лучше проходит образование и совершенствование нервно-координационных взаимодействий, которые обеспечивают рост мышечной силы. Дыхание при выполнении силовых упражнений имеет большое значение и требует специального регулирования. Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на учебных занятиях.

Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

Во избежание нежелательных явлений при выполнении силовых упражнений следует соблюдать основные правила:

- 1) допускать натуживание только при кратковременных максимальных напряжениях;
- 2) включать в станции круговой тренировки упражнения с предельными или близкими к ним напряжениями в малом объеме;

3) не следует делать максимальный вдох перед выполнением силовых упражнений, так как это усугубляет нежелательные сдвиги в организме при задержке дыхания;

4) желательно, чтобы студенты выполняли вдох и выдох в середине силового упражнения, несмотря на то, что это неудобно делать, так как затрудняется дыхание.

2.1.1 Примерные комплексы для развития силы на учебных занятиях методом круговой тренировки

I Комплекс:

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставить на носки, отведя руки назад.

4. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

5. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

6. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

7. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

II Комплекс (рис. 3):

I. Сед в упоре сзади – сед в равновесии с кратковременным удержанием положения.

II. Лежа на груди, руки согнуты в упоре – сгибание и разгибание рук.

III. Стоя, руки с гантелями опущены вниз – приседания с выведением рук вперед.

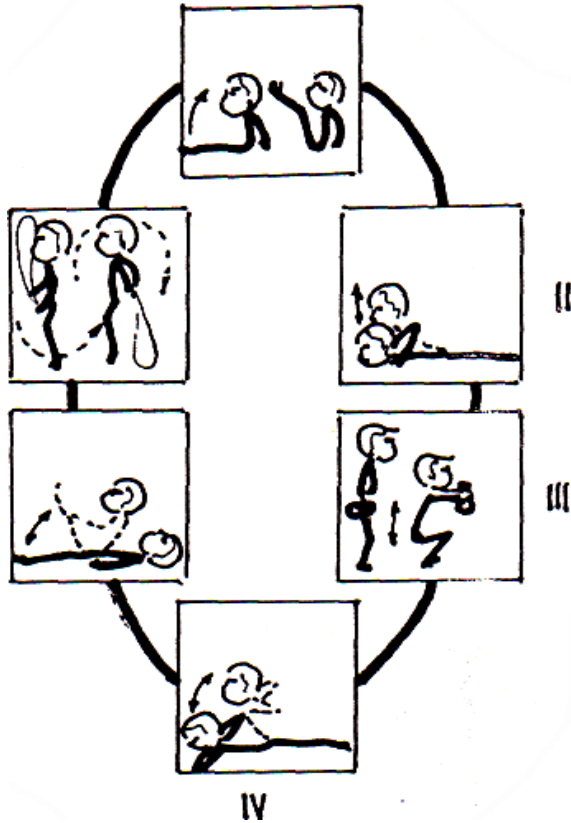


Рис. 3. Комплекс для развития силы

IV. Лежа на груди, руки на плечах – подъем и опускание туловища.

V. Лежа на спине – сед в равновесие с хватом за стопы.

VI. Прыжки вперед с ноги на ногу через скакалку.

III Комплекс (рис. 4):

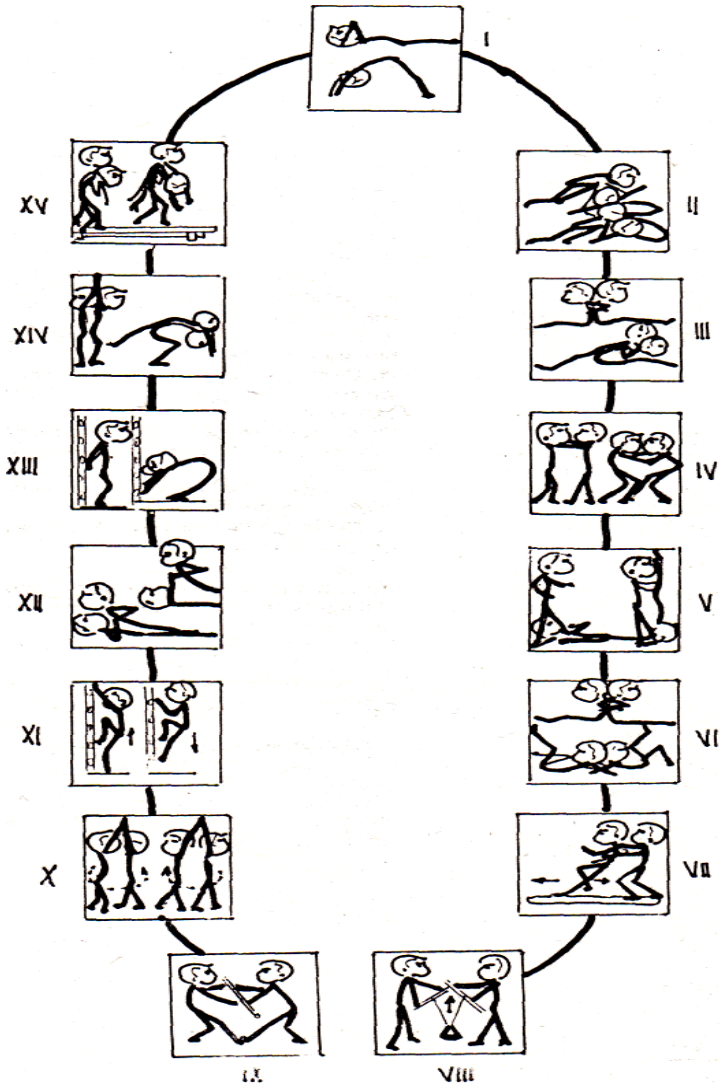


Рис. 4. Примерный комплекс для развития силы
 I. Лежа на спине – прогнуться, встав на голову («мостик»).

II. Один из партнеров лежит на спине, разведя руки в стороны, другие – держат его за руки – подъем и опускание ног влево – вправо с поворотами туловища.

III. Сед спиной друг к другу, захват локтями – наклоны назад на спине партнера.

IV. Стоя лицом друг к другу и держась за плечи – выведение из равновесия.

V. Один из партнеров лежит на спине и держит другого за стопы – поднимание лежащего до стойки на плечах.

VI. Сед спиной друг к другу, упираясь плечами – лечь на спину, круговые движения ногами («педалирование»).

VII. Держа партнера за плечи – выталкивание за пределы мата.

VIII. Стоя лицом друг к другу и держа палку с отягощением – поднимание и опускание отягощения

IX. Стоя лицом друг к другу, в руках палка – вырывание палки из рук партнера.

X. Стоя лицом друг к другу, соединив ладони вверху – одновременные повороты туловища влево – вправо.

XI. Подъем и спуск по гимнастической стенке.

IX. Стоя лицом друг к другу, в руках палка – вырывание палки из рук партнера.

X. Стоя лицом друг к другу, соединив ладони вверху – одновременные повороты туловища влево – вправо.

XI. Подъем и спуск по гимнастической стенке.

XII. Один из партнеров лежит на спине, руки согнуты в локтях, другой – лежит в упоре на его ладони сверху – сгибание и разгибание рук.

XIII. Стоя спиной к стенке – наклон туловища назад, держась за нижнюю перекладину, - сгибание и разгибание рук.

XIV. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, поднятые вверх, - наклоны туловища вперед, держа на себе партнера.

XV. Движение по гимнастической скамейке, неся партнера.

IV Комплекс (рис. 5):

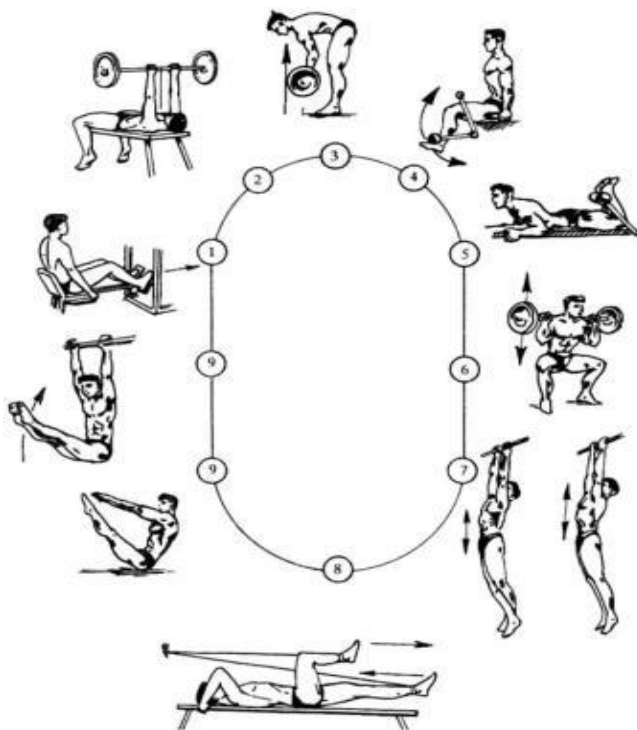


Рис. 5. Примерный комплекс для развития силы

Контрольные вопросы и задания:

1. Понятие «сила»
2. Назовите основные методы и средства развития силы?
3. В какой части учебного занятия эффективно применять силовые упражнения?
4. Перечислите основные правила выполнения силовых упражнений.
5. Составьте комплекс упражнений на развитие силы по методу круговой тренировки

2.2 Быстрота

Быстрота – это умение производить определенную работу в кратчайшее время без наступления утомления. В процессе воспитания быстроты необходимо всесторонне повышать функциональные возможности организма. Максимальная скорость, которую может проявить человек при выполнении какого-либо движения, зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов - уровня динамической силы, гибкости, владения техникой и т.д. Быстрота, если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров, от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т.е. от подвижности нервных процессов. Для простых реакций характерно очень большой перенос быстроты. Одни быстро реагирующие в одних ситуациях, также реагируют и в других. Занятия различными специальными физическими упражнениями улучшают быстроту простой реакции.

Воспитание качества быстроты на станциях круговой тренировки заключается в развитии способностей у студентов к выполнению скоростных движений и быстрых двигательных реакций. При воспитании сложной двигательной реакции постепенно увеличивают число возможных изменений игровой обстановки. 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.

Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Последнее достигается включением в круговую тренировку упражнений с малыми отягощениями, чтобы студенты на занятиях сознательно развивали и увеличивали свою силу.

В циклических видах спорта: легкой атлетике, плавании, гребле и других быстрота проявляется в основном в частоте движений. Чтобы поддерживать высокий темп движения, необходимо быстро сокращать и расслаблять мышцы. Все это дости-

гается путем регулярного использования в круговой тренировке упражнений, выполняемых с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения.

Таким образом, основным средством воспитания быстроты в циклических движениях, являются повторные упражнения в максимально быстром или высоком темпе, а также упражнения типа ускорений, выполняемые на различных станциях. Помимо непосредственной работы над быстротой, следует широко использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения в целом. Для этого на станциях применяются упражнения скоростно-силового характера на растягивание, расслабление, а также упражнения, связанные по своей структуре со скоростью.

С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуются студенты, отработывая то или иное упражнение на станции. Поэтому желательно предусматривать применение соревновательного или игрового метода выполнения упражнений, ставить перед ними конкретную задачу. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Это достигается включением в «круговую тренировку» упражнений с малыми отягощениями. Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т.д.

2.2.1 Примерный комплекс для развития быстроты на учебных занятиях методом круговой тренировки

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10м.
4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под

препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.

5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Контрольные вопросы и задания:

1. Понятие «быстрота»
2. От чего зависит быстрота?
3. Основные методы и средства развития быстроты?
4. Упражнения, какого характера, применяются для развития быстроты?
5. Составьте комплекс упражнений на развитие быстроты по методу круговой тренировки

2.3 Ловкость

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков. Координационные трудности, с которыми должен справляться занимающийся, постепенно повышаются. Эти трудности слагаются из требований, предъявляемых к точности движений, к их взаимной согласованности и внезапности изменения обстановки. Воспитание ловкости является общим для всех профессий требованием, а специфика ее предполагает специальный подбор средств, вытекающих из особенностей характера будущей деятельности студентов. Программированное развитие ловкости на станциях круговой тренировки основывается на обогащении занимающихся новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Чем больше у студентов запас двигательных навыков и умений, тем богаче его двигательный опыт и тем шире база для приобретения новых форм двигательной деятельности. Развитие 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 студентов определенную координационную трудность.

Различают три основных этапа в воспитании ловкости: первый - характеризуется совершенствованием пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значение скорость, с которой выполняются упражнения; второй этап – характеризуется совершенствованием такой пространственной точности и 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.

В различных профессиях, как и в различных видах двигательной деятельности, ловкость проявляется и воспитывается по-разному. Различают следующие основные направления развития ловкости:

1) ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы (быстро сесть, лечь, встать).

2) ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки (преодоление полосы препятствий, различные лазания и другое).

3) ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением (упражнения в перетягивании, сопротивлении, упражнения типа единоборства и т.п).

4) ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов (упражнения с бросками и ловлей различных предметов).

5) ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников. Они выполняются во взаимодействии с партнером, как в простых действиях, так и в сложных.

6) ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия (обводка предметов и партнера, перехват передачи с отскоком от стены и т. п).

Одной из сторон проявления ловкости является способность сохранять устойчивое положение тела в условиях разно-

образных движений по ограниченным площадям опоры, так называемое динамическое и статическое равновесие поз.

Воспитание равновесия на занятиях круговой тренировки осуществляют двумя основными способами.

Первый из них основывается на использовании упражнений, которые включают движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия. К таким упражнениям относятся различные виды равновесия на двух и одной ногах с продвижением вперед или назад шагом, бегом, прыжками, различные лазания, передвижения и позы на уменьшенной опоре, упражнения на устойчивость приземления после различных прыжков, балансирование различных предметов и др.

Второй преследует цель совершенствования функций вестибулярного аппарата. В этом отношении полезны все упражнения, входящие в комплекс круговой тренировки, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей, туловища. К ним относятся кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие набор перечисленных выше упражнений.

Работа над воспитанием и совершенствованием ловкости должна осуществляться непрерывно на всех занятиях по физическому воспитанию.

Воспитывать равновесие также можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д. Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

2.3.1 Примерные комплексы для развития ловкости на учебных занятиях методом круговой тренировки

I Комплекс:

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

II Комплекс (рис.6):

I. Одновременное отпущание и ловля двух теннисных мячей.

II. Прыжки на двух ногах вперед-назад через обруч.

III. Подбросить теннисные мячи вверх – присесть – встать – поймать мячи.

IV. Гимнастическая палка, в руках на уровне бедер – пере-шагивание через нее вперед-назад.

V. Лежа на груди – подбрасывание и ловля теннисного мяча.

VI. Стоя в 1 метре от стены – падение туловища вперед – от-талкивание ладо нями от стены.

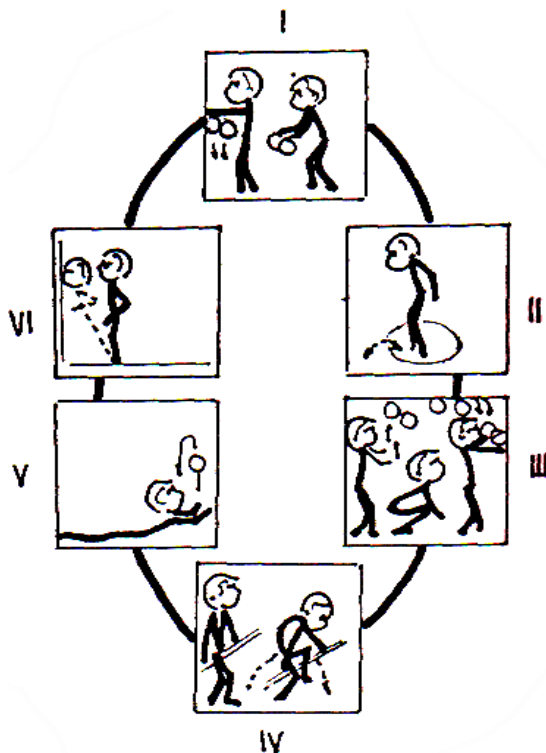


Рис. 6. Примерный комплекс для развития ловкости
Контрольные вопросы и задания:

1. Понятие «ловкость»
2. Назовите этапы воспитания ловкости.
3. Основные направления развития ловкости
4. Назовите основные способы развития равновесия, как одной из составляющих физического качества «ловкость»
5. Составьте комплекс упражнений на развитие ловкости по методу круговой тренировки.

2.4. Гибкость

Под гибкостью понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Гибкость следует развивать лишь до такой степени, чтобы обеспечить беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняются движения («запас гибкости»). Чрезмерное развитие гибкости принесет вред. Гибкость – это способность выполнять движения с большой 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. Гибкость у девушек, как правило, большая, чем у юношей.

Хорошая гибкость позволяет более полноценно реализовать профессиональное мастерство, проявлять ловкость, повышать производительность труда. Различают общую и специальную гибкость.

Общая гибкость – подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные рабочие и спортивные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в суставах, участвующих в профессиональной деятельности или отдельном виде спорта.

Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит во многом от формы суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц. Однако в строении суставов могут быть индивидуальные отличия, ограничивающие движения или, наоборот, позволяющие увеличить их амплитуду. Максимальная амплитуда, допускаемая устройством суставов, как правило, в определенной мере ограничена связками и мышцами. Чем эластичнее связки, тем это ограничение меньше. Путем систематических упражнений можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, а следовательно, и подвижность в суставах. Гибкость в суставах позвоночного столба обычно вполне достаточна для выполнения большинства рабочих и физических упражнений.

Если в создаваемой модели круговой тренировки подбирать упражнения только для развития силы, забывая при этом о необходимости поддерживать уровень растяжимости мышц и подвижности в суставах, то результат всегда будет невысок. Надо, чтобы на станциях круговой тренировки запрограммированные упражнения на силу применялись параллельно, чередовались с упражнениями на гибкость. Такой путь дает наилучший эффект и оправдан практикой.

Существенное значение в начале круговой тренировки для разогрева мышц имеет бег, так как температура мышцы – важнейший фактор, определяющий ее податливость растягиванию. Повышение температуры тела под влиянием внешнего тепла или в результате выполнения физической работы вызывает усиленное кровоснабжение мышц, делает волокна более эластичными, высокая общая подвижность в суставах приобретает в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений на станциях круговой тренировки. Среди общеразвивающих упражнений многие способствуют развитию подвижности в суставах. Это различные наклоны, вращения, махи и т. п., выполняемые с наиболее возможной амплитудой. Специальная подвижность в суставах приобретает в процессе выполнения упражнений на станциях с преимущественным воздействием «на растягивание» или «на гибкость».

Упражнения «на гибкость» могут быть активными и пассивными, т.е. выполняться самостоятельно, с помощью партне-

ра или отягощения. Активные упражнения делятся на выполняемые без отягощений и с отягощениями (гантелями, набивным мячом, грифом от штанги и др.). Упражнения «на гибкость» выполняются на станциях круговой тренировки с разной скоростью. Медленно – с мало подготовленными студентами и быстро – с хорошо подготовленными.

На станциях круговой тренировки отягощения используются, во-первых, для увеличения нагрузки, во-вторых, для увеличения амплитуды (посредством движения по инерции), в-третьих, для создания эффекта растягивания напряженной мышцы. Упражнения с отягощением более результативны по сравнению с другими упражнениями. Отягощения для развития гибкости должны применяться осторожно, особенно когда упражнение выполняется быстро или в холодную погоду на спортивной площадке.

В процессе воспитания гибкости на станциях круговой тренировки применяются также пассивные упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнера. Упражнения с 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.

Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на растягивание). Они делятся на две группы - активные движения и пассивные. Особое внимание следует обращать на развитие подвижности в тазобедренных и плечевых суставах, а также в суставах кисти рук и голеностопных. Упражнения на гибкость: гимнастические упражнения без предмета; парные; с набивным мячом; с эспандером. и амортизатором.

При сдаче тестов по физической подготовке наибольшая трудность возникает именно с тестом на гибкость, если девушки до 70% успешно сдают этот тест, то юноши, лишь 40–50%. Систематическая работа над повышением гибкости позвоночного столба ведет к улучшению осанки, При развитии гибкости осо-

бое внимание стоит уделять предварительной подготовке мышц (разминка, бег). Воспитание гибкости почти всегда взаимосвязаны с упражнениями на развитие силы.

2.4.1 Примерные комплексы для развития гибкости на учебных занятиях методом круговой тренировки

I Комплекс:

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 поясище. 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.

II Комплекс (рис.7):

I. Стоя – наклон вперед, на прямых ногах – упор лежа.

II. Стоя спиной к гимнастической стенке – прогнуться назад («мостик»), держась руками за перекладину.

III. Стоя в шаге – вращение обруча движениями бедер.

IV. Стоя на нижней перекладине стенки, ноги врозь – приседание до глубокого вися в опоре, держась руками.

V. Стоя боком у гимнастической стенки – махи ногами вперед-назад.

VI. Наклон вперед в упоре о гимнастическую стенку, ноги в стороны – пружинистые наклоны.

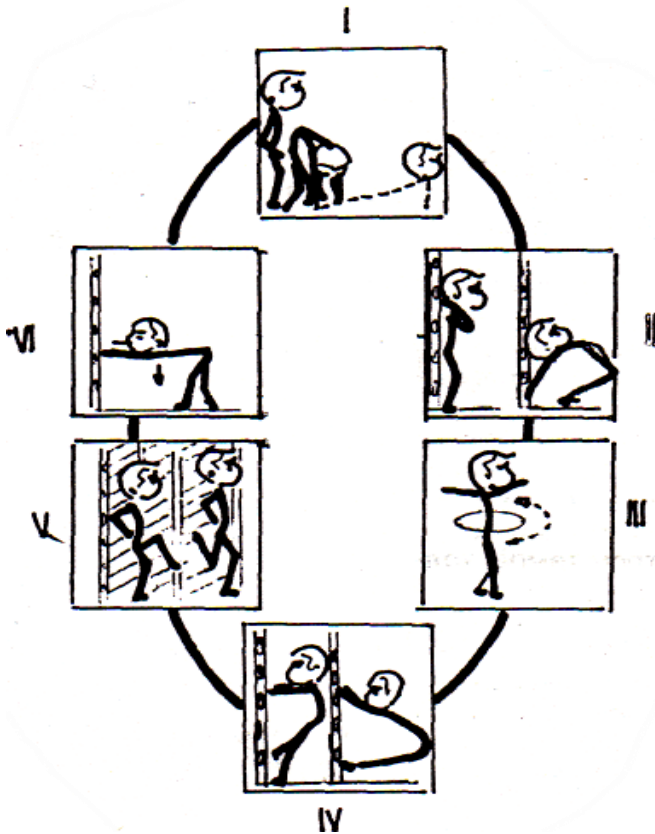


Рис. 7: Примерный комплекс упражнений для развития гибкости

Контрольные вопросы и задания:

1. Понятие «гибкость».
2. Раскройте понятия «общая гибкость» и «специальная гибкость»
3. Какие упражнения применяются для развития гибкости?
4. С каким физическим качеством тесно взаимосвязана гибкость?
5. Назовите активные и пассивные упражнения для развития гибкости.
5. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости по методу круговой тренировки.

2.5 Выносливость

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы. Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Для преодоления утомления огромное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с необходимой интенсивностью, несмотря на трудности. 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 прохождение количества кругов на протяжении всего учебного года.

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. При воспитании общей выносливости на этапах «круговой тренировки» важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

На станциях «круговой тренировки» можно воспитывать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. 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. Применительно к круговой тренировке среди прочих различают следующие основные виды специальной выносливости: динамического силового характера (силовая выносливость); статического силового характера (статическая выносливость); скоростного динамического характера (скоростная выносливость). Наиболее эффективным средством для развития скоростной вы-

носливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на станциях «круговой тренировки» тесно связана с развитием быстроты. Повышение специальной выносливости тесно связано совершенствованием спортивной техники. Из этого следует, что длительность выполнения какой-либо конкретной работы будет зависеть не только от общей выносливости, но и от степени совершенства спортивной техники. Чем она выше, тем меньше у студента лишних движений и напряжения, а следовательно, и непроизводительного расхода энергии.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях круговой тренировки развиваются в процессе регулярных занятий, проводимых не менее двух раз в неделю. Вначале путем постепенного увеличения времени тренировочной работы за счет большого количества упражнений, выполненных на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Силовая выносливость - это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений с отягощениями, с преодолением собственного веса и веса партнера, упражнений с различными сопротивлениями и т.д. Эти упражнения применяются в круговой тренировке на основе принципа постепенности. При этом сначала прирост нагрузки идет по пути постепенного наращивания объема тренировочной работы за счет увеличения станций на силу, затем посредством повышения интенсивности упражнений за счет увеличения количества повторений на каждой станции. Перед студентами ставится задача, добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. Рекомендации по физической нагрузке для определенного пола и возраста студентов даются дифференцированно для сильных, средних и слабых. Специальная силовая выносливость воспитывается посредством выполнения силовых упражнений в среднем темпе с отягощением, вес которого примерно равен 50% от максимального. Рекомендуется также чередовать большие нагрузки с малыми. При использовании скоростно-силовых упражнений следует обычную величину отягощения повышать постепенно, после предварительной адаптации к предыдущим нагрузкам организма сту-

дентов. При развитии силовой выносливости перед студентами ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции.

Статическая выносливость – это способность поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений в висах, упорах или удержания груза и т. п. Для развития выносливости к статическим усилиям полезно использовать упражнения изометрического характера. Величина напряжения в этих упражнениях не должна быть максимальной, а продолжительность должна быть кратковременной. К этим комплексам относятся упражнения на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него, выполнение динамических упражнений во время удержания этих поз. Сюда относятся отдельные упражнения, направленные на укрепление плечевого пояса, мышц брюшного пресса, рук и кистей, которые полезно включать в комплексы утренней гимнастики. При развитии статической выносливости перед студентами ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза.

Наиболее эффективным средством развития *скоростной выносливости* на станциях круговой тренировки является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также различные прыжковые и метательные упражнения. На станциях круговой тренировки, надо параллельно уделять внимание повышению уровня быстроты движений и быстроты двигательной реакции. С помощью циклических упражнений, существенным является воспитание *специальной игровой выносливости* за счет различных игровых упражнений. Такая разнообразно переменная и многократно повторяющаяся деятельность требует быстрого переключения физиологических функций с одного уровня на другой, а также большой пластичности и гибкости центральной нервной системы.

Совершенствование *«игровой выносливости»* достигается как путем увеличения количества станций круговой тренировки с игровой направленностью, так и повышением интенсивности упражнений или количества проходимых кругов при постепенном возрастании степени сложности выполнения заданий. В упражнениях, заимствованных из видов спорта, связанных с

единоборством, специальная выносливость развивается путем увеличения числа выполняемых упражнений на станциях круговой тренировки и за счет перехода к более сложным упражнениям, а также с помощью увеличения числа занятий в недельном цикле. Особенно большое значение высокая техника приобретает в воспитании выносливости на станциях круговой тренировки в парных упражнениях при единоборстве, в упражнениях с мячами и другими предметами или снарядами.

2.5.1 Примерные комплексы для развития выносливости на учебных занятиях методом круговой тренировки

I |Комплекс:

1. И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.
4. Лазанье по канату с помощью рук и ног.
5. И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90° .
6. Вис на перекладине, согнув руки.

II Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости:

- 1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.
- 2-я станция. Прыжки через скакалку.
- 3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.
- 4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.
- 5-я станция. Отжимания от скамейки.
- 6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.
- 7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».
- 8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.
- 9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.
- 10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 –

выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – исходное положение.

Контрольные вопросы и задания:

1. Понятие «выносливость» и ее виды.
2. Раскройте понятие «общая выносливость»
3. Виды специальной выносливости
4. Что является основным средством развития скоростной выносливости?
5. За счет каких упражнений развивается специальная игровая выносливость?
6. Составьте комплекс упражнений на развитие выносливости (любой из видов) по методу круговой тренировки.

3 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: ПОНЯТИЕ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех *физических качеств* (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры и т.д. Используются для общего (разностороннего) физического развития спортсмена, активизации восстановительных процессов в организме после объемной или интенсивной нагрузки, а также для создания эффекта переключения от одного вида работы к другому. *Способствует* повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Цели и задачи общей физической подготовки:

1. *Здоровье.* Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.

2. *Общее физическое развитие.* Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности. Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам: скорость – бег на 100м; выносливость – бег на 2 и 3 км; силовая подготовленность – подтягивания, пресс.

3. *Специальная подготовка.* Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости.

Задачи ОФП:

1. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц.

2. Приобрести общую выносливость.

3. Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности.

4. Повысить подвижность суставов и эластичность мышц.

5. Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

6. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.

3.1 Варианты комплексов по общефизической подготовке на учебных занятиях методом круговой тренировки

Комплекс 1:

I. Стоя ноги врозь, руки с гантелями в стороны, махи руками вверх до уровня плеч – вниз к бедрам.

II. Сед лицом к гимнастической стенке, руки вверх на перекладине — лечь на спину, руки вверх.

III. Стоя на плечах у стенки, держась за нижнюю перекладину — поочередные махи ногами вверх-вниз.

IV. Прыжок на плинт толчком двух ног – прыжок вниз.

V. Лежа поперек плинта и держась за перекладину стенки, - махи ногами вверх-вниз.

VI. Лежа грудью поперек плинта, руки опущены вниз, ноги зацеплены за перекладину – наклоны вперед-назад (рис. 8).

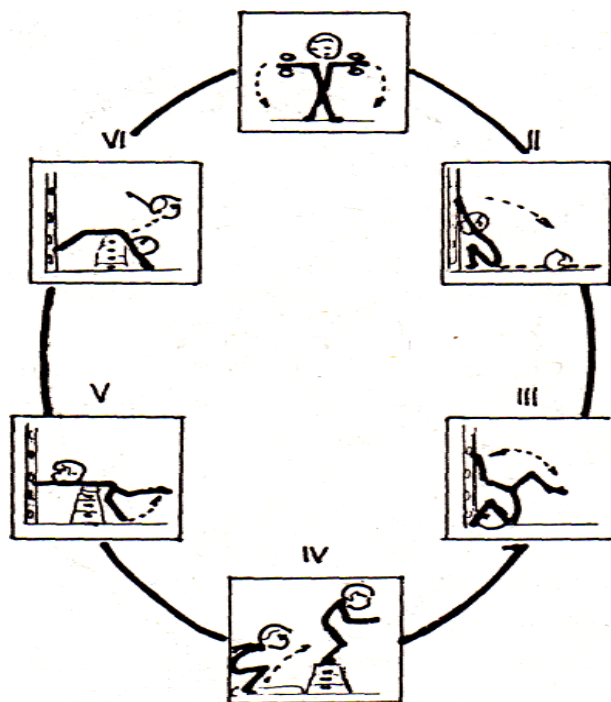


Рис. 8. Примерный комплекс по общей физической подготовке

Комплекс 2 (рис.9):

- I. Лежа на груди – сгибание и разгибание рук.
- II. Стоя ноги врозь – наклоны туловища с касанием ладонями пола.
- III. Стоя – сгибание и разгибание ног.
- IV. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях – наклон вперед, руки вперед.
- V. Сед согнувшись – стойка на плечах, руки поддерживают поясницу.
- VI. Сед в упоре — ноги движением назад, упор лежа .

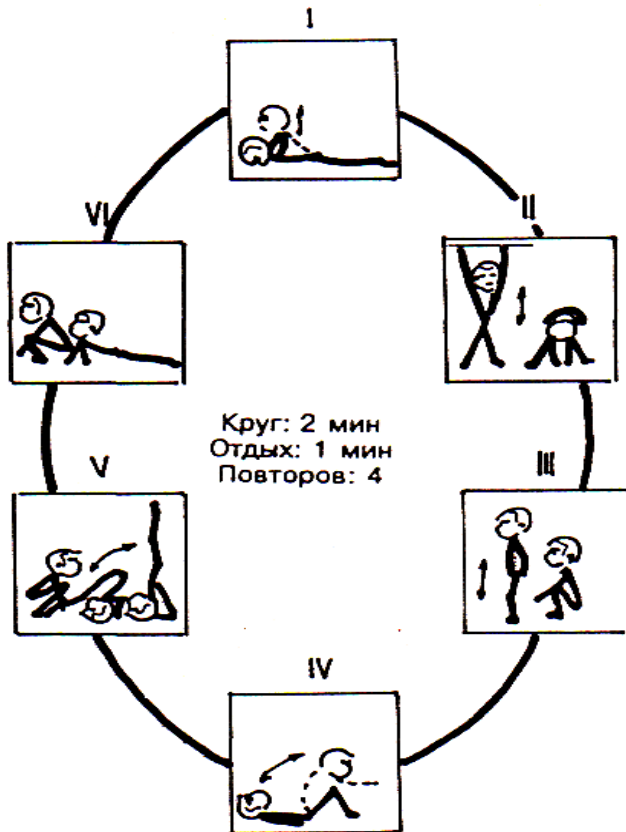


Рис. 9. Примерный комплекс по общей физической подготовке
Комплекс 3 (рис.10):

I. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях — сгибание и разгибание рук со штангой или грифом от нее.

II. Лежа на груди, руки перед собой — прогнуться в пояснице, руки вверх - назад.

III. Присед — прыжок вверх, руки, вверх.

IV. Лежа на спине, руки за головой, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене (положение барьерного шага) — сед с касанием стоп руками.

V. Перепрыгивание с одной ноги на другую через гимнастическую скамейку.

VI. Кувырки вперед и назад на мате.

Круг: 1.30 мин.

Отдых: 1 мин.

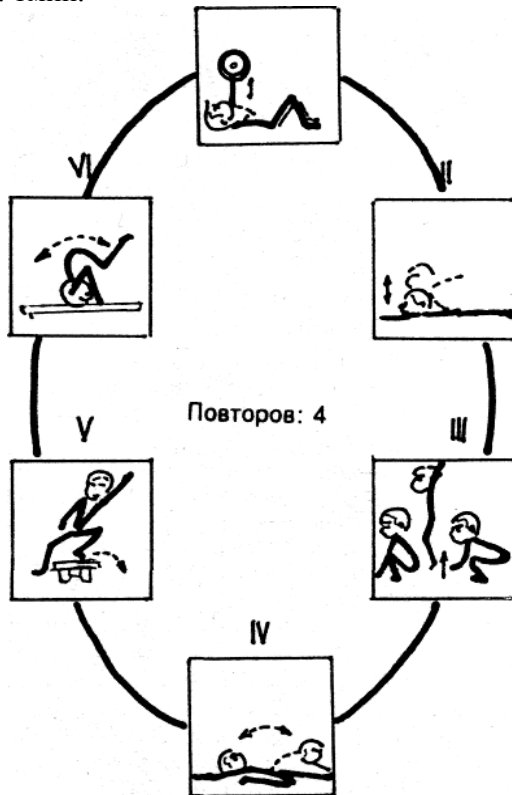


Рис. 10. Примерный комплекс по общей физической подготовке
Комплекс 4 (рис. 11):

I. Наклон к набивному мячу, лежащему на полу, — стоя, прогнуться, руки с мячом вверх.

II. Стоя — присед в упор в шаге правой ногой, затем левой.

III. Лежа на груди, руки согнуты в локтях, ноги на перекладине гимнастической стенки — разгибание и сгибание рук.

IV. Лежа на спине, руки сзади за головой — наклон вперед, руки вперед.

V. Вис спиной на верхней перекладине стенки — раскачивание туловища в стороны.

VI. Вис спиной на верхней перекладине стенки, подъем ног до уровня бедер («угол»).

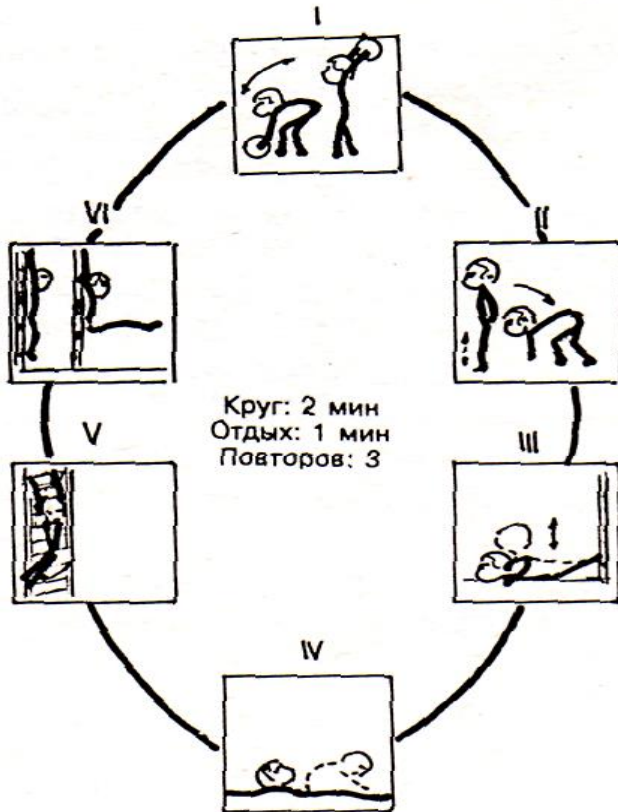


Рис. 11. Примерный комплекс по общей физической подготовке
Комплекс 5 (рис.12):

I. Лежа на груди, руки согнуты, ноги на нижней перекладине гимнастической стенки — сгибание и разгибание рук.

II. Подъем штанги вверх — назад.

III. Стоя — наклон в упор — поочередная смена ног.

IV. Лежа на спине, руки за головой — наклон туловища вперед с касанием ладонями стоп.

V. Стоя спиной к стенке, руки вверх — наклон туловища вниз с касанием перекладины на уровне коленей.

VI. Стоя ноги врозь, руки в стороны — наклоны туловища влево — вправо, касаясь руками стоп.

Круг: 2 мин. Отдых: 1 мин. Повторов: 3.

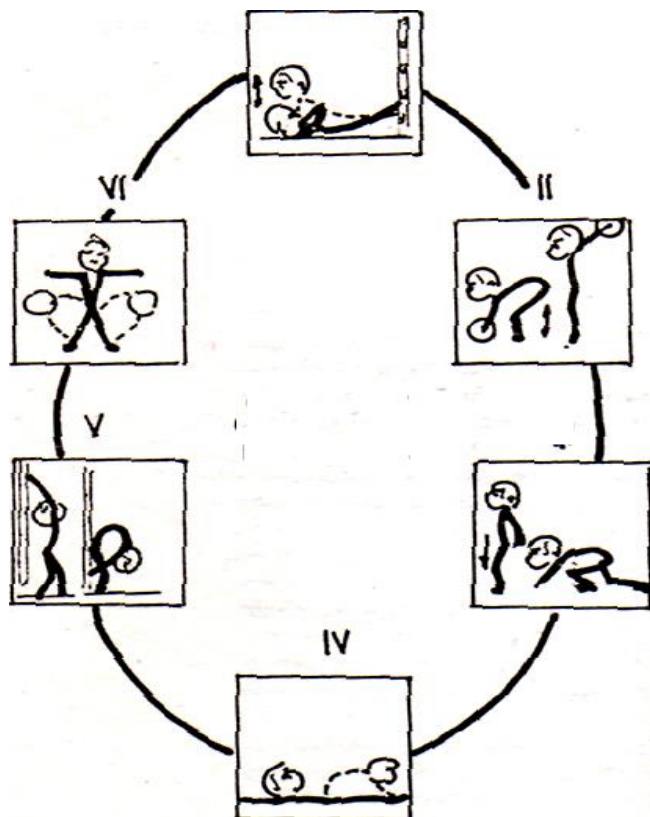


Рис. 12. Примерный комплекс по общей физической подготовке
Комплекс 6 (рис.13):

- I. Упор лежа на спине – сгибание и разгибание рук.
 II. Стоя в шаге – круговые движения руками с гантелями.
 III. Сед на пятках – скрестные наклоны туловища вправо-влево.
 IV. Сед в равновесии в упоре руками сзади – сгибание и разгибание рук.
 V. Стоя, штанга на плечах – наклон туловища вперед.
 VI. Сед в равновесии – перенос ног влево-вправо

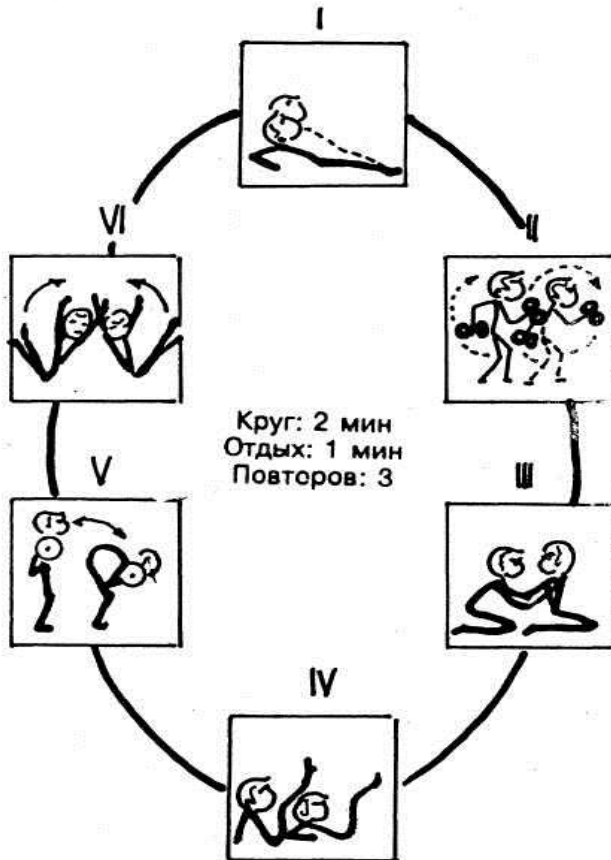


Рис. 13. Примерный комплекс по общей физической подготовке
 Комплекс 7 (рис.14):

I. Стоя на гимнастической скамейке с гантелями в руках – прыжки со скамейки и на скамейку.

II. Упор лежа, стопы на скамейке – сгибание и разгибание рук.

III. Сед на плите, стопы на стенке, ноги выпрямлены – наклон назад - повороты влево-вправо, руки на плечах.

IV. Лежа на спине на мате, в руках гантели – подъем выпрямленных ног за голову с касанием мата.

V. Стоя перед трехсекционным плинтом, одна нога на плинте – встать на плинт – сойти вниз.

VI. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии 1м, руки вверх - наклоны туловища с касанием руками пола.

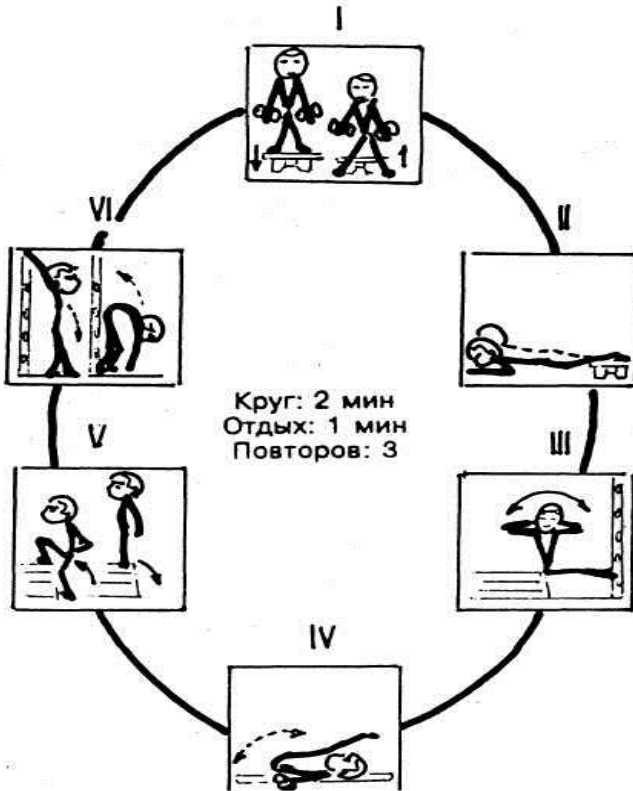


Рис. 14. Примерный комплекс по общей физической подготовке
Комплекс 8 (рис.15):

- I. Прыжки на месте, с мячом на голове.
- II. Лежа в упоре – толкнувшись ногами от пола, перейти в положение согнувшись, колени касаются груди.
- III. Лежа на спине – равномерные подъемы ног и туловища, касаясь ладонями стоп.
- IV. Прыжки на месте поочередно, сгибая ноги и разводя их в широком шаге.
- V. Лежа на груди – прогнуться.
- VI. Сед на коленях, в положении барьерного шага – движение рук как можно дальше вперед – смена положения ног.
- VII. Стоя на одной ноге – круговые движения другой ногой («восьмерка»).
- VIII. Упор лежа – толкаясь ладонями, движения вперед-назад

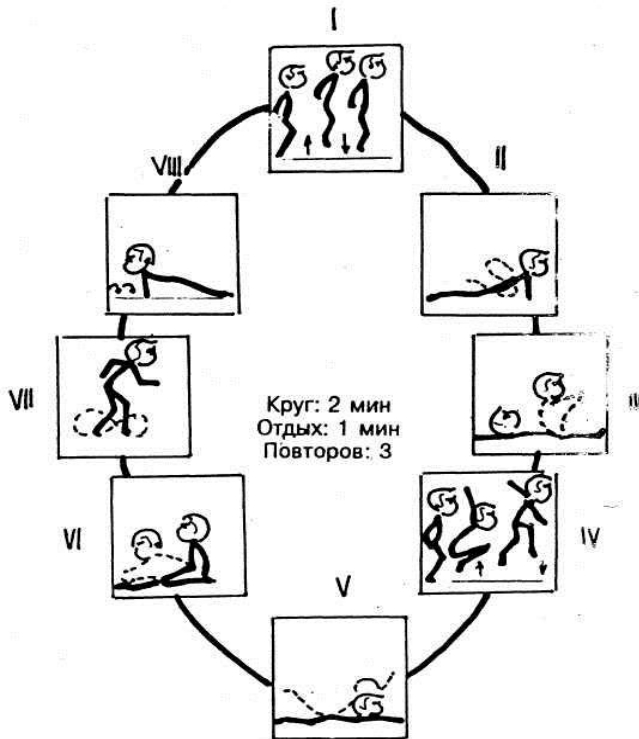


Рис. 15. Примерный комплекс по общей физической подготовке

Комплекс 9 (рис.16):

I. Бег 10 – 15 м. субмаксимальными прыжками.

II. Метание набивного мяча в стену одной рукой.

III. Тяга эспандера ногой вперед – расслабление в движении назад.

IV. Приседание с набивным мячом в руках – прыжок вверх толчком двух ног – бросок мяча вверх.

V. Лежа на спине на гимнастической скамейке – сед со штангой на плечах.

VI. Бег между двумя флажками («восьмеркой»).

VII. Сед на коленях, руки вперед – падение вперед, ноги высоко вверх.

VIII. Лежа на гимнастической скамейке – подбрасывание набивного мяча двумя руками.

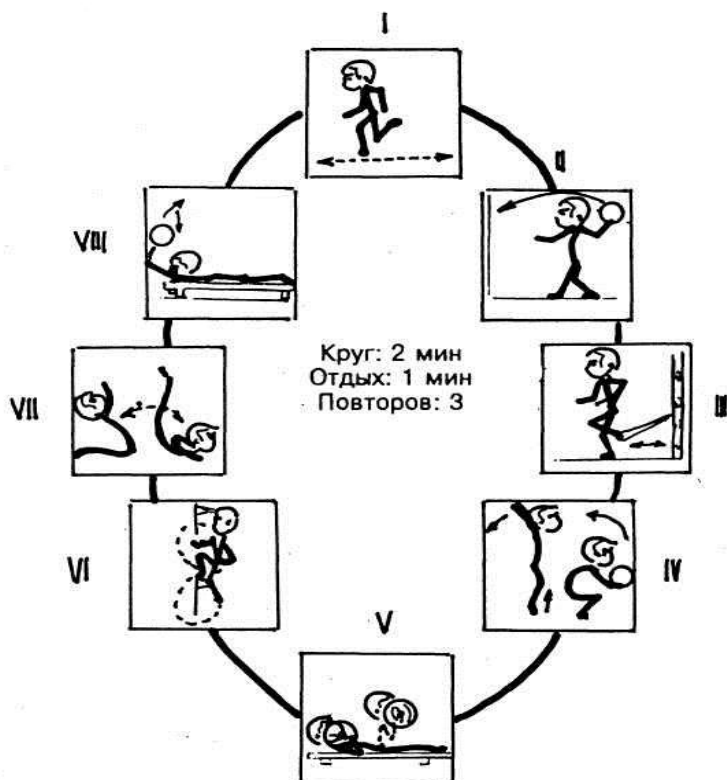


Рис. 16. Примерный комплекс по общей физической подготовке

Комплекс 10 (рис.17):

I. Бег вокруг флажков, установленных на расстоянии – 4-5 м – поворот спиной (скорость бега максимальная).

II. Прыжки на месте толчком двух ног – каждый третий – максимально высоко, поднимая колени к груди.

III. Присед в упоре – резким движением ног назад перейти в упор лежа – вернуться в исходное положение.

IV. Лежа на спине – наклон туловища вперед с касанием стоп руками.

V. Упор лежа, одна рука впереди – сгибание и разгибание рук со сменой положения ладоней.

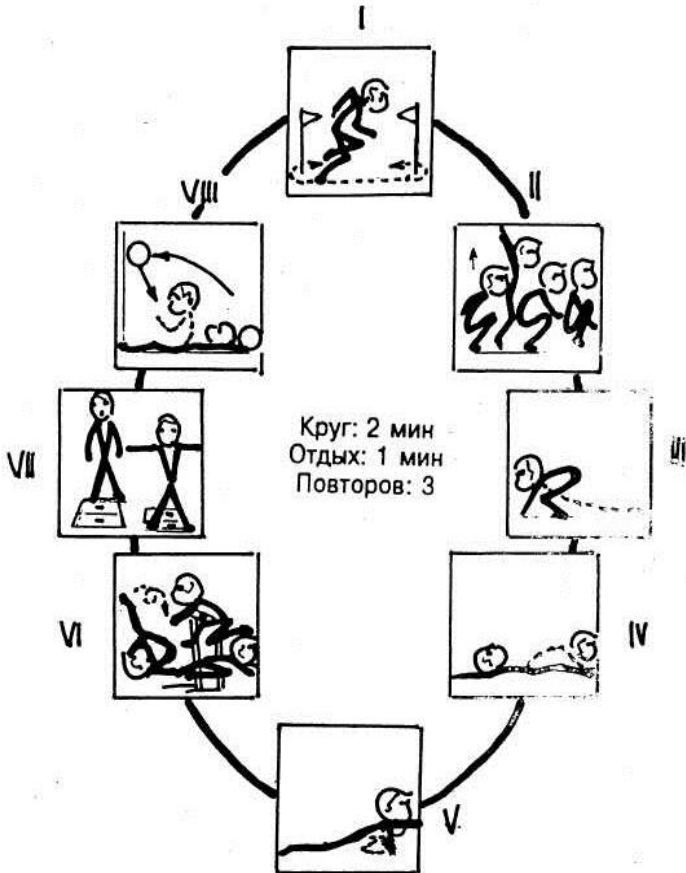


Рис. 17. Примерный комплекс по общей физической подготовке

Комплекс 11 (рис.18):

I. Стоя ноги врозь – круговые движения руками с блинами от штанги весом 5 кг. (2 круга влево – 2 круга вправо).

II. Прыжки толчком двух ног боком через гимнастическую скамейку (6 раз подряд).

III. Бег между флажками, стоящими на расстоянии 2 м. от другого.

IV. Лежа на спине на гимнастической скамейке – растягивание пружины эспандера (6 раз по 2 сек.).

V. Прыжки толчком двух ног через мячи (8 мячей на расстоянии 2 м. один от другого).

VI. Переползание на четвереньках под барьером – прыжок через барьер.

VII. Короткий разбег – кувырок вперед на мате.

VIII. Прыжки толчком двух ног через скакалку на прямых ногах (25 раз).

IX. Подъем штанги (20 кг.) на грудь – жим штанги (8 раз).

X. Сед на плинте – работа с эспандером, прикрепленным к нижней перекладине стенки на расстоянии 2 м. от плинта (10 раз со сменой рук).

Комплекс 12 (рис.19):

I. Прыжки на двух ногах через мячи, лежащие на расстоянии 1 м. друг от друга.

II. Передача набивных мячей в седе ноги врозь.

III. Упор лежа – сгибание и разгибание рук. Прыжки вперед на одной ноге, другая – согнута в колене, стопа в руке.

V. Сидя ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади – pedalирование напряженными ногами.

VI. Прыжки на двух ногах через скакалку.

VII. Прыжки на двух ногах через набивные мячи вперед-назад и вправо-влево.

VIII. Прыжки на двух ногах на скамейку – соскок на пол.

IX. Лежа на спине, руки с набивным мячом над головой – наклон туловища вперед с касанием стоп мячом.

X. Бег трусцой.

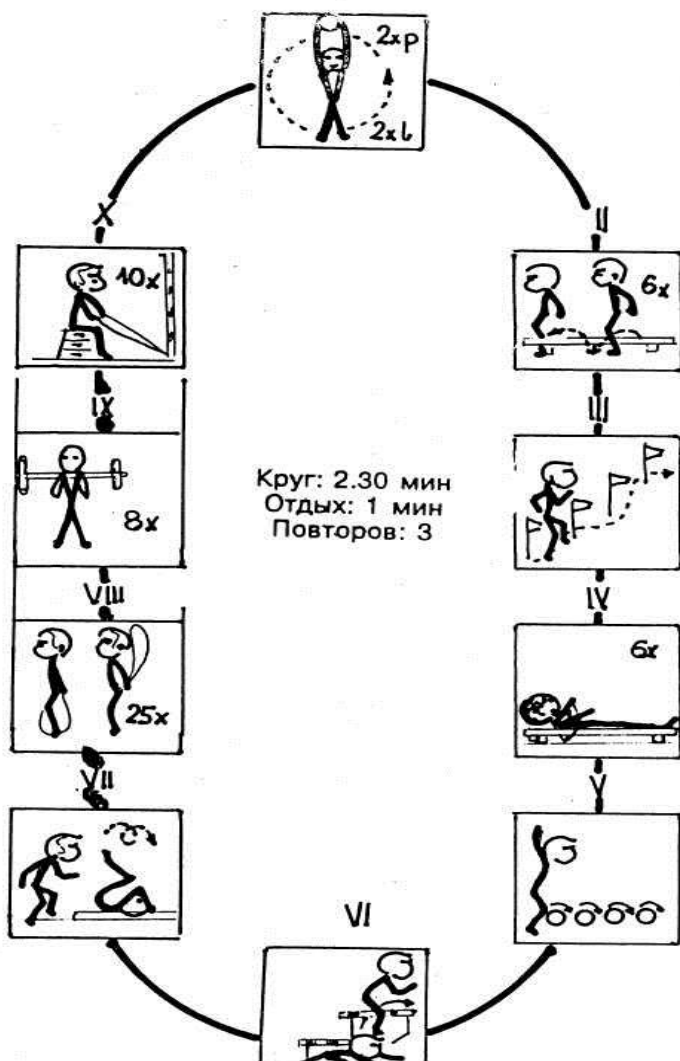
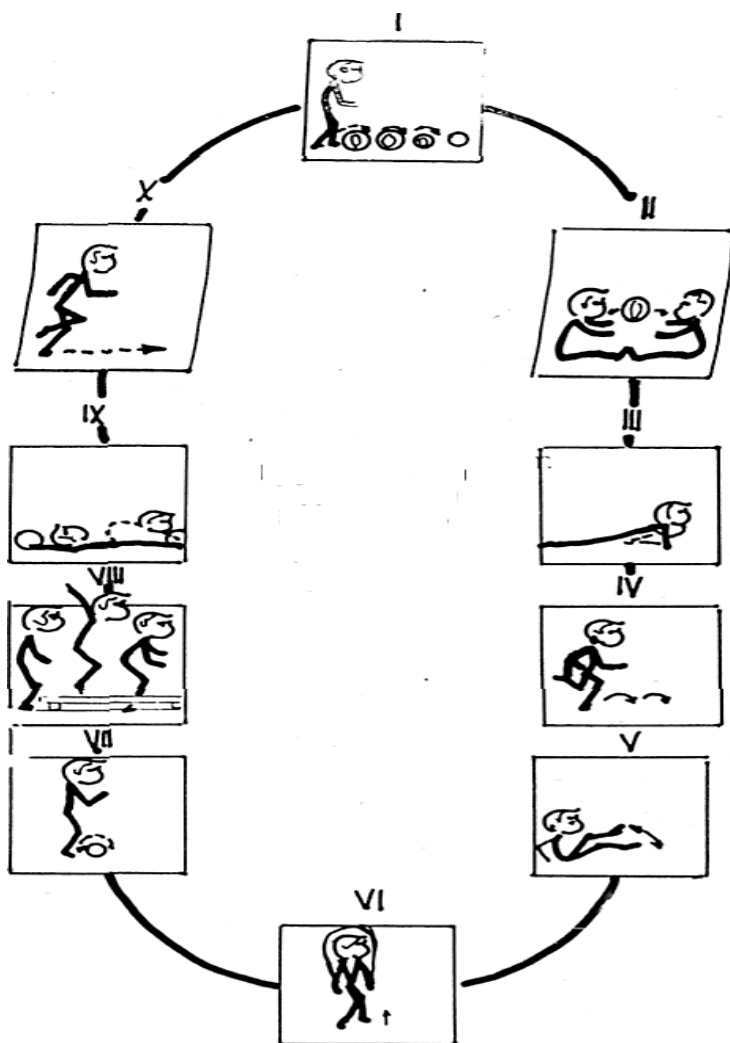


Рис. 18. Примерный комплекс по общей физической подготовке



Круг: 2.30 мин. Отдых: 1 мин. Повторов: 3

Рис. 19. Примерный комплекс по общей физической подготовке

Комплекс 13 (рис.20):

I. Передачи набивного мяча двумя руками на уровне груди (2 серии по 10 повторов).

II. Передачи набивного мяча одной рукой (2 серии по 10 повторов).

III. Передачи набивного мяча двумя руками над головой (2 серии по 8 повторов).

IV. Сед ноги врозь, набивной мяч в руках – наклоны влево – вправо с касанием мячом пола (2 серии по 8 повторов).

V. Стоя ноги врозь, набивной мяч между стопами – передача мяча ногами партнеру в прыжке (2 серии по 8 повторов).

VI. Стоя спиной к стенке на расстоянии 5 м, набивной мяч в руках – броски мяча назад к стенке (2 серии по 8 повторов).

VII. Стоя ноги врозь, набивной мяч в руках над головой – наклоны вперед, руки с мячом опускаются вниз (2 серии по 8 повторов).

VIII. Стойка та же, мяч в руках на высоте бедер – наклоны и броски мяча вперед (2 серии по 8 повторов).

IX. Один из партнеров в седе, другой – в стойке к нему лицом – передачи набивного мяча (2 серии по 10 повторов).

X. Сед лицом друг к другу - передачи набивного мяча (2 серии по 8 повторов).

Комплекс 14 (рис.21):

I. Стоя, подбрасывание набивного мяча руками вверх – ловля (2 серии по 10 повторов).

II. Ведение набивного мяча с поочередной сменой ног на определенной дистанции (2 серии по 10 повторов).

III. Сед, набивной мяч в руках на уровне груди – лечь на спину, руки с мячом за голову (2 серии по 8 повторов).

IV. Стоя ноги врозь, набивной мяч в руках внизу – повороты туловища влево – вправо (2 серии по 8 повторов).

V. Лежа на спине, набивной мяч между стопами – подъем ног, удерживая мяч (2 серии по 8 повторов).

VI. Ведение набивного мяча головой на четвереньках (2 серии по 8 повторов).

VII. Сед лицом друг к другу – передача набивного мяча из положения лежа на спине, мяч за головой (2 серии по 8 повторов).

VIII. Сед, набивной мяч между стопами – сед в равновесие (2 серии по 8 повторов).

IX. Стоя ноги врозь, набивной мяч над головой, руки выпрямлены – повороты туловища влево – вправо, наклоны в стороны (2 серии по 8 повторов).

X. Сед лицом друг к другу – передача набивного мяча руками от груди (2 серии по 8 повторов).

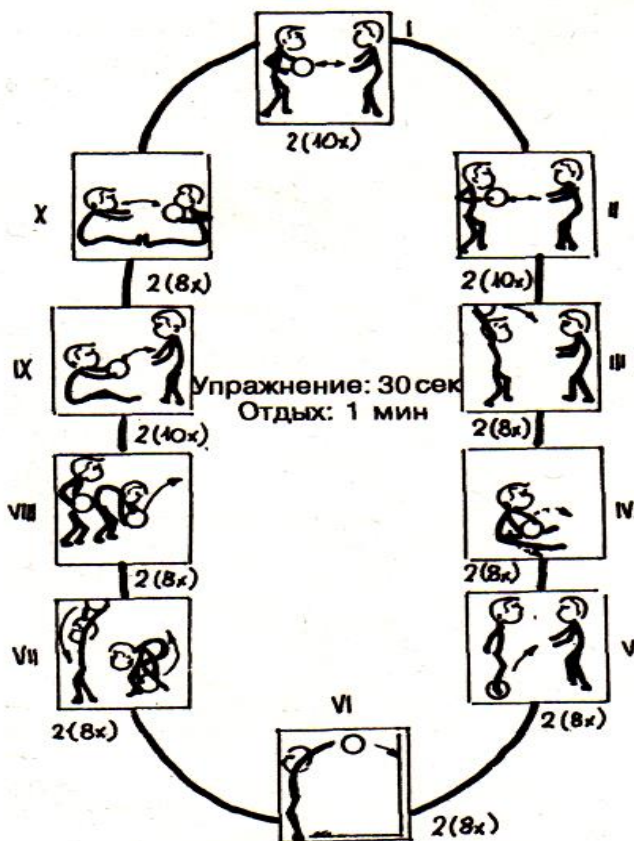


Рис. 20. Примерный комплекс по общей физической подготовке

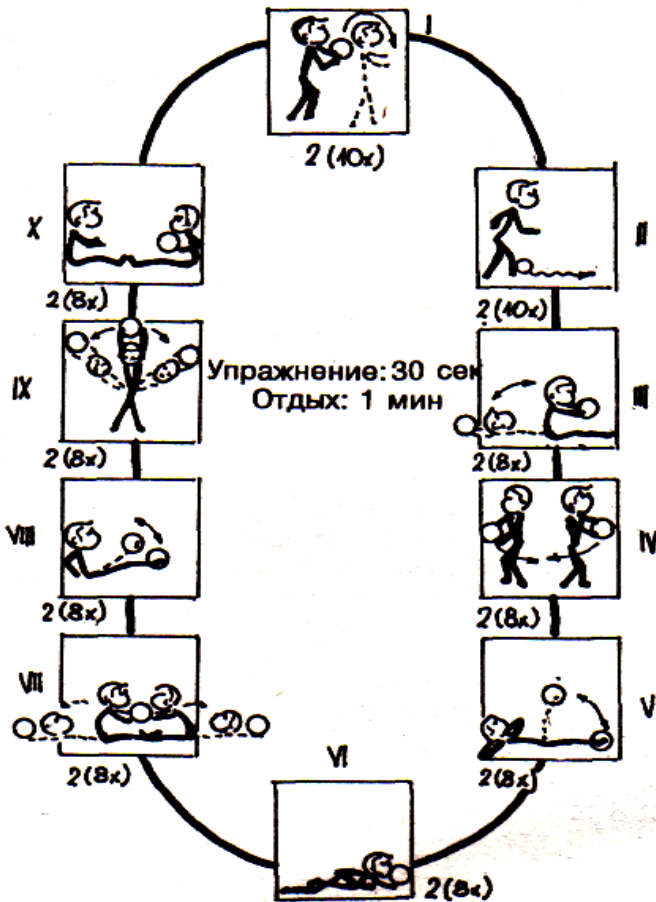


Рис. 21. Примерный комплекс по общей физической подготовке

Контрольные вопросы и задания:

1. Понятие «Общая физическая подготовка»
2. Назовите задачи общей физической подготовки
3. Составьте комплекс упражнений по общей физической подготовке, используя методы круговой тренировки (до 6 станций)

4 ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Всем игровым видам спорта присущи высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков. Спортивные игры, применяемые на учебных занятиях в вузе (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), состоят из естественных движений, специфических двигательных действий без мяча, а также с мячом. Противоборство, целью которого является победа в игровом состязании, вызывает проявление всех жизненно важных физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, выносливости. В работу включаются практически все функциональные системы организма и механизмы энергообеспечения. Поэтому важно подготовить студентов к комплексному овладению, как элементами технической подготовки, так и всесторонней физической подготовкой.

В Дальневосточном ГАУ на кафедре физической культуры и спорта преподаватели совмещают процесс обучения спортивным играм с элементами общей физической и специальной подготовки. Весь учебный материал разбит на модули. По дисциплине «Физическая культура и спорт», преподаваемой в 1 семестре, обучение спортивным играм выделено в модуль «Общезначимая физическая подготовка с элементами спортивных игр». Студентам дают теоретические и практические начальные знания по спортивным играм, базирующиеся на школьной программе. Начиная со 2 семестра по 7 семестр, по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» материал выделен в модуль «Специальная физическая подготовка с элементами спортивных игр». В этом модуле глубже раскрываются тактические и технические приемы, аспекты физической нагрузки и самостоятельных занятий с использованием элементов спортивных игр и общей физической подготовки.

Метод круговой тренировки позволяет комплексно решать задачи физического воспитания в обучении студентов игровым видам спорта.

Содержание «круговой тренировки» на игровых занятиях составляют (в основном) игровые станции. В течение задания

студенты в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. В процессе занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры.

Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Для совершенствования технических приемов можно использовать комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов. Соотношение количества станций по воспитанию физических качеств с игровыми станциями, направленными на совершенствование умений и навыков технических элементов, составляет 1:3.

4.1 Баскетбол: правила игры в баскетбол

Изначальный вариант игры совсем не похож на современный баскетбол, нашей молодежи он показался бы очень скучным и неинтересным, но в 1891 году игра увлекала молодых людей, и основной ее целью было завлечение студентов к физическому воспитанию. Автором идеи является Джеймс Нейсмит, преподаватель колледжа Молодежной Христианской Ассоциации (МХА) из Спрингфилда. Мало кто знает, что ведения мяча вообще не было, игроки перебрасывали его, стоя на одном месте, правда смысл был тот же: нужно было забросить в корзину противника как можно больше мячей. Первые правила состояли из 13 пунктов.

Международные правила были приняты в 1932 году в рамках первого конгресса ФИБА. Со временем они подвергались изменениям и дополнениям. Последние преобразования были в 1998 и 2004 годах

Первые правила женского баскетбола были разработаны в 1892 году Сендой Беренсон преподавателем физкультуры колледжа Нортгемптона в Массачусетсе. С 1936 года баскетбол входит в программу Олимпиад. Джеймс Нейсмит присутствовал

там в качестве гостя. С 1950 года проводятся чемпионаты мира по баскетболу среди представителей сильной половины человечества, среди представительниц прекрасного пола – с 1953 года. С 1935 года проходят Чемпионаты Европы.

Правила игры: в игре участвует две команды по 12 человек. На игровой площадке находится по 5 игроков от каждой из команд. Ограничений для замен нет. Цель: забить в кольцо соперника большее количество мячей, не дать второй команде захватить мяч и забить в свое кольцо. В зависимости от того где находится игрок, бросающий в кольцо, за попадание засчитывается разное количество очков. За бросок со штрафной линии засчитывается 1 очко, за бросок со средней или близкой дистанции (на жаргоне - краска) - 2 очка, и 3 очка дается за бросок из-за 3-очковой линии, которая находится на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА)

Мячом играют только руками. Запрещено: бежать с мячом в руках, не ударяя его об пол, специально бить его кулаком или ногой, блокировать любой частью ноги. Случайные касания стопой или ногой не есть нарушениями правил игры. Началом игры считается спорный бросок в центральном круге поля, в данном действии участвует два игрока из соперничающих команд.

Матч разбит на четыре периода по 10 минут (12 минут в НБА). Между 2-ой и 3-ей четвертями игры регламентирован перерыв 15 минут, остальные паузы составляют по две минуты каждая, а кроме того тренеры (в НБА - и игроки) могут брать тайм-ауты.

Размер баскетбольной площадки (по европейским правилам) 28 метров в длину и 15 м в ширину. Щит: 180 на 105 см. От нижней части щита до пола должно быть 290 см. Корзина – металлическое кольцо, которое обтянутое сеткой, не имеющая дна. Кольцо крепится на расстоянии 0,15м от нижнего края щита и находится на высоте 3.05 метра от пола (10 футов) (рис.21).



Рис. 21. Площадка для игры в баскетбол

4.1.1 Баскетбол на практических занятиях в университете

Модуль «Общая физическая подготовка с элементами баскетбола» в дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Блок 1:

Общая физическая подготовка (ОФП): развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости.

Блок 2:

Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе.

Контрольные тесты:

1. Челнок - ведение правой и левой рукой 4 линии + обязательное попадание с двух шагов на одно кольцо.
2. Двусторонняя игра с использованием изученных элементов.

Модуль «Специальная физическая подготовка с элементами баскетбола» в дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Блок 1:

Специальная физическая подготовка (СФП): развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости.

Блок 2:

Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе.

Блок 3:

Обучение технике различных способов броска мяча в корзину. Техника выполнения штрафного броска.

Блок 4:

Совершенствование тактических взаимодействий: в нападении (индивидуальное, групповое, командное); защите: (индивидуальное, групповое, командное).

Подготовка и участие в соревнованиях.

Контрольные тесты:

3 семестр:

1. «Челнок» – ведение правой и левой рукой 4 линии + обязательное попадание после остановки прыжком на одно кольцо
2. Броски из-за трехсекундной зоны с двух любых точек из 4 бросков - 2 попадания.
3. Двусторонняя игра с использованием изученных элементов.

5 семестр:

1. Упражнение «Отдай и выйди» с обязательным попаданием на два кольца после:
 - а) двух шагов б) остановка прыжком
 2. Штрафной бросок из 5 бросков – 2 попадания
 3. Двусторонняя игра с использованием изученных элементов
- 7 семестр:
1. Штрафной бросок - из 5 бросков -3 попадания
 2. Передачи в «тройке со сменой мест» - попадание каждому из тройки в кольцо.
 3. Двусторонняя игра с использованием изученных элементов.

4.1.2. Варианты занятий по баскетболу методом круговой тренировки**Вариант 1.**

Станция 1. Обучение и совершенствование техники двойного шага.

1. Бросок мяча в корзину с места после удара о пол.
2. То же, но после ведения мяча на месте.
3. То же, но после ведения мяча в шаге.
4. То же, но в беге медленным темпом.
5. То же, но в беге быстрым темпом.

Для повышения вариативности все перечисленные упражнения студенты выполняют вначале под углом 45 градусов слева по направлению к кольцу, затем под углом 45 градусом справа и, наконец, прямо против кольца. Чтобы разнообразить комплекс заданий, можно также заранее обусловить вид броска - либо с ударом мяча о щит, либо непосредственно в кольцо, без касания щита.

6. Бросок мяча с двойного шага после передачи и последующего ведения.

7. То же, но после передачи мяча с одним ударом о пол.

8. То же, но после передачи мяча без ведения.

Для освоения технических приёмов с применением двойного шага и последующим броском в корзину используем упражнения 9 и 10.

9. Бросок мяча с двойного шага после обводки пассивного защитника партнер не предпринимающий никаких защитных действий; поставленные на площадке препятствия – стул, баскетбольная стойка.

10. То же, но после обводки активного защитника в определённой замкнутой зоне: например, в круге у основания трапеции, в которой защитник имеет право проявлять свою активность без последующего преследования нападающего).

Станция 2. Передача мяча.

1. Передачи мяча в парах, используя весь арсенал изученных технических средств: на месте и в движении двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, из-за спины; то же, но с отскоком от пола и т.д.

2. То же, но в прыжке.

3. То же, но с хлопком в ладони.

4. То же, но с поворотом на 360 градусов.

5. То же, но с приседанием.

6. То же, но с продвижением пар вперёд в одном направлении, затем в обратном либо во встречном движении пар по кругу.

Для повышения эмоциональности занятий при выполнении упражнений 1-6 применяем передачи мяча на скорость (какая из пар быстрее выполнит 10 или 20 передач), на время (кто выполнит большее количество передач за 20-30 секунд).

7. Передачи мяча в тройках со сменой мест (после выполнения передачи игрок бежит на место партнёра, которому послал мяч, и в свою очередь получает мяч от другого партнёра).

8. То же, но с продвижением вперёд (передав мяч, бежать партнёру за спину и т.д.).

9. Гонка (передача) по кругу одного- трёх мячей вначале влево, затем вправо.

10. То же, но через одного игрока, продвигаясь в одном направлении или противоположном.

11. Произвольные передачи (любому из партнёров в кругу) одного и двух мячей. Упражнение позволяет сконцентрировать внимание у занимающихся на мяче, готовит к игровой деятельности, развивает периферическое зрение.

Станция 3. Штрафной бросок.

1. Стоя в одной – двух колоннах. Выполнение штрафного броска по принципу «бросил-подобрал мяч - выполнил передачу-стал в конец колонны.

2. Штрафные броски по принципу «попал – бросай ещё» (до первого промаха, поощряя попадание и результативность бросков).

Вариант 2.

Станция 1. Ведение мяча.

1. Ведение мяча (низкое, высокое, среднее) на месте.
2. То же, но в шаге.
3. То же, но в беге медленным темпом.
4. То же, но в беге быстрым темпом.
5. То же, но с поворотом на 360 градусов (вправо, влево).
6. То же, но с переводом мяча за спиной правой, левой рукой.
7. То же, но с переводом мяча под ногами.

Во всех вышеперечисленных упражнениях ведение мяча осуществляется попеременно правой и левой рукой. Используя также (особенно на старших курсах) эстафеты с ведением одного, двух (одновременными движениями рук и попеременными), трёх мячей типа: один мяч вести, ударяя о пол, другой подбрасывать на руке, третий вести ногами, как в футболе. Ведение трёх мячей относится к разряду сложных и высококоординационных, но очень эмоционально.

8. Обводка пассивного защитника в заданном коридоре (защитник только сопровождает игрока, не стремясь выбить у него мяч).

9. Обводка активного защитника, который старается овладеть мячом.

Станция 2. Броски мяча в кольцо.

Задание выполнять, меняя направление продвижения к цели (под углом 45 градусов справа и слева от кольца, прямо по отношению к нему), с расстояния 2-3 и 4-5 метров, из-за 6-метровой линии.

1. Броски мяча с места.
2. То же, но после передачи.
3. То же, но после ведения.
4. То же, но в прыжке.
5. То же, но на скорострельность: игрок за выделенное время должен выполнить максимальное количество бросков. Можно проводить в виде соревнований.
6. Произвольный бросок (по желанию игрока).
7. Броски с заданных точек с места и в движении.
Желательно, чтобы студенты соревновались между собой. Это положительно сказывается на эмоциональном аспекте занятия.
8. В парах – один бросает, другой подаёт (по 10 бросков).
9. То же, но с пассивным защитником. После выполнения передачи защитник подходит к игроку, выполняющему бросок, и поднимает вверх руки. Бросок выполняется через руки игрока.
10. То же, но с активным защитником. После выполненной передачи защитник активно пытается осуществить накрывание мяча.

Станция 3. Борьба за мяч.

1. В парах. Оба игрока держат мяч. По команде каждый пытается овладеть им.
2. То же, но мяч лежит на полу, игроки стоят лицом друг к другу.
3. То же, но игроки стоят спиной друг к другу.
4. То же, но игроки сидят на полу лицом или спиной друг к другу.
5. То же, но игроки лежат на полу.
6. То же, но игроки находятся на расстоянии 3-4 метра от мяча (возможны варианты исходного положения перед борьбой за овладение мячом, а также увеличение расстояния до мяча).
7. борьба за овладения мячом, отскочившим от щита в парах лицом или спиной к щиту. Соперники не видят момента броска мяча, выполняемого преподавателем, не контролируют зрительно направление и силу отскока. Борьба продолжается до овладения мячом одним из игроков.
8. То же, но в соревнованиях двух команд.

Вариант 3

1-я станция. Ведение мяча правой (левой) рукой вокруг препятствия.

2-я станция. Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.

3-я станция. Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и прыгивание с нее с последующим поворотом на 180°.

4-я станция. В парах. Передача мяча одной рукой с отскоком от земли.

5-я станция. Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – исходное положение.

6-я станция. Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов.

7-я станция. Стоя ноги врозь. Передача мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмерке между ног.

8-я станция. Упор, лежа на скамейке, руки на снаряде. 1 – сгибая руки, мах левой назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же правой ногой.

9-я станция. Стоя на полу. Бросок мяча из-за спины через голову и ловля его перед собой.

10-я станция. Стоя на полу. Прыжки со скакалкой.

Вариант 4 (рис.22):

I. Прыжки с ноги на ногу на 10 – 20 м.

II. Стоя ноги врозь – передача мяча из рук в руки вокруг бедер.

III. Стоя – упор присев – упор лежа.

IV. Высокий старт – бег в среднем темпе с ускорениями на отрезках 20 м. (4-6 раз).

V. Ведение мяча вокруг себя со зрительным контролем и без него.

VI. Растягивание эспандера.

VII. Броски и ловля мяча после отскока от баскетбольного щита с расстояния 8-10 м.

VIII. Ходьба в приседе.

IX. Лежа на груди – подбрасывание и ловля теннисного мяча.

X. Броски мяча одной рукой в корзину.

XI. Повороты с мячом не отрывая ног от пола.

XII. Бросок мяча одной рукой с верха – ловля мяч после отскока от стены.

XIII. Бросок мяча в корзину после двух шагов.

XIV. Ведение мяча – ловля – ведение.

XV. Броски и ловля мяча на уровне груди после отскока от стены.

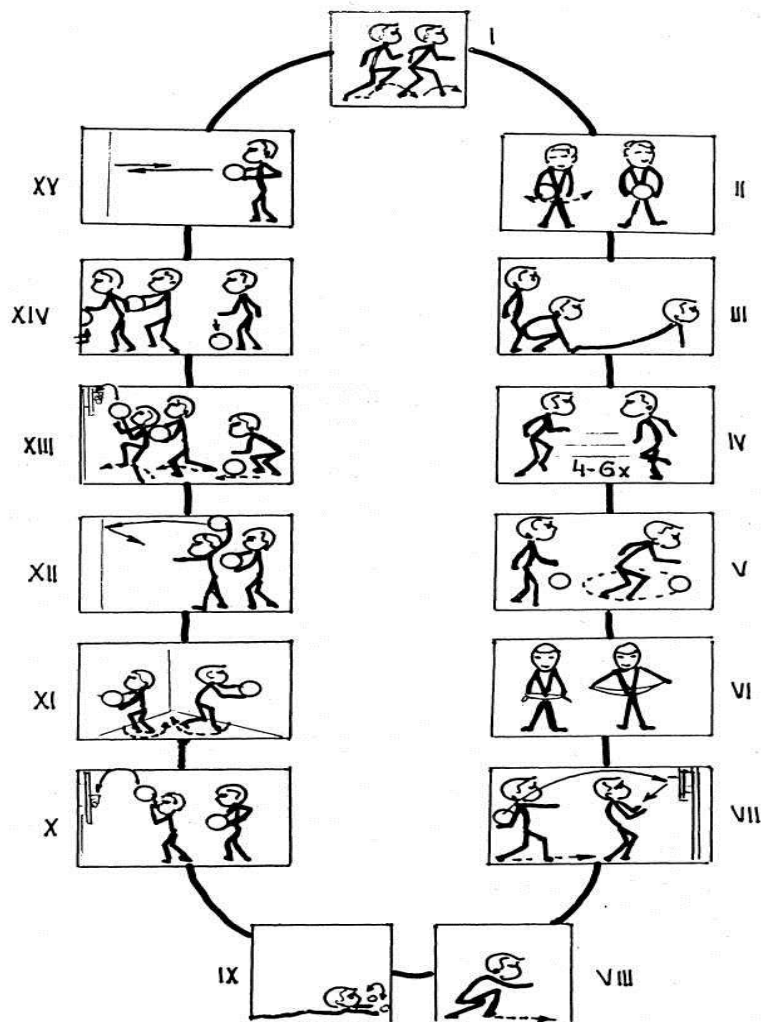


Рис. 22. Вариант занятия по баскетболу методом круговой тренировки

Вариант 5

- 1) прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 или 20м;
- 2) узкая стойка ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя;
- 3) переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку;
- 4) ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него;
- 5) из положения высокого старта, челночный бег с ускорением на отрезках 20м с повторением 4 – 6 раз;
- 6) сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками;
- 7) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения;
- 8) броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча;
- 9) вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева;
- 10) передвижение в полном приседе вперед или по кругу;
- 11) верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками с ударом о стену;
- 12) бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов;
- 13) лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование);
- 14) ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках;
- 15) передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку;

Вариант 6:*Станция 1.*

Передачи и ловля мяча (закрепление и совершенствование умений и навыков).

1. Передачи в парах двумя руками от груди на месте в движении левым, правым боком.

2. Передачи одной рукой от плеча на месте, в движении.
3. Передачи мяча с отскоком от пола на месте, в движении, перемещаясь боком и прямо.
4. Передачи мяча в тройках двумя руками от гуди, с отскоком от пола.
5. То же, но с пассивным сопротивлением среднего игрока.
6. Передачи в движении со сменой мест от груди, от плеча с отскоком от пола
7. Подвижные игры с применением передач: «Мяч среднему», «Скрытый пас», «Передал — садись».
8. Передачи мяча с варьированием расстояния между игроками в зависимости от их подготовленности.

Станция 2. Ведение мяча, остановка, поворот.

1. Ведение мяча на месте (низкая, средняя, высокая стойка)
2. Ведение мяча шагом, бегом (низкая, средняя, высокая стойка).
3. Ведение мяча шагом с обводкой стоек, набивных мячей, разноцветных шайб.
4. Ведение мяча бегом с изменением направления и отскока мяча.
5. Ведение мяча вдоль резинки, отскок мяча за натянутой резинкой.
6. Ведение мяча с последующим переводом с ведущей руки на свободную.
7. Ведение мяча с переводом за спиной (на месте, в движении).
8. Ведение мяча с изменением скорости и преодолением пассивного сопротивления.
9. Скоростное ведение мяча с последующей передачей в колонну.
10. Ведение мяча, остановка в два шага, прыжком.
11. Поворот на месте вперед-назад.
12. Остановка после ведения мяча через шайбы, через низко натянутую резинку, гимнастическую скамейку в два шага, прыжком.

Комплексные упражнения:

14. Ведение мяча — остановка в шаге, прыжком — поворот вперед-назад, передача в шеренгу, колонну.

15. Передача — ловля мяча — поворот — ведение мяча.

16. То же, что и в упражнении 14, но в тройках с пассивным противодействием защитника во время поворота.

Станция 3. Броски мяча в кольцо.

1. Броски мяча в кольцо с места: прямо, под углом 45 градусов к щиту слева и справа от кольца. Следить за последовательной работой мышц ног, туловища, рук.

2. Броски мяча после ведения и остановки.

3. Броски мяча после обводки стоек, защитника, оказывающего пассивное противодействие.

4. Броски мяча в прыжке одной рукой от плеча, двумя руками от груди, от головы.

5. То же, но через защитника

6. Броски мяча после упражнений, подводящих к двойному шагу.

7. Броски мяча после двойного шага.

8. Броски мяча с заданных точек. Упражнения выполняют в парах на каждой станции — всего 12 человек. При этом комплекс можно легко адаптировать и к меньшему числу студентов.

1. *Добывание мяча в кольцо.* Мяч набрасывают в щит с 1,5 м и в прыжке, не приземляясь, одной или обеими руками мягко направляют в кольцо. Игроки располагаются по обеим сторонам щита.

2. *Передвижение в игровой стойке.* Выполняется синхронно на скорость, челноком. Каждый игрок передвигается вдоль своей скамейки, касаясь соответственно левой и правой рукой ее краев. Гимнастические скамейки расположены параллельно. Упражнение выполняют дважды, по 6-8 проходов.

3. *Подтягивание гири к груди.* В наклоне, левой и правой рукой по 15-20 раз. Гири (16-20 кг) расположить на гимнастическом мате.

4. *Жонглирование и дриблинг.* На месте или передвигаясь на небольшом пространстве (например, в кругу для вбрасывания мяча) и выполняя различные вращения, прокаты мяча между ног

восьмеркой, разновысокий дриблинг, переводы мяча за спиной и под ногами.

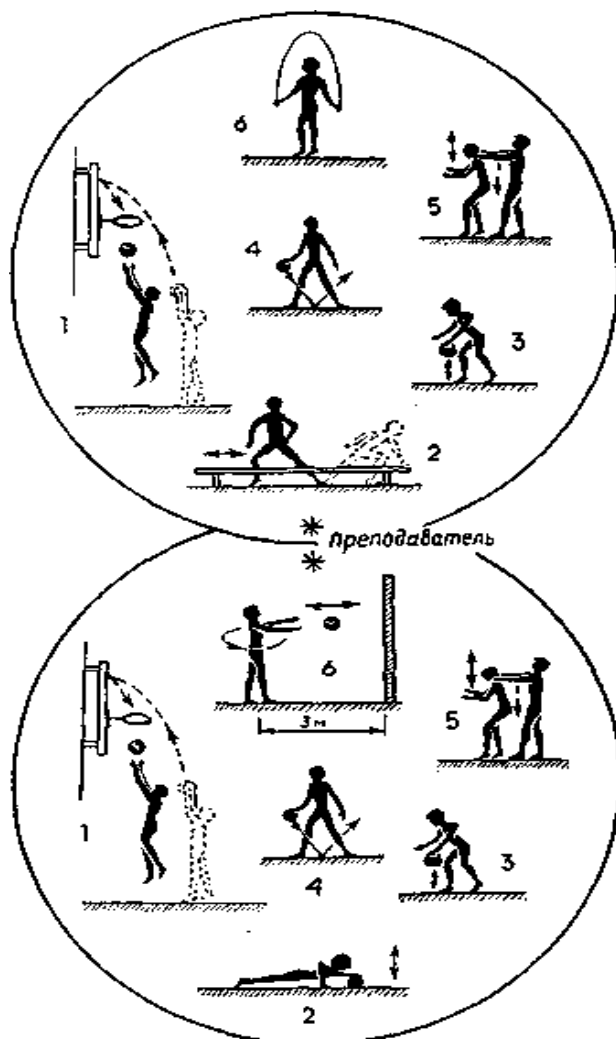


Рис. 23. Варианты занятий по баскетболу методом круговой тренировки

5. *Прыжки серийные с сопротивлением.* Партнер, находясь за спиной занимающегося, оказывает вертикальное сопротивление за счет давления руками на плечи впереди стоящего. Каж-

дый выполняет по 30-40 прыжков.

б.Прыжки со скакалкой. На одной и обеих ногах, в том числе с вращением назад, бег на месте через скакалку и т.п. Вариант прыжков конкретизируется непосредственно перед выполнением упражнения.

Параметры нагрузки. Количество станций 6. Время прохождения каждой станции 1 мин. Количество серий (кругов) 2-3, отдых 2-3 мин. ЧСС во время нагрузки 165-185 уд./мин.

Контрольные вопросы и задания:

1. Правила игры в баскетбол
2. Расскажите всё о размерах баскетбольной площадки
3. Какие физические качества можно развить, занимаясь баскетболом?
4. Назовите технические элементы, используемые при обучении игре баскетбол
5. Составьте комплекс упражнений, используя метод круговой тренировки, для совершенствования ведения мяча

4.2 Волейбол: правила волейбола

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды. Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Размер: 18м на 9м.

Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера. На площадке одновременно выступают шесть из них. В каждой партии разрешается шесть замен – и еще шесть так

называемых обратных замен (игрок начальной расстановки может выйти из игры и вновь вернуться на площадку – но только один раз в партии и только на позицию заменившего его ранее партнера). Одновременно могут быть заменены один или несколько игроков. В случае если лимит замен исчерпан, а кто-то из игроков на площадке получает травму, допускается так называемая исключительная замена. Заменить травмированного игрока может любой партнер (кроме либеро). Либеро — в волейболе специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Основными задачами, выполняемыми Либеро в игре, являются прием подач и атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов.

Соответствующие изменения в правила волейбола, регламентирующие действия Либеро на площадке, были введены FIVB в 1998 году. *Команда набирает очко:* при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника; когда команда соперника совершает ошибку; когда команда соперника получает замечание. Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка. Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается. Розыгрышем мяча является игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры. Партия (кроме решающей -5-ой) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25 и т. д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. В случае равного счета 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. *Ошибки при игре мячом:* четыре удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника; удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча; захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным; двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно. *Характеристики удара (касания):* мяч может касаться любой части тела; мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом

направлении; мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

4.2.1 Волейбол на практических занятиях в университете

Модуль «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» в дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Блок 1: Общая физическая подготовка (ОФП): развитие скоростно-силовых качеств, скоростной подготовки, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости.

Блок 2: Обучение технике игры: стойки, перемещения, остановки, верхняя и нижняя передачи двумя руками над собой, нижняя прямая и боковая подачи.

Контрольные тесты:

1. 10 верхних передач двумя руками над собой (без потери мяча).
2. 10 нижних передач двумя руками над собой (без потери мяча).
3. 3 подачи через сетку из за лицевой линии в площадку (из 5 попыток).
4. Двусторонняя игра с использованием изученных элементов.

Модуль «Специальная физическая подготовка с элементами волейбола» в дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Блок 1: Специальная физическая подготовка (СФП): развитие скоростно-силовых качеств, скоростной подготовки, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости.

Блок 2: Обучение технике игры: стойки, перемещения, обучение технике верхних и нижних передач двумя руками в паре, совершенствование нижней прямой и боковой подачи.

Блок 3: Обучение технике верхних и нижних передач двумя руками в движении, обучение приёму мяча сверху и снизу одной, двумя руками на месте и в движении, обучение переводу мяча через сетку в прыжке кулаком, двумя руками.

Блок 4: Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу одной и двумя руками в движении. Совершенствование тактических взаимодействий: в нападении (индивидуальное,

групповое, командное); защите: (индивидуальное, групповое, командное).

Подготовка и участие в соревнованиях.

Контрольные тесты:

2 семестр:

1. Верхние и нижние передачи в паре без потери мяча – 15 раз
2. подача любым способом через сетку из за лицевой линии в площадку 4 раза из 5 попыток.
3. Размеры и линии площадки, высота сетки, расстановка.
4. Двухсторонняя игра с использованием изученных элементов.

4 семестр:

1. Верхние и нижние передачи в четвёрках со сменой мест во встречных колоннах – 15 раз (без потери мяча).
2. подача в правую и левую половины площадки любым способом 2 раза из 5 попыток по заданию преподавателя.
3. Двухсторонняя игра. Правила и судейство.

6 семестр:

1. Розыгрыш мяча в три касания (третье касание верхняя передача в прыжке через сетку в зону указанную преподавателем), из 5 попыток 2 точных попадания в зону.
2. Приём подачи любым способом из зон 5,6 и 1 в зону 3 - 2 раза из 5 попыток.
3. Двухсторонняя игра. Правила проведения соревнований.

4.2.2. Варианты занятий по волейболу методом круговой тренировки

Вариант 1:

1-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

2-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5–3,0 м.

3-я станция. В низком приседе прыжки с продвижением вперед.

4-я станция. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение

5-я станция. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх - назад за счет поочередного выпада вперед.

6-я станция. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.

7-я станция. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.

8-я станция. Нижняя передача волейбольного мяча в стену.

9-я станция. Из основной стойки, не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

10-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

Вариант 2 (рис.24):

I Присед – прыжки вперед на двух ногах.

II. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит с 8-10 м – ловля мяча после отскока.

III. Прием мяча над головой, стоя на месте.

IV. Стоя – упор присев, не отрывая стоп от пола, – упор лежа.

V. Прием мяча, отскочившего от стены, с расстояния 2-3 м.

VI. Лежа на груди – перебрасывание теннисного мяча из руки в руку.

VII. Стоя – прыжок на скамейку толчком двух ног – соскок.

VIII. Стоя, руки на плечах – сед согнувшись – лежа на спине.

IX. Стоя ноги врозь – растягивание эспандера в стороны.

X. Броски мяча из-за головы в стену – ловля двумя руками или броски мяча низом.

XI. Стоя у стенки с опорой на руки – бег на месте, высоко поднимая бедро.

XII. Стоя спиной к стенке, взяться за перекладину, согнув руки, – выпады вперед.

XIII. Прием и передача мяча уда ром о стену в приседе.

XIV. Стоя у стены в упоре руками – отталкивание ладонями от стены.

XV. Надавливание одной рукой на миниэспандер.

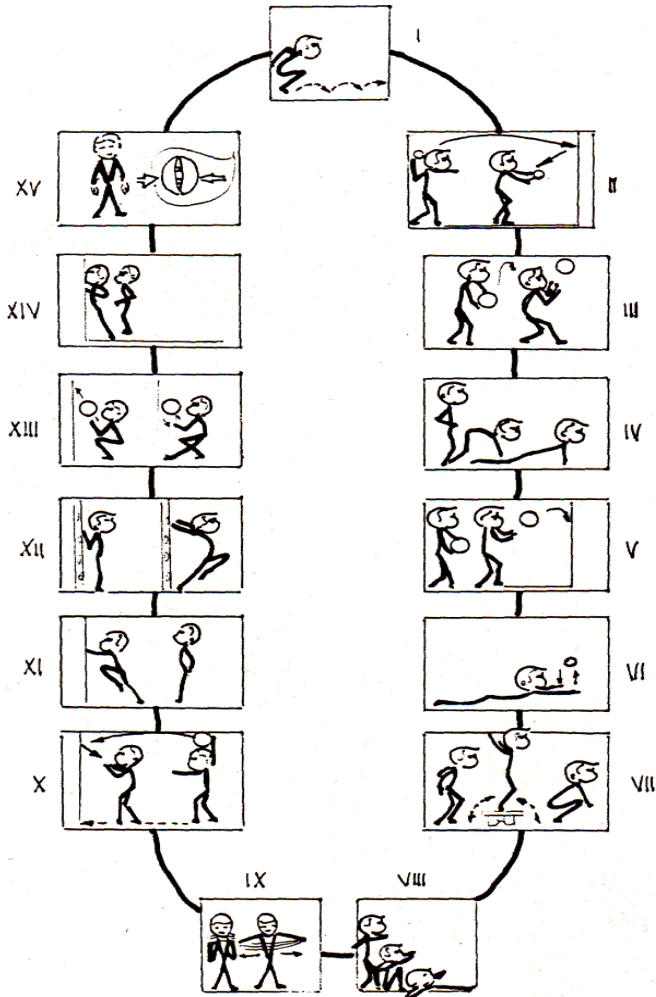


Рис. 24. Вариант занятия по волейболу методом круговой тренировки

Вариант4:

1-я станция. Передача мяча через сетку (с каждой стороны сетки в зоне нападения располагаются 3-4 студента

- а) передача мяча через сетку в парах;
- б) принимающий мяч игрок выполняет верхнюю передачу над головой с последующей верхней передачей мяча через сетку;
- в) на одной стороне площадки студенты разыгрывают мяч между собой, отправляя его через сетку третьей передачей; на противоположной стороне площадки мяч ловят и повторяют упражнение.

2-я станция. Студенты располагаются в зоне защиты напротив друг друга:

- а) передача мяча в парах;
- б) студент передает мяч партнеру верхней передачей, партнер возвращает ему мяч нижней передачей. Мяч ловится, и упражнение повторяется 8-10 раз, после чего студенты меняются ролями;
- в) *упражнение «Вратарь».* Игрок набрасывает мяч партнеру баскетбольными способами по траекториям, удобным и неудобным для выполнения обратной передачи. Задача партнера вернуть мяч, не давая ему коснуться пола, верхней или нижней передачей. Партнер ловит мяч, и упражнение повторяется 10-12 раз, после чего роль «вратаря» переходит к партнеру. Набрасывание мяча можно выполнять сразу после его ловли, не давая партнеру времени для подготовки того или иного приема или после небольшой паузы, но игрок, набрасывающий мяч, всегда должен учитывать техническую подготовку партнера.

3-я станция располагается в зоне защиты на другой половине спортивного зала и предназначена для выполнения таких упражнений:

- а) *«Встречная передача мяча в колонне».*
В 3 метрах перед колонной лицом к ней становится капитан. Он набрасывает себе мяч верхней передачей над головой и верхней же передачей адресует его студенту, стоящему первым в колонне. Игрок повторяет упражнение, возвращает мяч капитану и уходит в конец колонны. После того как все студенты в колонне выполняют передачу 5-6 раз, осуществляется замена капитана;

б) *построение то же*. Игрок, стоящий первым в колонне, выполняет верхнюю передачу над головой и уходит в конец колонны. Стоящий за первым студент верхней передачей направляет мяч капитану и остается на месте. Капитан ловит мяч и возвращает его впереди стоящему игроку, который повторяет упражнение. После того как все участники в колонне выполнят передачу 5-6 раз, проводится замена капитана;

в) *«Центральному, от центрального, через центрального»*.

Напротив друг друга строятся две колонны. Между ними стоит центральный». Первый в колонне адресует мяч верхней передачей центральному, получает от него верхнюю передачу и, направив мяч верхней передачей через центрального в противоположную колонну, освобождает место для стоящего вторым студента. Центральный поворачивается лицом к противоположной колонне, и упражнение повторяется до тех пор, пока все стоящие в колоннах студенты не передадут мяч через центрального 5-6 раз. Упражнение желательно проводить без остановки, избегая падения мяча на пол. Через определенное время группы переходят к очередным местам занятий.

В больших спортивных залах можно организовывать 6 и более станций. Упражнения на каждой из них преподаватель подбирает по своему усмотрению.

От количества станций зависит время занятий на них: чем меньше станций, тем больше времени отводится для упражнений на каждой. При планировании занятия преподаватель, зная, через сколько минут будет происходить смена мест занятий, легко определяет время круговой тренировки.

Контрольные вопросы и задания:

1. Правила игры в волейбол
2. Расскажите всё о размерах волейбольной площадки
3. Какие физические качества можно развить, занимаясь волейболом?
4. Назовите технические элементы, используемые при обучении волейболу
5. Составьте комплекс упражнений, используя метод круговой тренировки, для совершенствования передачи мяча

4.3. Футбол: правила игры

Футбольный матч состоит из двух половин (таймов) по 45 минут каждый. Игроки имеют право на небольшой перерыв между таймами, длительность которого определяет судья, но не может быть более 15 минут. При завершении 90 минут игрового времени с равным счётом, командам назначается дополнительное время, длина которого равняется 30 минутам (2 тайма по 15 минут). Игрок находится в положении "вне игры", если он находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч или предпоследний игрок соперника.

Отсутствие вне игры: игрок на своей половине поля; игрок на одной линии предпоследнего игрока соперника; игрок на одной линии с двумя последними соперниками; так же положение "вне игры" не учитывается если игрок получил мяч после: удара от ворот, с углового, с вбрасывания из-за боковой линии. *Наказание:* игрок может быть наказан по решению судьи за: удар после свистка, переговоры с судьёй, не спортивное поведение, затяжку времени.

Нарушения, наказуемые удалением Игрок основного состава, запасной или заменённый игрок должен быть удалён с поля (из технической зоны) с показом красной карточки в случае, если он: виновен в серьёзном нарушении Правил; виновен в агрессивном поведении; плюнет в соперника или любое иное лицо; лишит соперника, продвигающегося к воротам, явной возможности забить гол с помощью нарушения Правил, наказуемого штрафным, свободным или 11-ти метровым ударом (совершит т.н. «фол последней надежды»); использует оскорбительные или нецензурные выражения (жесты); получает второе предупреждение в одном матче. Любой удалённый игрок должен покинуть пределы поля и прилегающее к нему пространство, включая техническую зону.

Нарушения, наказуемые предупреждением: Игрок основного состава получает предупреждение с показом желтой карточки в случае, если совершит одно из следующих нарушений: виновен в неспортивном поведении; словом или действием демонстрирует несогласие с решением судьи; систематически нарушает Правила; умышленно затягивает возобновление игры; не соблюдает положенное расстояние при возобновлении игры

штрафным, свободным или угловым ударами или вбрасыванием из-за боковой линии; выходит, возвращается или самовольно уходит с поля без разрешения судьи. Запасной или заменённый игрок получает предупреждение с показом жёлтой карточки, в случае, если он: виновен в неспортивном поведении; словом или действием демонстрирует несогласие с решением судьи; умышленно затягивает возобновление игры.

Число игроков: В футбольном матче играют две команды, каждая из которых состоит из 10 полевых игроков и вратаря. Не состоится матч в случае если у команды меньше 7 игроков, так же он может быть прерван из за удалений. *Замены:* В матчах под эгидой фифа максимальное количество замен 3 В матчах лиги максимальное количество замен 6 В товарищеских матчах количество замен может быть не ограничено, при условии договоренности с судьёй Имена запасных игроков должны быть определены до начала матча.

Процедура замены: Судья должен знать о выходе нового игрока Выход игрока состоится только во время остановки игры, после того как главный судья даст разрешение на замену. После замены игрок может остаться за линией поля, на установленном для его команды месте. Любой игрок может выйти на замену вратаря.

Размеры стадиона: Матчи лиги: Длина: минимум 90 метров максимум 120 метров Ширина: минимум 45 метров максимум 90 метров

Международные матчи: Длина: минимум 100 метров максимум 110 метров Ширина: минимум 64 метра максимум 75 метров Рекомендуемые значения ширины и длины поля: Длина: 105 метров (рис.4) Ширина: 68 метров.

Одиннадцатиметровый удар (пенальти) - специально назначаемый удар по воротам, защищаемый только вратарём, с расстояния 11 метров (12 ярдов) от линии ворот. *Назначение:* 11-метровый назначается в том случае, когда игрок совершает в пределах своей штрафной зоны нарушение, гол с 11-метрового удара засчитывается.

Угловой удар является способом возобновления игры. Угловой удар назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока защищающейся команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху, и при этом не был забит гол.

Удар от ворот является способом возобновления игры. Удар от ворот назначается, когда мяч, последний раз коснувшись игрока атакующей команды, полностью пересёк линию ворот по земле или по воздуху, и при этом не был забит гол.

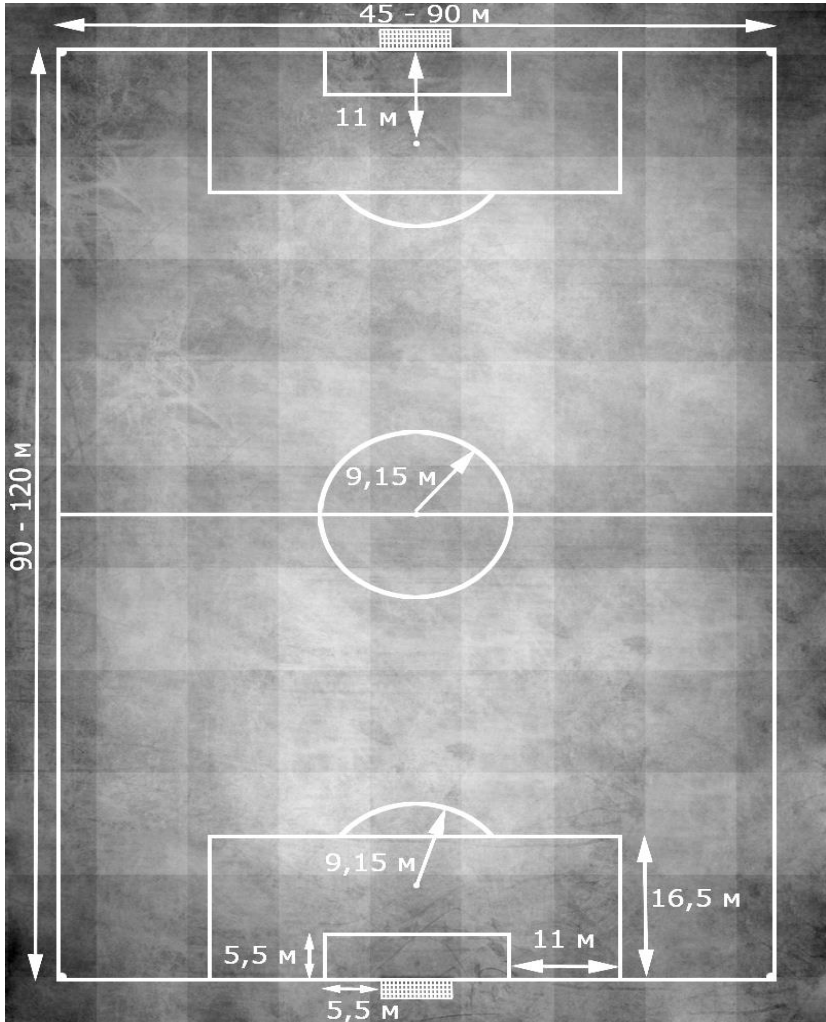


Рис. 25. Размеры футбольного поля

4.3.1 Футбол на практических занятиях в университете

Модуль «Общая физическая подготовка с элементами футбола» в дисциплине «Физическая культура и спорт»:

Блок 1: 1. Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

Блок 2

1. Начало игры с центра поля.
2. Пробитие штрафного удара.
3. Пробитие свободного удара.
4. Пробитие углового мяча.
5. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Контрольные тесты

| Баллы | Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы, м. | Удары на точность, кол-во раз с 10 метров |
|-------|--|---|
| 5 | 22 | 5 |
| 4 | 20 | 4 |
| 3 | 18 | 3 |
| 2 | 15 | 2 |
| 1 | 13 | 1 |

Модуль «Специальная физическая подготовка с элементами футбола» в дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Блок 1

1. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

Блок 2

1. Обучение техники ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом.
3. Обучение техники остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой.

Блок 3

4. Развитие техники обводки мяча.

5. Развитие техники удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой.

Блок 4

1. Совершенствование техники передачи мяча внутренней и наружной части стопы.

2. Совершенствование техника обводки мяча. Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой.

3. Подготовка и участие в соревнованиях.

Контрольные тесты 1 курс - 9 баллов 2 курс- 10 3 курс- 12
4 курс - 13

| | баллы | | | | |
|--|-------|-----|-----|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ведение мяча по прямой 30 м, с | 4,4 | 4,6 | 4,8 | 5,0 | 5,2 |
| Удары на дальность, м | 100 | 95 | 90 | 85 | 80 |
| Жонглирование мячом, кол-во раз/мин | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

4.3.2. Варианты примерных занятий методом круговой тренировки по футболу

Вариант 1 (рис.26):

I. Передача мяча руками партнеру, который, поймав мяч, возвращает его ударом ноги.

II. Дриблинг вдвоем на ограниченном участке поля.

III. Передача мяча ногами в руки партнеру.

IV. Передача мяча руками партнеру, который принимает мяч головой в прыжке.

V. Передача набивного мяча, один из занимающихся в седе ноги врозь, другой – в стойке.

VI. Касание стопой мяча, который держит партнер.

VII. Один из партнеров сидит ноги врозь и отбивает головой мяч, который ему руками набрасывает другой партнер.

VIII. Один из партнеров ведет мяч вперед ногой, другой – отступая назад и меняя направление, преграждает ему путь.

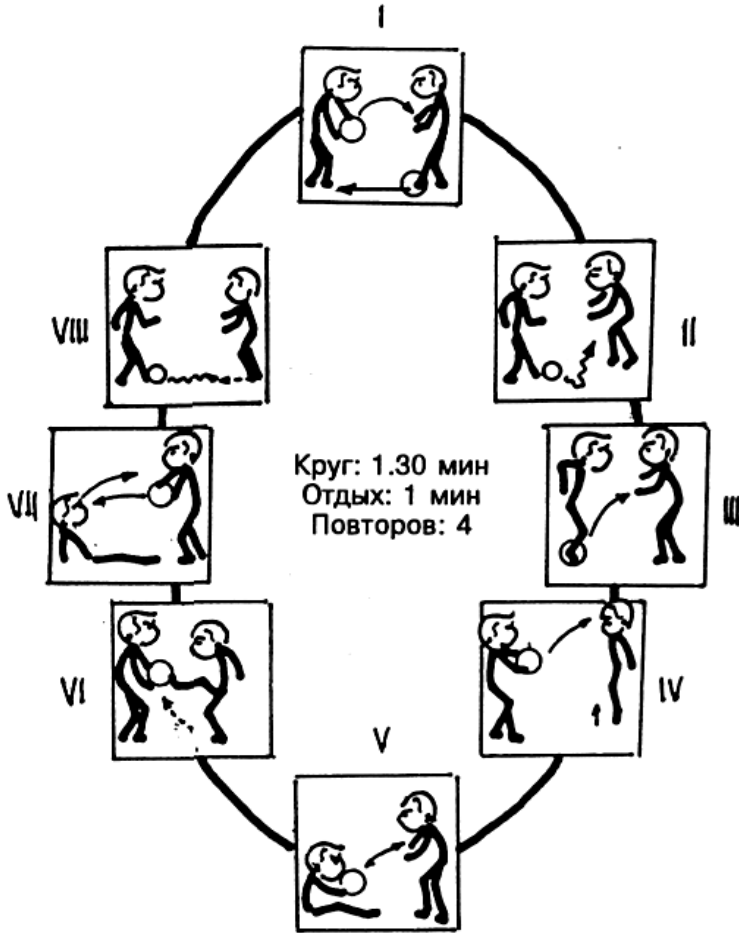


Рис. 26. Вариант занятия по футболу методом КТ

Вариант 2 (рис.27):

I. Бег в переменном темпе.

II. Стоя боком к стенке на одной ноге, руки на стенке – махи ногой вперед – в сторону.

III. Упор лежа на спине – движение ног, выпрямленных в коленях, вверх-вниз («ножницы»).

IV. Жонглирование мячом в движении.

V. Поочередные удары ногами по мячу и остановка его после отскока от стены.

VI. Подбросить руками мяч вверх – в сторону – повернуться и поймать мяч на ногу в воздухе.

VII. Бег спиной вперед.

VIII. Подбросить набивной мяч вверх – вперед – подбежать и поймать его в воздухе.

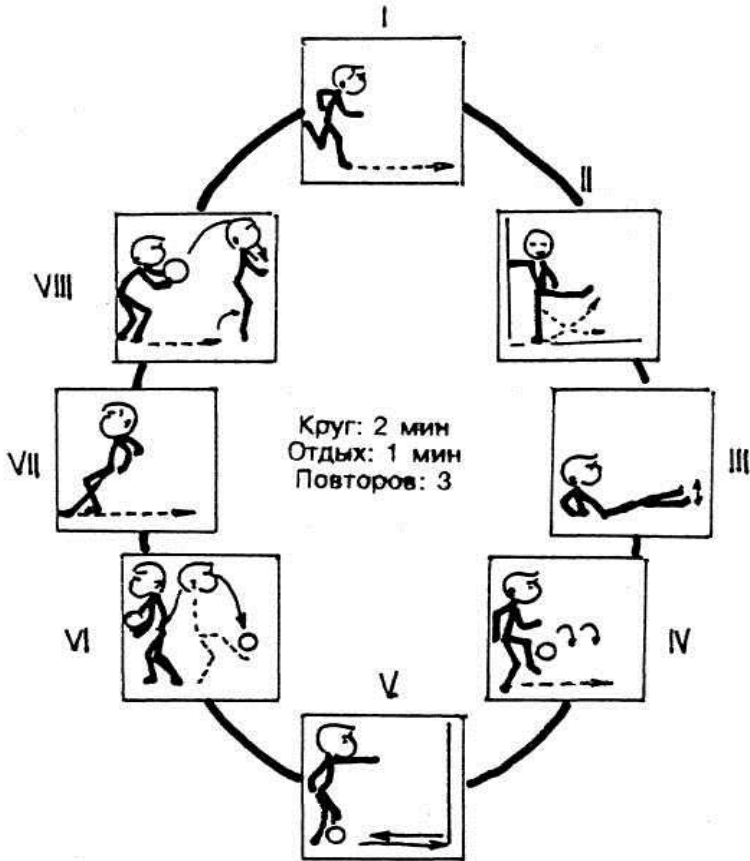


Рисунок 27 – Вариант занятия по футболу методом КТ

Вариант 3 (рис.28):

I. Прыжки на двух ногах в стороны через определенную линию.

II. В упоре лежа на боку, нога сверху – взявшись за нее одноименной рукой, подтягивать ее вверх. Тоже для другой ноги.

III. Передача мяча в парах – один из партнеров подбрасывает мяч вверх, другой ловит его в прыжке толчком двух ног.

IV. Упор лежа на спине ноги вверх – поднимание и опускание ног, в выпрямленных в колене.

V. Передача мяча в парах без перемещения.

VI. Передвижение с партнером на плечах.

VII. Стоя друг против друга – передача мяча двумя руками – от груди.

VIII. Стоя, мяч в руках над головой – наклоны туловища с касанием мячом пола.

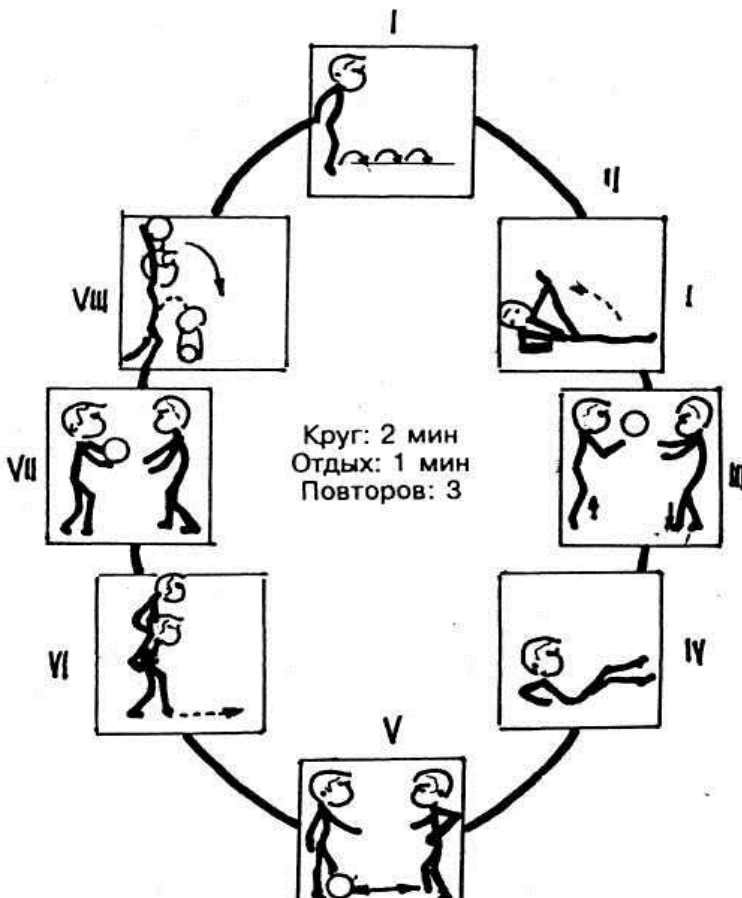


Рис. 28. Вариант занятия по футболу методом КТ

Вариант 4 (рис.29):

I. Прыжки на двух ногах через лежащего партнера.

II. С разбега навстречу друг другу, прыжок толчком двух ног – касанием грудью в полете.

III. Быстрые передачи мяча ногами, стоя на месте на расстоянии 5 м.

IV. Сид спиной друг другу на расстоянии 3-4 м. – лечь на спину, взять набивной мяч у партнера – наклон вперед.

V. Передача ногой набивного мяча партнеру, который ловит его на уровне груди.

VI. Ведение мяча, меняя направлении, - партнер, выдерживая определенную дистанцию перемещается назад.

VII. Передача мяча в парах, один из партнеров подбрасывает мяч, другой – ловит его головой и бежит вокруг флажка.

VIII. Бег в спокойном темпе 20 мин.

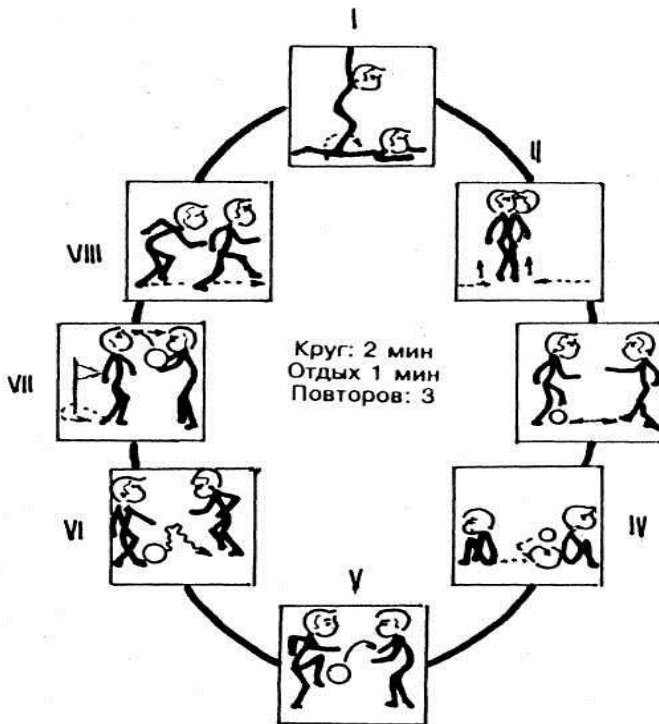


Рис. 29. Вариант занятия по футболу методом КТ

Вариант 5 (рис.30):

I. Удары мячом о стену.

II. Лежа на спине, руки за головой, ноги в упоре на гимнастической скамейке – подъем и опускание туловища.

III. В прыжке ударом головой постараться попасть мячом в корзину.

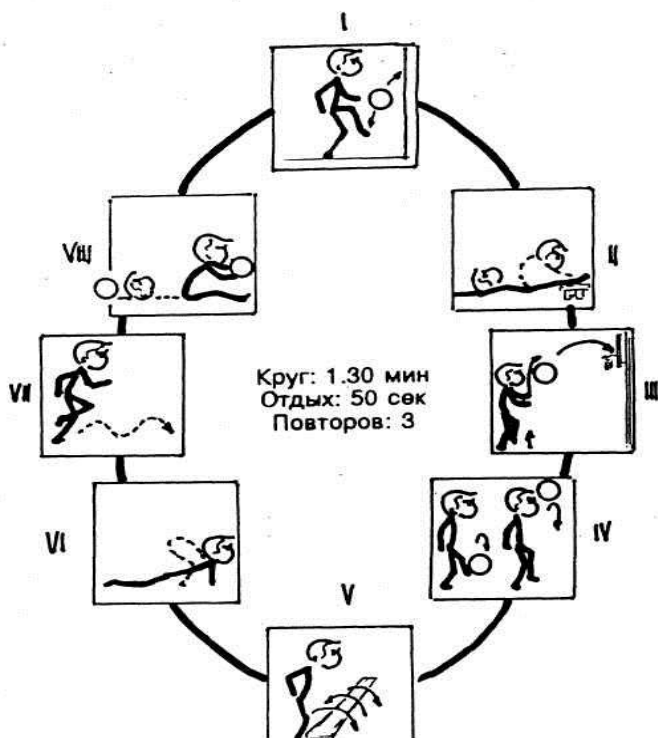
IV. Поочередное жонглирование мячом, ногой и головой.

V. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку.

VI. Упор лежа – толкнувшись ногами от пола, перейти в сед в упоре.

VII. Бег со сменой направления.

VIII. Сидя с набивным мячом в руках – лечь на спину, руки за головой.



Круг: 1.30 мин. Отдых: 45 сек. Повторов: 2.

Рис. 30. Вариант занятия по футболу методом КТ

Вариант 6 (рис.31):

I. Подбросить мяч руками вверх – принять мяч на голову в прыжке.

II. Стоя на плечах в упоре, руки на поясе – круговые движения ногами (педалирование).

III. Удары головой по подвешенному мячу.

IV. Поочередное жонглирование мячом головой и ногами.

V. В движении на четвереньках ведение набивного мяча головой.

VI. Лежа на спине, руки с набивным мячом за головой – наклон вперед – захват мяча стопами – перенос мяча назад.

VII. Ходьба с набивным мячом в руках, поднятых над головой.

VIII. Ведение мяча на дистанции 20 м с поворотом на 180.

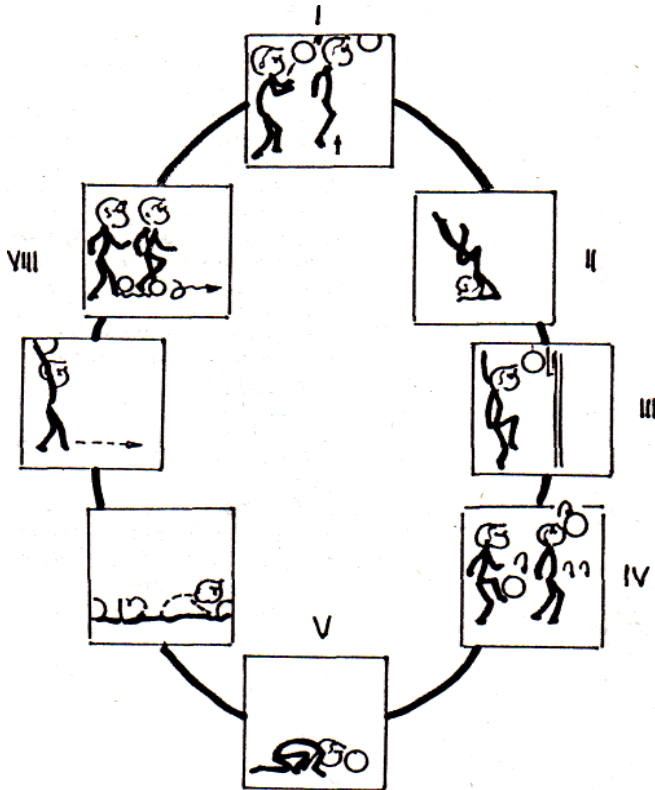


Рис. 31. Вариант занятия по футболу методом КТ

Вариант 7 (рис.32):

I. Лежа лицом друг к другу – передача набивного мяча двумя руками.

II. Ведение мяча со сменой направления.

III. Поочередное ведение мяча то одной, то другой ногой.

IV. В ходьбе, мяч в руках перед собой — поочередный подъем ног с касанием мяча стопой.

V. Удары мячом о стену на уровне груди, не давая ему упасть.

VI. Подбросить мяч вперед-вверх — принять его на голову.

VII. Стоя боком друг к другу на расстоянии 2м — передача набивного мяча из рук в руки.

VIII. Жонглирование мячом ногами в ходьбе.

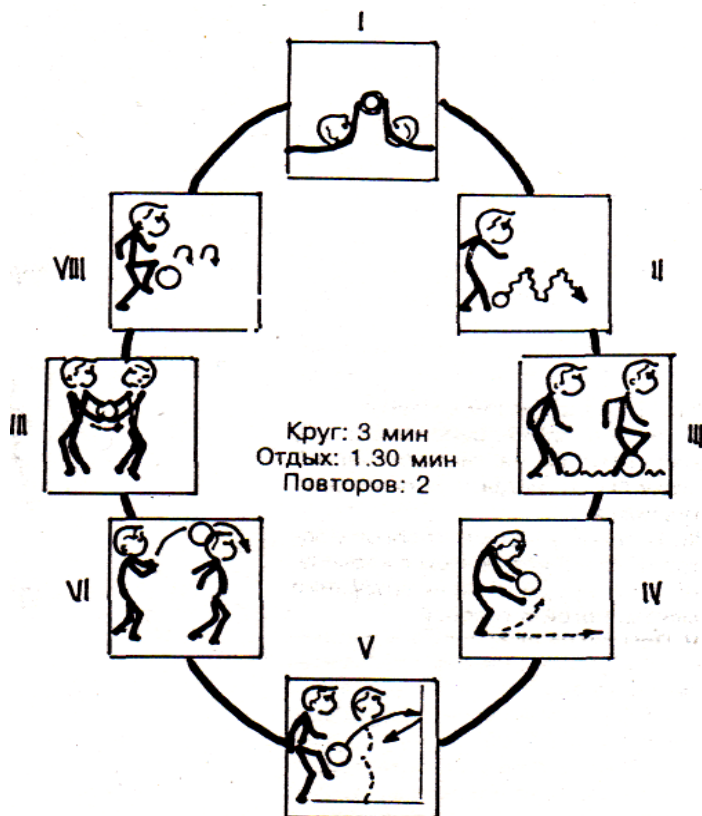


Рисунок 32 – Вариант занятия по футболу методом КТ

Вариант 8 (рис.33):

- I. Бег с высокого старта на 50-60 метров.
- II. Передача мяча из-за головы двумя руками.
- III. Ходьба на внешней стороне стопы.
- IV. Передача и прием мяча ногой.
- V. Стоя лицом друг к другу, взяться за руки, поднятые вверх, - повороты туловища влево – вправо.
- VI. Передача мяча друг другу головой.
- VII. Сед в упоре – игра в мяч на четвереньках.
- VIII. Стоя спиной друг к другу, захват локтями – перетягивание противника через контрольную линию.
- IX. Разбег – прыжок толчком одной ноги – коснуться рукой щита или корзины.
- X. Прыжки с ноги на ногу по отметкам.
- XI. Лежа на спине на скамейке – сед – лежа на груди – вернуться в исходное положение.
- XII. Броски мяча партнеру двумя ногами.
- XIII. Ведение мяча между тремя препятствиями – передача мяча партнеру с боку от пирамидок.
- XIV. Бег 2х50 м. парами в противоположном направлении.
- XV. Жонглирование мячом ногой, передвигаясь между игроками.

Контрольные вопросы и задания:

1. Правила игры в футбол
2. Расскажите всё о размерах футбольной площадки
3. Какие физические качества можно развить, занимаясь футболом?
4. Назовите технические элементы, используемые при обучении футболу
5. Составьте комплекс упражнений, используя метод круговой тренировки, для совершенствования скоростно-силовых качеств футболиста

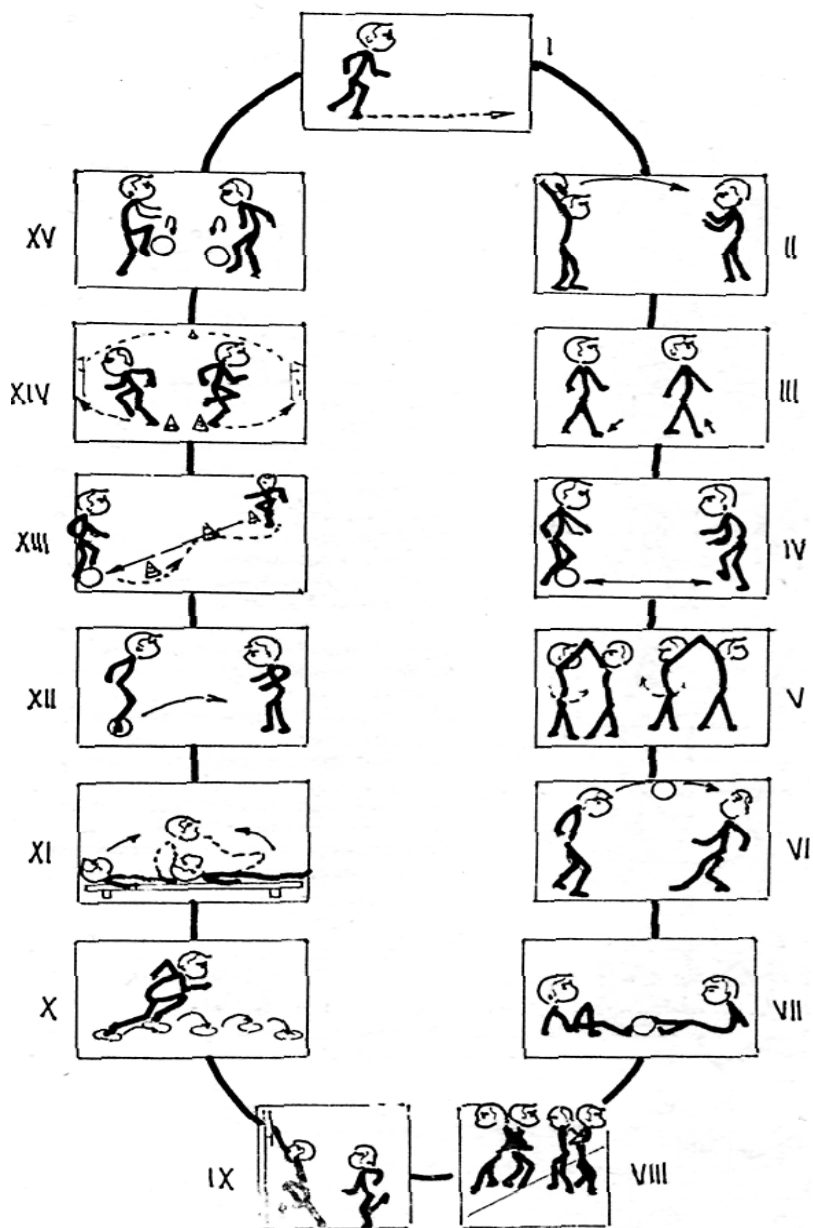


Рис. 33. Вариант занятия по футболу методом КТ

4.4 Гандбол: правила игры

Размер игрового поля составляет 40 (боковые линии) на 20 метров (линии ворот) (рис.34). Все линии на площадке имеют ширину 5 см., кроме внутренней линии ворот – она равна ширине стоек ворот 8 см.

Ворота имеют размеры 3 метра (длина) на 2 метра (высота). Чтобы начертить площадь ворот, перпендикулярно от линии ворот отмеряют 6 метров и проводят параллельную им черту такой же длины (3 метра). Затем от каждой из стоек по внешней линии ворот отмеряют 6 метров, и с таким же радиусом проводят черту до места соединения с нарисованной параллельной линией. Прерывистая линия бросков находится на расстоянии 3 метра от линии площади ворот. Напротив ворот по центру на расстоянии 4 метра проводится линия ограничения вратаря, и на 7 метрах линия штрафных бросков.

Гандбольный мяч не должен скользить в руках и блеснуть. Правила игры в гандбол выдвигают ряд требований к его окружности и весу, в зависимости от возраста участников и их пола: мужские взрослые команды – вес 425-475 грамм, окружность 58-60 см.

Каждая команда состоит из 14 игроков, из которых 6 полевых, 1 вратарь и 7 человек являются запасными. Количество замен никак не ограничивается.

Длительность матча в гандболе: подростковые 12-16 лет – два 25-минутных тайма; юношеские и взрослые – два 30-минутных тайма. Время перерыва составляет 10 минут, и по его истечению производится смена сторон. В случае кубковых игр, когда основное время завершается вничью – проводятся два дополнительных 5-минутных тайма. Если и в этом случае победителя нет – еще два 5-минутных тайма. После них – серия 7-метровых бросков. В каждом из таймов основного времени команды могут взять по одному минутному тайм-ауту (только когда владеют мячом).

В игре действует **правило трех секунд и трех шагов**, после которых мяч надо передать партнеру, ударить им об пол или выполнить бросок. Полевым игрокам запрещается ступать в пределы площади ворот.

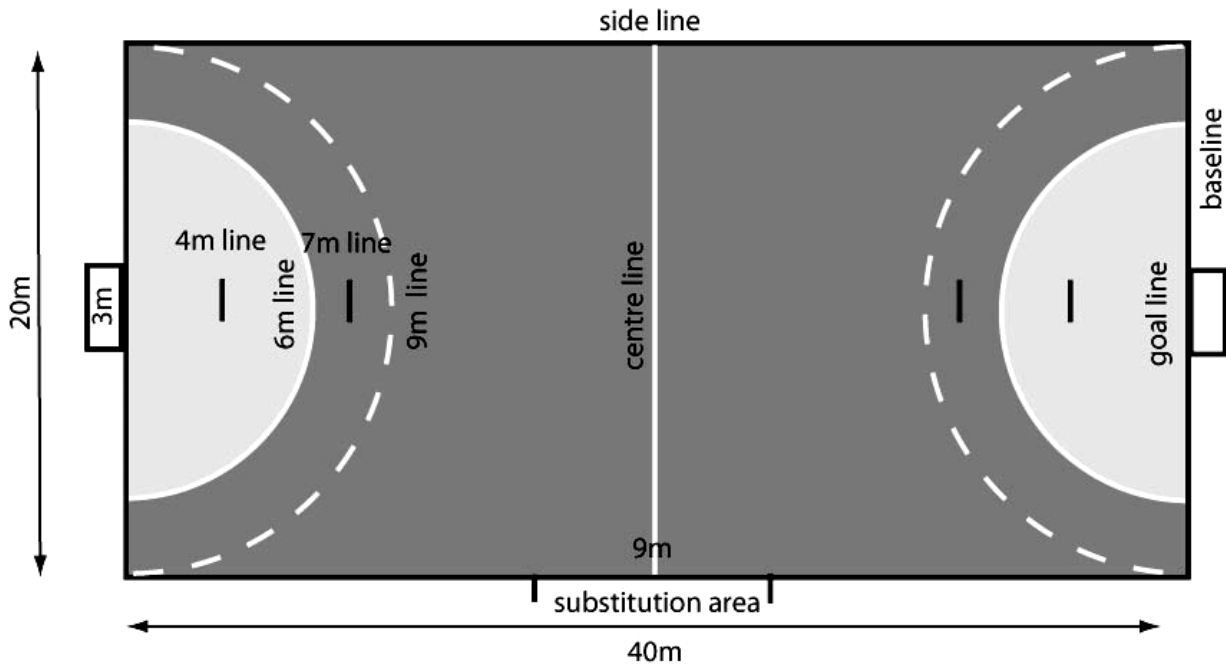


Рис. 34. Размеры площадки для игры в гандбол

В гандболе есть три вида наказаний:

Предупреждением карается нарушение правил против соперника или неспортивное поведение. Их количество ограничено правилами:

- для одного игрока – максимум 1 предупреждение;
- суммарное для всех игроков команды — 3;
- для официальных лиц команды – 1.

По исчерпанию лимита все последующие нарушения караются как минимум двухминутным удалением.

Удаление с площадки на 2 минуты также назначается: за опасные и грубые нарушения; вмешательство игрока со скамейки запасных; превышение количества игроков на площадке. Эти 2 минуты команда играет в сокращенном составе. Если один и тот же игрок зарабатывает на протяжении матча 3-е двухминутное удаление – получает дисквалификацию.

Не считая перебора 2-минутных удалений, **дисквалификация** назначается за очень грубые нарушения и фиксируется предъявлением судьей красной карточки. После этого игрок должен покинуть площадку и уйти в подтрибунное помещение. Следующие после этого 2 минуты команда проводит в сокращенном составе, и только после их истечения может выпустить игрока на замену.

4.4.1 Гандбол на практических занятиях в университете

Модуль «Общая физическая подготовка с элементами гандбола»

Блок 1 Общая физическая подготовка (ОФП): развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, выносливости, гибкости.

Блок 2 Изучение основных приемов техники игры. Техника перемещений. Ловля мяча двумя руками на месте и в перемещении. Передача мяча одной рукой на дальние, средние и ближние расстояния.

Зачетные нормативы по гандболу

| Балл/норматив | 5б. | 4б. | 3б. | 2б. | 1б. |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Ведение мяча 20 м. | 4,4 | 4,5 | 4,6 | 4,7 | 4,8 |
| Броски гандбольного мяча на точность в ворота.(9метров)5 попыток | 5р. | 4р. | 3р. | 2р. | 1р. |
| Двусторонняя игра с использованием изученных элементов | | | | | |

Модуль «Специальная физическая подготовка с элементами гандбола»

Блок 1 Специальная физическая подготовка (СФП), развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, ориентации в пространстве, силы, ловкости.

Блок 2 Обучение и совершенствование основных приемов техники нападения. Передача мяча одной рукой на дальние, средние и ближние расстояния; в опорном положении и в прыжке. Ведение мяча. Бросок в опорном положении, в прыжке. Штрафной бросок.

Блок 3 Изучение и совершенствование приемов техники защиты. Стойка на согнутых ногах, бег спиной вперед. Блокирование игрока. Выбивание мяча при ведении противником. Тактика защиты. Опека игрока без мяча и с мячом.

Зачетные нормативы по гандболу

| Балл/норматив | 5б. | 4б. | 3б. | 2б. | 1б. |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| Передача мяча в движении друг другу на расстоянии 15м за 30 сек. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Броски мяча в ворота в прыжке 5попыток.(9м) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Штрафной бросок.5 попыток | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Двусторонняя игра с применением пройденного материала | | | | | |

4.4.2 Варианты занятий по гандболу методом круговой тренировки

Вариант 1 (рис.35):

1) из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередное перетягивание партнера на свою сторону;

2) подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь местами);

3) ведение гандбольного мяча с обводкой препятствий и возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру;

4) отведение партнера, висящего на гимнастической стенке, с прогибанием в плечевых суставах и спине;

5) партнеры стоят лицом друг к другу и на согнутых руках наматывают и разматывают ворот с грузом;

6) перетягивание гимнастической палки с партнером на свою сторону до намеченных границ;

7) передача набивного мяча между партнерами с вышагиванием в различных направлениях и касанием стенки;

8) броски в цель с расстояния 3м скрестным шагом и с последующей ловлей отскочившего мяча другим партнером;

9) двумя руками от груди передача гандбольного мяча из положения, лежа на спине друг к другу ногами на расстоянии 3м;

10) прыжки через гимнастическую скамейку змейкой с последующим повторением задания;

11) перебрасывание между партнерами одновременно двумя гандбольными мячами на расстоянии 3м;

12) передача гандбольного мяча из положения, лежа на животе друг к другу лицом на расстоянии 2м;

13) передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5м;

14) силовое единоборство между партнерами с захватом и вырыванием мяча;

15) челночный бег на 15-метровом отрезке с ускорением.

Вариант 2 (рис.36):

I. Стоя на одном колене, держась руками – перетягивание партнера на себя.

II. Толкание перед собой сопротивляющегося партнера.

III. Ведение мяча между препятствиями, в одну и другую сторону.

IV. Поднимание партнера, висящего на стенке.

V. Поднимание и опускание отягощения, висящего на гимнастических палках.

VI. Перетягивание палки через определенную линию.

VII. Передача мяча о поворотом после удара о стену.

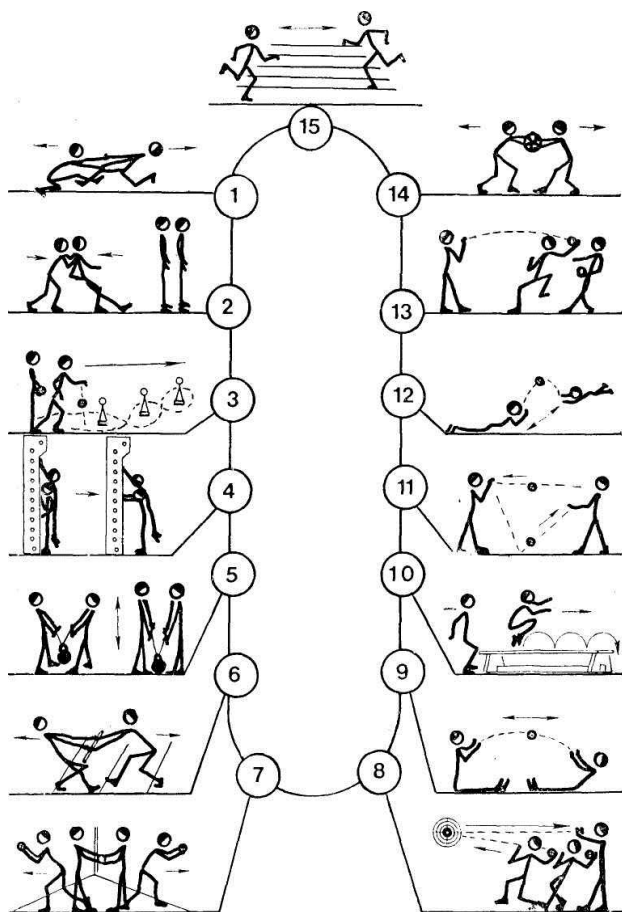


Рис. 35. Вариант занятия по гандболу методом КТ

VIII. Броски мяча в цель с расстояния 3-4 м. Один игрок ударяет мячом, второй — ловит и повторяет бросок.

IX. Силовое перетягивание противника и отбирание мяча.

X. Передача мяча в седе с переходом в положение лежа на спине.

XI. Прыжки в положении группировки через скамейку в одну и другую сторону.

XII. Одновременная передача двух мячей, с ударом об пол — ловля после отскока.

XIII. Передача мяча лежа на груди (расстояние 2 м).

XIV. Передача мяча в беге на каждый третий шаг.
 XV. Бег с ускорением на 15 м.

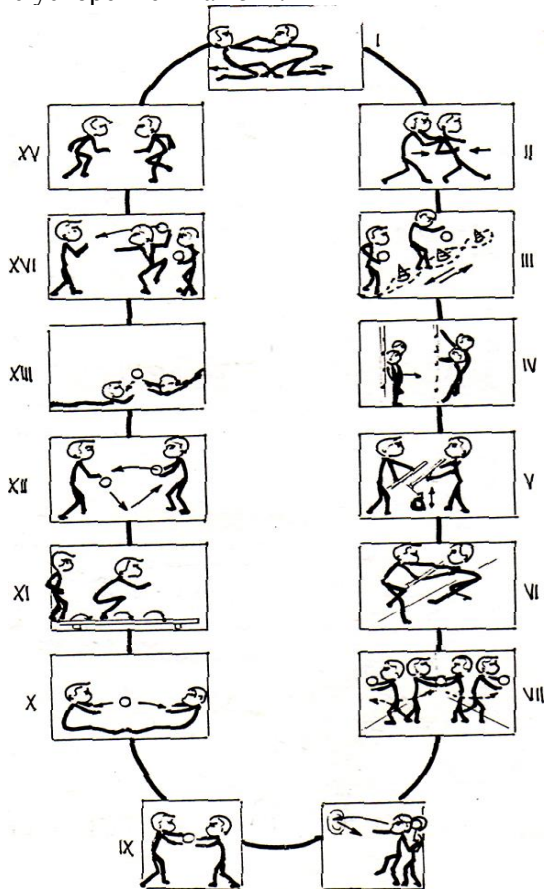


Рис. 36. Вариант занятия по гандболу методом КТ

Контрольные вопросы и задания:

6. Правила игры в гандбол
7. Расскажите о размерах гандбольной площадки
8. Какие наказания, используются при нарушениях в гандболе?
9. Назовите технические элементы, используемые при обучении гандболу
10. Составьте комплекс упражнений, используя метод круговой тренировки, для совершенствования ведения мяча

5 ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Основной организационной формой легкоатлетических занятий в любом учебном учреждении является учебное занятие. Как правило, практические занятия проводятся по упорядоченному университетскому расписанию. Им присуще постоянство состава занимающихся и их возрастная однородность в учебных группах. Это позволяет учитывать подготовленность, индивидуальные особенности занимающихся и тем самым способствует лучшему осуществлению намеченного плана занятий. На занятиях в вузе, особенно на тех, целью которых является совершенствование техники того или иного легкоатлетического вида, достаточно эффективными являются групповой и индивидуальный методы. Индивидуальный метод также достаточно широко используется при исправлении ошибок (для всех возрастных и квалификационных групп). Это, в первую очередь, относится к сложно координационным видам легкой атлетики, таким, как прыжки и метания.

Легкоатлетические занятия, целью которых является комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств, могут проходить и в форме круговой тренировки. При этом основными методами выполнения упражнения на занятиях такого типа, как правило, бывают повторный и интервальный.

По характеру учебной работы могут быть выделены занятия по освоению нового материала, его закреплению, занятия промежуточного контроля и смешанного типа. Наиболее распространенными являются легкоатлетические занятия смешанного типа, когда на одном занятии совмещается изучение нового материала и закрепление ранее освоенного.

Организовываться легкоатлетические занятия могут в самых различных условиях. Они проводятся и в зале, и на стадионе (на площадке), и в условиях естественной местности. Причем время года (зима, лето) может и не быть решающим фактором при определении места проведения урока по легкой атлетике.

При организации и проведении учебных занятий по легкой атлетике необходимо учитывать следующее:

- выполнение легкоатлетических упражнений в своей основе предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;

- занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе, в любых погодных и климатических условиях; - подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;

- при хорошей организации занятий легкоатлетическими упражнениями может заниматься одновременно большое количество студентов;

- специфика проведения занятий на открытом воздухе, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности студентов предполагают широкое использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся.

5.1 Легкая атлетика: виды, правила

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий дисциплины: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания

(диск, копье, молот и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

Современная программа Олимпийских игр включает 44 вида соревнований (24 для мужчин и 20 для женщин). Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 110 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м); спортивную ходьбу 10, 20 и 50 км, прыжки с шестом, в высоту, в длину, тройной, толкание ядра, метания диска, молота, копья, семиборье, десятиборье.

Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1.22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли — шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Результаты в беговых дисциплинах на стадионе измеряются с точностью до 1/100 сек., в шоссейном беге с точностью до 1/10 сек. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок). Требуют от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений.

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Проводится в

летнем и зимнем сезоне. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1928 года. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений.

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м; второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводятся в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины).

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин. Первое место во всех видах легкой атлетики, кроме

многоборий, марафона и ходьбы проходят в несколько этапов: квалификация, $\frac{1}{2}$ финала, $\frac{1}{4}$ финала. Затем проводится финал, в котором определяются участники, занявшие призовые места. Количество участников определяется регламентом соревнований.

5.2 Легкая атлетика на практических занятиях в университете

Модуль «Общая физическая подготовка с элементами лёгкой атлетики»

1 семестр

Блок 1

Общая физическая подготовка. (ОФП)

Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

Блок 2

1. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.

2. Обучение технике оздоровительного и кроссового бега.

3. Бег в сочетании с ходьбой.

4. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150).

5. Кроссовый бег (ЧСС 140-160).

6. Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190).

Контрольные тесты

| Тест | Оценка в баллах | | | | |
|------------------------------|-----------------|------|------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <i>Девушки</i> | | | | | |
| Прыжки в длину с разбега(см) | 480 | 460 | 434 | 410 | 390 |
| Тест Купера (м) | 3000 | 2700 | 2500 | 2300 | 2200 |
| Бег 60 м (с) | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 9,6 |
| <i>Юноши</i> | | | | | |
| Прыжки в длину с разбега(см) | 365 | 350 | 325 | 300 | 280 |
| Тест Купера (м) | 2300 | 2100 | 1800 | 1700 | 1600 |

Модуль «Специальная физическая подготовка с элементами лёгкой атлетики»

3, 4,5,6,7 семестр

Блок 1

1. Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.

Блок 2

1. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции.
2. Обучение технике оздоровительного и кроссового бега.
3. Специальные беговые упражнения

Блок 3

1. Бег в сочетании с ходьбой.
- Оздоровительный бег (ЧСС 130-150).

Блок 4

1. Кроссовый бег (ЧСС 140-160).
2. Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190).
3. Прыжки в длину с разбега и с места.
4. Подготовка и участие в соревнованиях

Контрольные тесты

| Характеристика направленных тестов | Юноши | | | | |
|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | баллы | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м (с) | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| Бег 3000 м (мин, с) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 222 | 215 |

1 курс - 9 баллов 2 курс- 10 3 курс- 12 4 курс - 13

| Характеристика направленных тестов | Девушки | | | | |
|------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| | баллы | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м (с) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| Бег 2000 м (мин, с) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.10 |
| Прыжки в длину с места (см) | | | | | |

1 курс - 9 баллов 2 курс- 10 баллов 3 курс- 12 баллов 4 курс - 13 баллов

5.3 Варианты занятий по легкой атлетике методом круговой тренировки

Вариант 1

1-я станция. Стоя лицом к покрышке продольно. Толчком обеих ног последовательное перепрыгивание крестообразно стоящих покрышек.

2-я станция. Лежа на покрышке, продольно обхватив ее руками. Поднимание прямых ног назад.

3-я станция. Стоя левым боком к покрышке. Махом одной, толчком другой прыжок «пируэтом» через покрышку с опорой на обе руки.

4-я станция. Упор между двух больших покрышек. 1–3 – упор углом; 4 – исходное положение.

5-я станция. Опорный прыжок «согнув ноги» через покрышку продольно.

6-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на больших покрышках: руки на одной покрышке, ноги – на другой.

7-я станция. Стоя боком к большой покрышке продольно, ближняя рука на снаряде. Разноименный мах ближней ногой.

8-я станция. Стоя в упоре лицом к большой покрышке продольно. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре.

9-я станция. Впрыгивание с 3–5 шагов разбега на покрышку с приземлением на согнутую толчковую ногу.

10-я станция. Бег по восьмерке с обеганием крестообразно стоящих покрышек.

Вариант 2:

1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в вися на гимнастической стенке.

2-я станция. Прыжки через скакалку.

3-я станция. Подтягивание в вися на низкой перекладине.

4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.

5-я станция. Отжимания от скамейки.

6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – исходное положение.

Вариант 3 (рис.37):

I. Глубокие наклоны в упоре о барьер, ноги врозь.

II. Бег с высоким подниманием бедра.

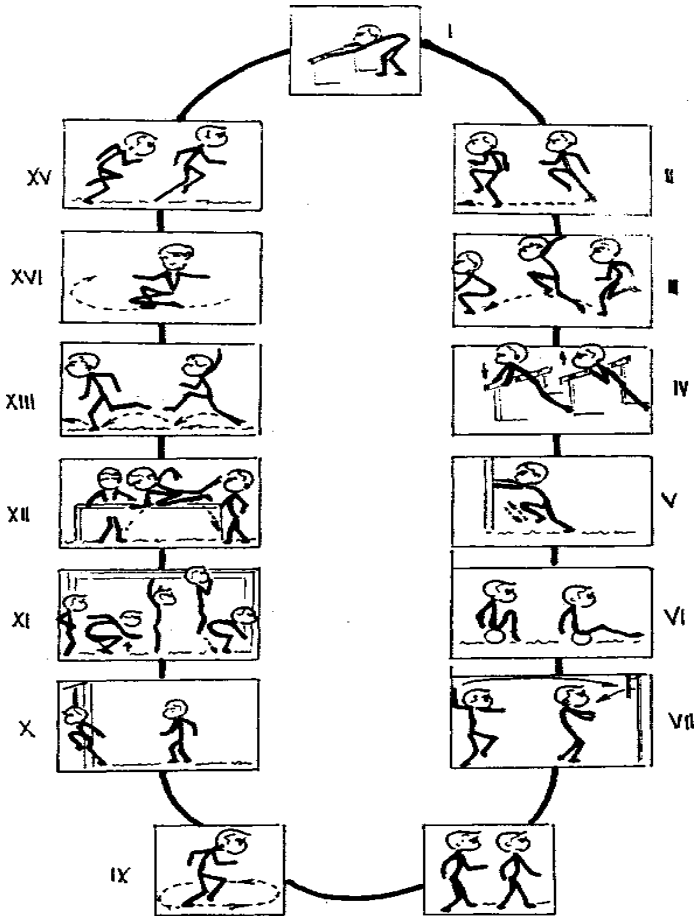


Рис. 37. Вариант занятия по гандболу методом КТ

III. Бег семенящими шагами – прыжок в длину, толкаясь одной ногой.

IV. Сгибание и разгибание рук в упоре о барьер.

V. Упор руками в стойку ворот – бег на месте.

VI. Сидя на набивном мяче, руки в упоре сзади – сгибание и разгибание ног.

VII. Бросок мяча в щит с расстояния 8-10 м – ловля отскокшего мяча.

VIII. Ходьба на внешней стороне стопы (10-20 м).

IX. Быстрый бег на 150-200 м с высокого старта.

X. Бег с прыжками в высоту, доставая рукой перекладину ворот (баскетбольную корзину, ветки деревьев и т.д.).

XI. Прыжок, толкаясь двумя ногами, - вис на перекладине ворот – подтягивание на руках до касания головой перекладины – соскок.

XII. Стоя руки на барьере – перепрыгивание на другую сторону.

XIII. Прыжки вперед с ноги на ногу (19-20м).

XIV. Ходьба в приседе (10-15 м).

XV. Быстрый бег на 15-20 м с высокого старта (4 раза).

Контрольные вопросы и задания:

1. Перечислите олимпийские виды легкой атлетики
2. Какие физические качества должен развивать бегун на короткие дистанции?
3. Какие физические качества должен развивать прыгун в длину с места?
4. Назовите виды испытаний в многоборье у мужчин?
5. Составьте комплекс упражнений, используя метод круговой тренировки, для совершенствования выносливости в беге на длинные дистанции

6 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение метода круговой тренировки способствует дифференцированию физических нагрузок, повышает моторную плотность учебного занятия, способствуя эмоциональности и разнообразию. Методика заслуживает широкого распространения в работе преподавателей физической культуры, может применяться как в учебных, так и внеучебных формах занятий.

Подытоживая описанную характеристику методов круговой тренировки и применение их на учебных занятиях со студентами, можно сделать следующие выводы:

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

2. Круговая тренировка на занятии обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени в основной части.

3. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т.п.).

4. Комплексы круговой тренировки состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

5. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.

6. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же

успехов (при соответствующем прилежании), что и самые сильные.

7. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.

8. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность занятия, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие студентов в учебном процессе.

9. Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка имеет широкую сферу применения – от университетского физического воспитания до «большого» спорта.

7 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

7.1 Список использованных источников и литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак-тов физической культуры педагогических институтов по спец 03.03 «Физическая культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина; - М.: Просвещение, 1990. - 227с.
2. Баскетбол. Коротко о правилах [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://wsport.com.ua/basketball/146-basketbol-korotko-o-pravilah.html> (10.04.2017)
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаев. – М.:КНОРУС, 2013. – 304 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 337с.
5. Вильчковский, Э.С. Еще раз о круговой тренировке / Э.С. Вильчковский // Физкультура в школе, 1971, - №7. – С. 20-25.
6. Воробьев, А.Н. Трактовка некоторых показателей тренированности в спортивной физиологии и медицине / А.Н. Воробьев, Э.И. Воробьева // Теория и практика физической культуры, 1974. - № 10 .
7. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И.Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 249 с.
8. Гриндлер, К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. – М., 2001. – 246 с.
9. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-ое изд. / И.А. Гуревич - Минск: Высшая школа, 1990. - 253с.
- 10.Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа,1985.-142с.

11. Гульянц, А.Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: -М.: Лептос, 1997. - 157с.

12. Гульянц, А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности / А.Е. Гульянц // Автореф. дис.канд.пед.наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1998, 26 с.

13. Денисов, Д.Н. Использование метода круговой тренировки для развития двигательных качеств на уроках физической культуры и в домашних заданиях [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://zabika.ru/adpora/main.html> (09.04.2017)

14. Дияб, М.М. Исследования эффективности применения круговой тренировки / М.М. Дияб // Автореф. дис.канд.пед.наук. – Л., 1979, 27с.

15. Захарова, Л.В., Лыпыгина О.В. Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса в школе / Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. труд. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. - №3. – С. 25-30.

16. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 150с.

17. Кожевникова, З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста / З. Я. Кожевникова. – М., 2002. – 143 с.

18. Краткое содержание правил гандбол [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://sborsovet.ru/kratkoe-soderzhanie-pravil-gandbola.html> (10.04.2017)

19. Кряж, В.П. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.П. Кряж - М.: Высшая школа, 1992. - 125с.

20. Легкая атлетика: краткая справка [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/ba51c0ff-99ae-4c58-bac1-9983bc271d76> (10.04.2017)

21. Легкая атлетика. Основные виды легкой атлетики [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-180934.html> (10.04.2017)

22. Методика проведения круговой тренировки: учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / сост.: А. В. Скворцова, В. Ю. Акулова. – Павлодар: Кереку, 2011. – 42 с.

23. Михайлов, В.В. Организационно-методические основы поточно-круговой формы проведения учебного процесса по физическому воспитанию со студентами подготовительного отделения ВУЗа / В.В. Михайлов Л.В. Хайкин – М.: Просвещение, 1995. - 228с.

24. Москвитина, Н. Организация «круговой тренировки» на уроках по физической культуре [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://fs.nshaucbeba.ru/docs/270/index-1320550.html> (9.03.2017)

25. Морган, Р.Е. Круговая тренировка / Р.Е. Морган Д.Т. Адамсон - Лондон, 1998. - 78с.

26. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И.Нестеровский – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

27. Николайшвили, И. А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов. Автореферат диссертации/ И. А. Николайшвили. – М., 2007. – 136 с.

28. Общая физическая подготовка: цели и задачи: [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html> (10.04.2017)

29. Правила игры в футбол [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://pravilaigri.ucoz.com/index/pravila_igry_v_futbol/0-4 (10.04.2017).

30. Пустовой, А.П. Круговая тренировка. Часть II <https://diaf.library.ru/view-2.php?id=20679> 26.03.2017 (06:22:40)

31. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко, В.А. Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

32. Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://otvet.mail.ru/question/95590379> (03.04.2017)

33. Теория и методика физической культуры: Учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

34.Травин, Ю.Г. Круговая тренировка в общей, всесторонней тренировке: Учеб. пособие / Ю.Г. Травин, Б.Н. Кондратьев. - М.:РГАФК,1993.-46с.

35.Урок по легкой атлетике как основная форма занятий в учебном учреждении [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://helpiks.org/6-47304.html> (10.04.2017)

36.Чунин, В.В. Структура и содержание занятий. Проводимых по круговой тренировке / В.В. Чунин. – М., 1977. 80 с.

37.Чунин, В. В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно - круговой форме. – Теория и практика физической культуры и спорта, № 10 / В. В. Чунин. – М., 2001. – 46 с.

38.Шалих, М.С. Круговая тренировка: Пер. с нем. / М.С. Шалих - М.: Физкультура и спорт, 1996. – 174 с

39.Шапкова, А. Н., Зиновьев А. Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжника.- Теория и практика физической культуры и спорта, № 2 / А. Н. Шапкова, А. Н. Зиновьев. – М., 2005. – 176 с.

7.2 Список рекомендуемой литературы для самостоятельной работы

1.Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта учащейся молодежи. И.В. Бельский [и др.] – сборник статей – М.: Минск 2008. – 218 с.

2.Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 240 с.

3.Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: учеб. пособ. по курсу «Основы НИР» для студ. спец. 02 02 «Физическая культура». Гродно, 1995. – 68 с.

4.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

5.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте, изд-е 2-ое, перераб. и доп / Ю.В. Верхошанский. - М: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.

6.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт. – 1988. – 330 с.

7.Волков, Н.И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. - 1986г.- № 2. - С. 18.

8.ГульянцА.Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов / А.Е. Гульянц.: Дис... канд. пед. наук. - М., 1987 г. – 157 с.

9.Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. - 2-ое изд. - Минск: Высшая школа, 1980. - 253 с.

10.Захаров, Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров. - М.:Ленос,1994. – 368 с.

11.Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 150 с

12.Иванов, Ю.И., Семенов, Г.Л., Чудинов В.И. Различные режимы работы мышц в процессе специальной силовой подготовки / Ю.И. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 1977 г. - № 3. - С. 17-20.

13.Кряж, В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж. - Минск: Высшая школа, 1982. - 120 с.

14.Клещев, Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Москва. Физическая культура и спорт / Ю.Н. Клещёв. - 1979. - 212 с.

15.Коровин, С.С. Функции профессиональной прикладной физической культуры / С.С. Коровин // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 2.- С.44-49.

16.Матвеев, Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 244 с.

17.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. - М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2004. - 863 с.

18.Петров, В.К., Чудинов, В.И. Пути рационализации методов силовой тренировки// Теория и практика физической культуры. - 1966. - № 5. - С. 20-24.

19.Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

20.Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях: Методические рекомендации / В.А. Романенко, В.А.Максимович. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 50 с

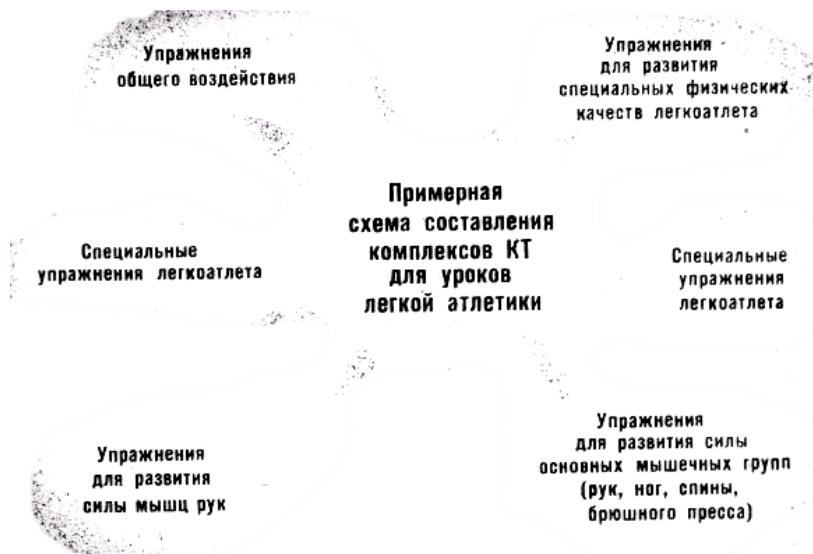
21. Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей, всесторонней тренировке: Учеб. пособие / Ю.Г. Травин, Б.Н. Кондратьев. – М.:РГАФК, 1993. – 46 с

22.Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.

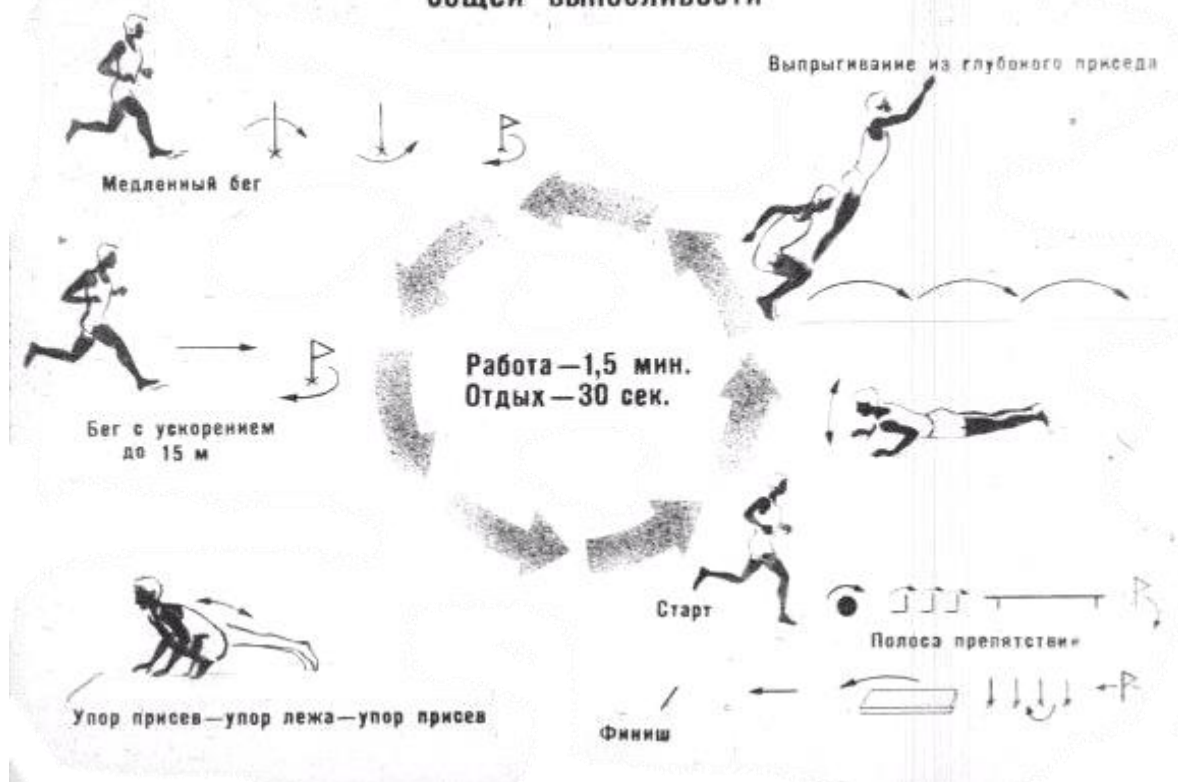
23.Чунин, В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме / В.В. Чунин // Теория и практика физической культуры. - 1978 г. -№ 3. - С. 48-52.

8 ПРИЛОЖЕНИЯ. Примерные комплексы занятий методом круговой тренировки

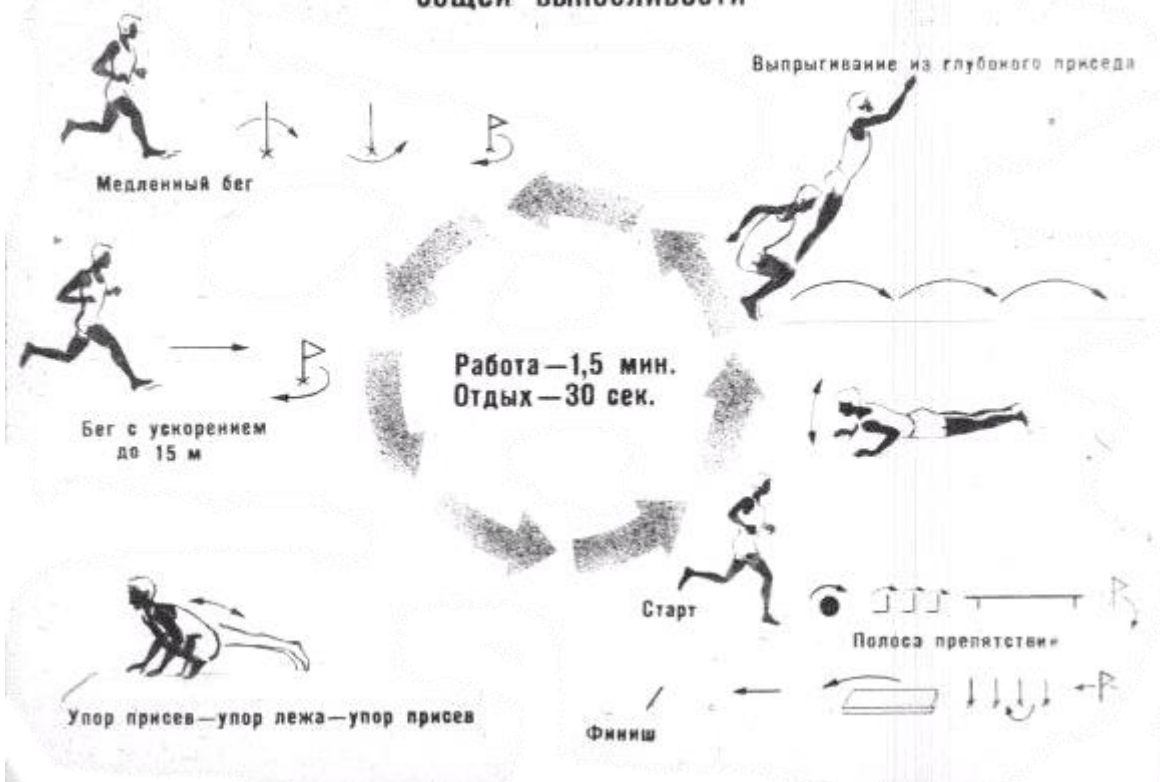
8.1 Примерные комплексы упражнений по легкой атлетике



Комплекс для преимущественного развития общей выносливости



Комплекс для преимущественного развития общей выносливости



Комплекс для преимущественного развития скоростной выносливости

Ходьба „гусиным шагом“



Серия ускорений от 10 до 30 м



Бег с высоким подниманием бедра

Бег через и м



Многооскоки с ноги на ногу

Работа—50 сек.
Отдых—20 сек.



Отпрыгивание от пола толчком ног и рук

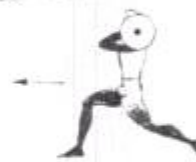
Комплекс для преимущественного развития силовой выносливости

Приседание на одной ноге



Бег по повороту

Упражнение «силовой нож»



Ходьба выпадами со
штангой на плечах



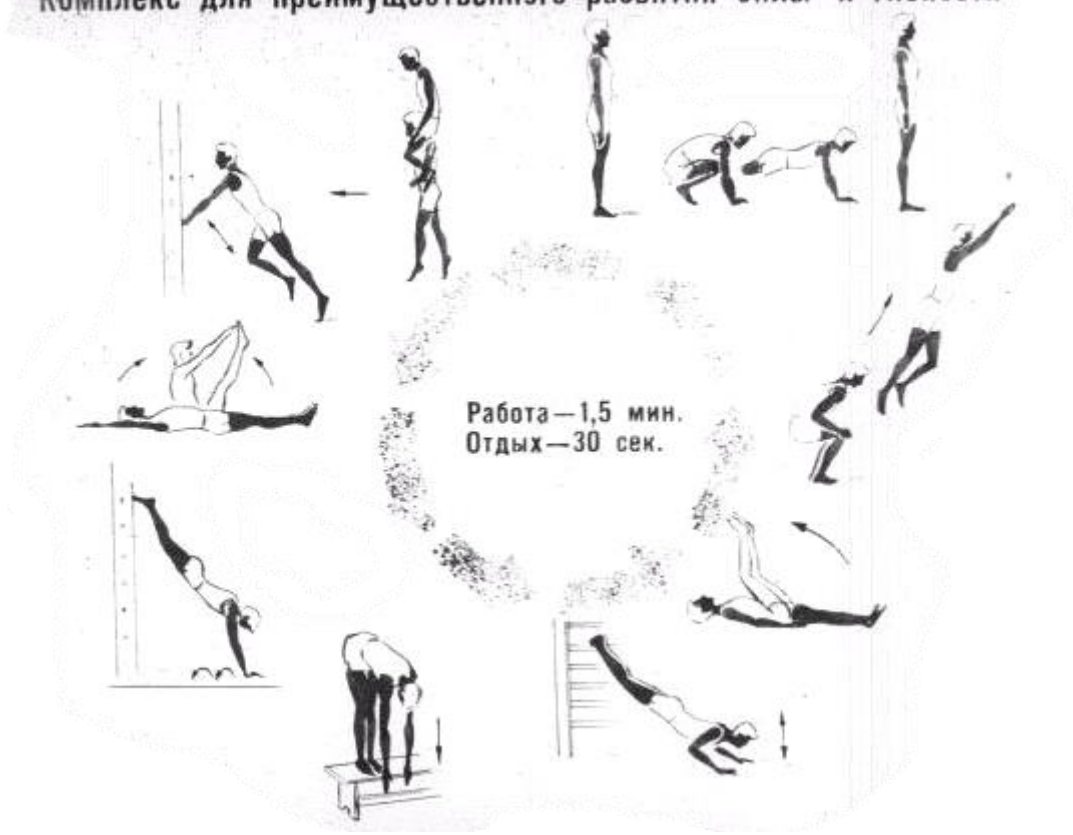
Выпрыгивание со штангой на плечах



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
ноги на возвышенки

Работа—1,5 мин.
Отдых—30 сек.

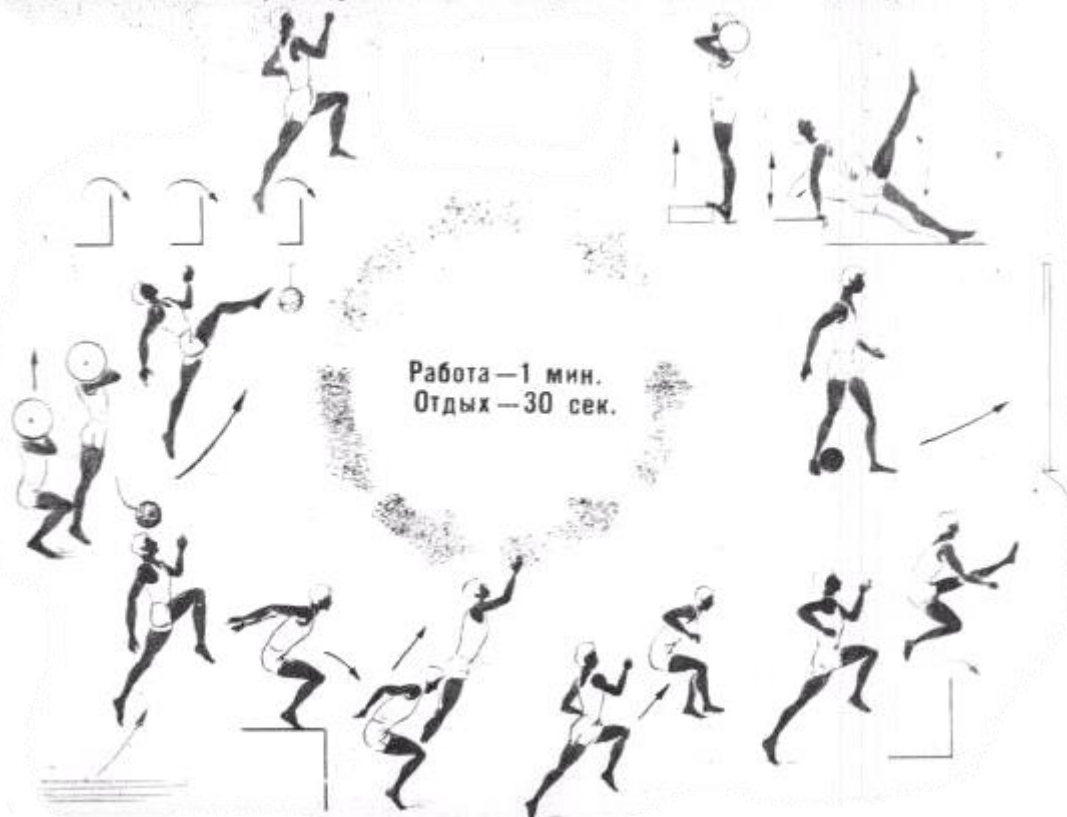
Комплекс для преимущественного развития силы и гибкости



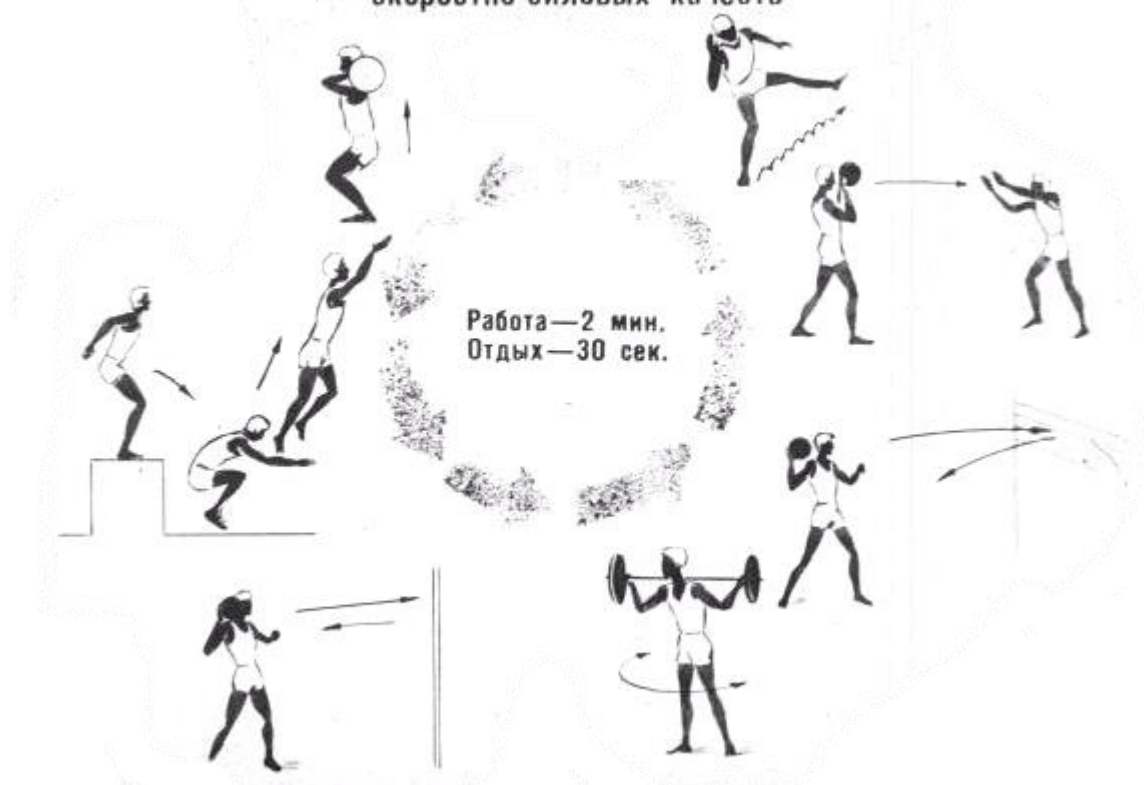
Комплекс для преимущественного развития прыгучести



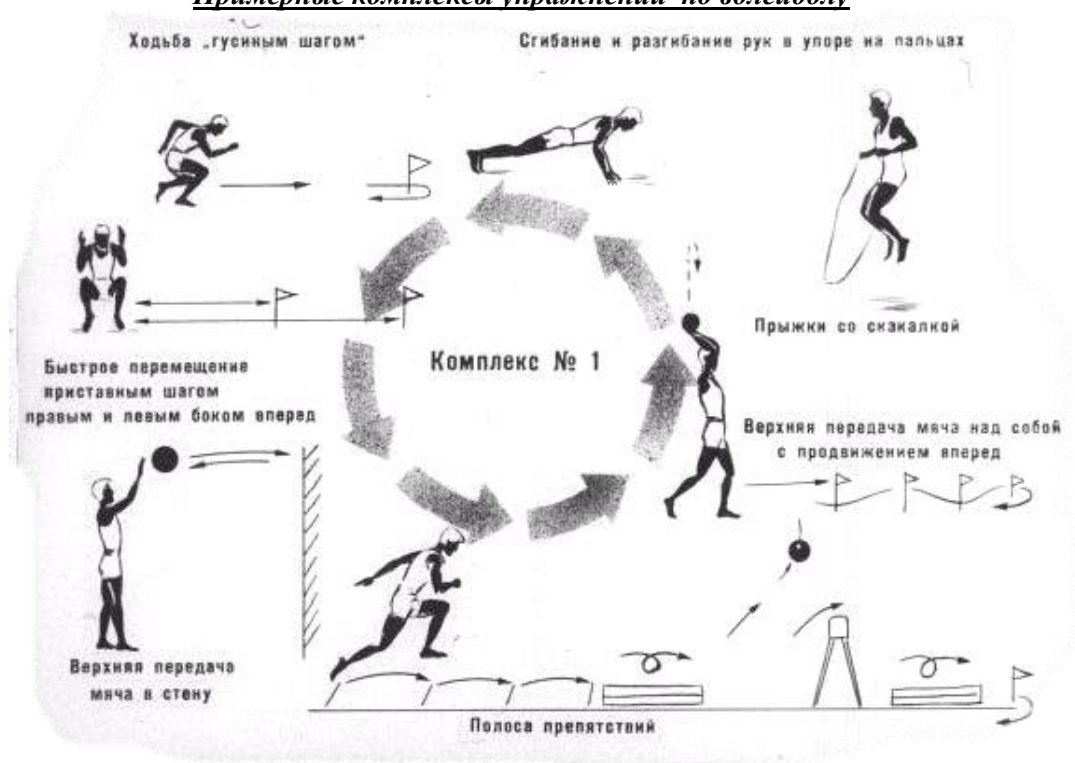
Комплекс для преимущественного развития силы и прыгучести

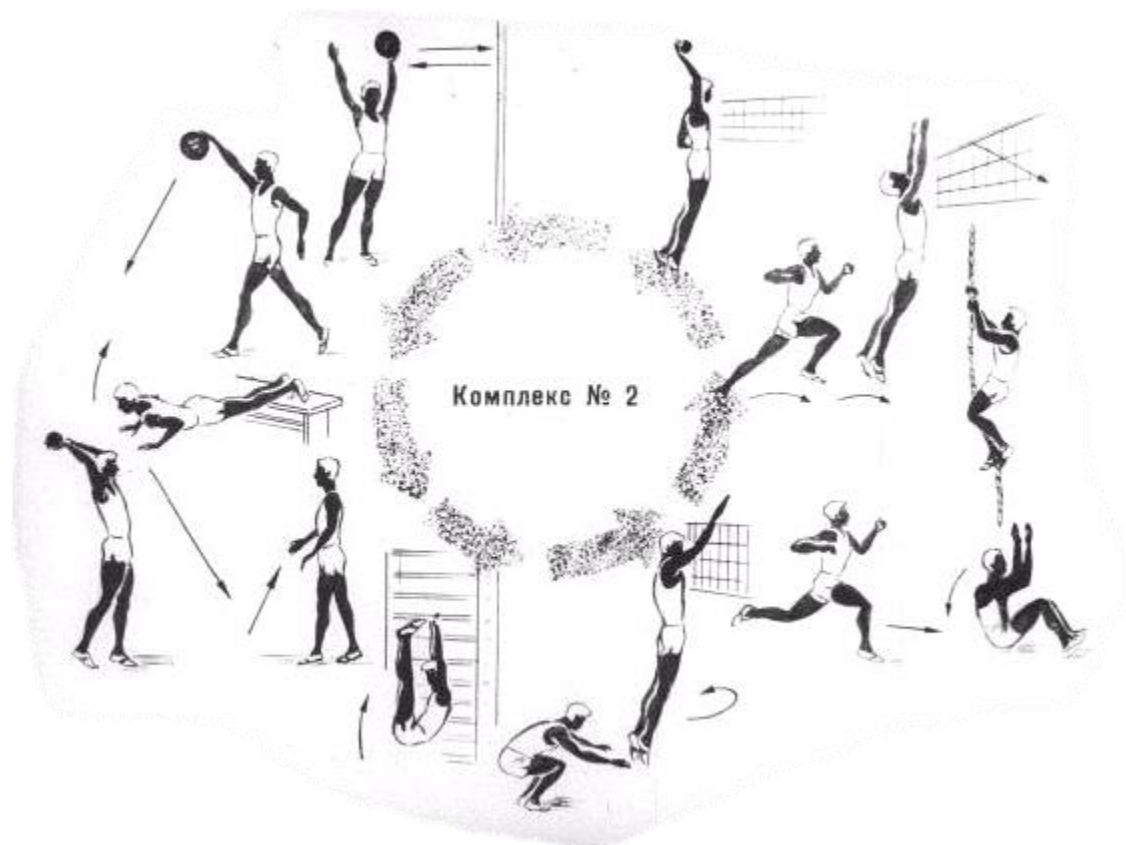


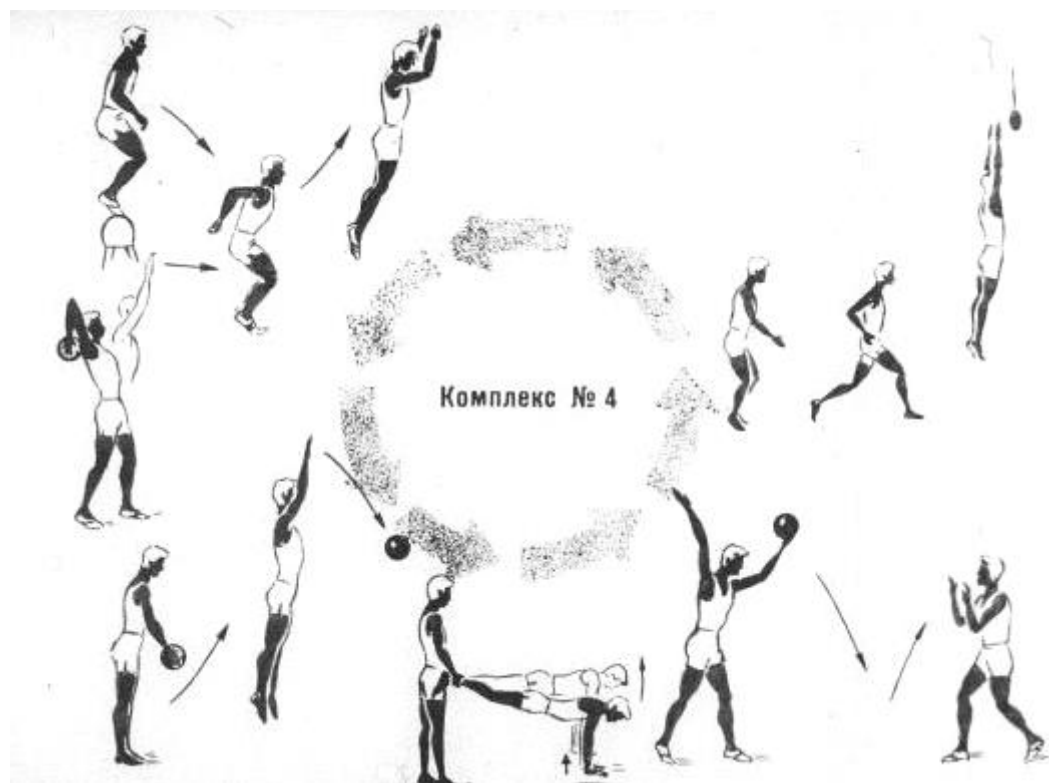
Комплекс для преимущественного развития
скоростно-силовых качеств



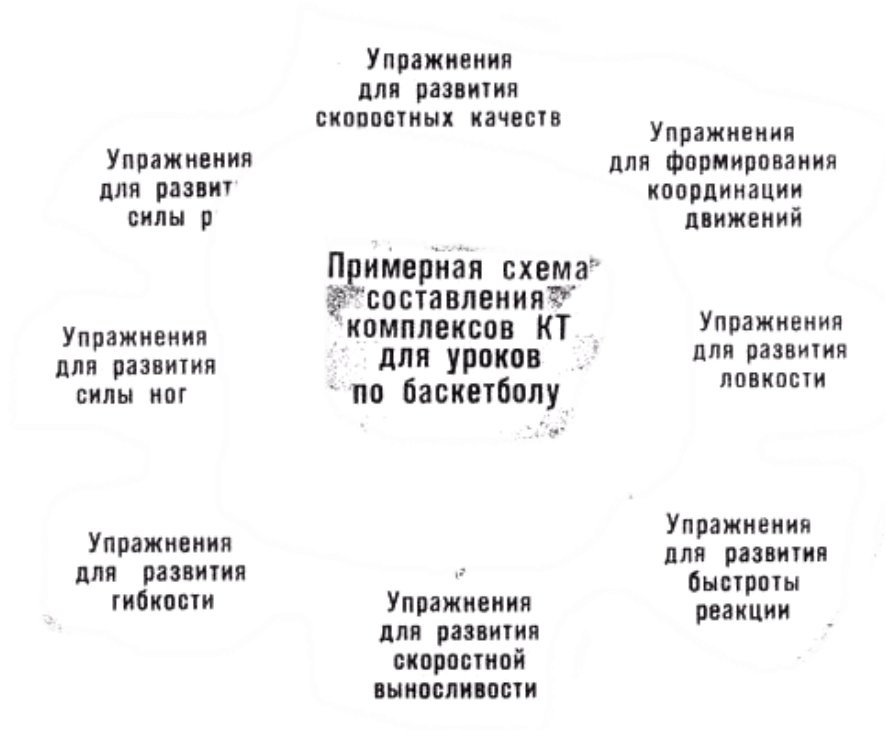
Примерные комплексы упражнений по волейболу

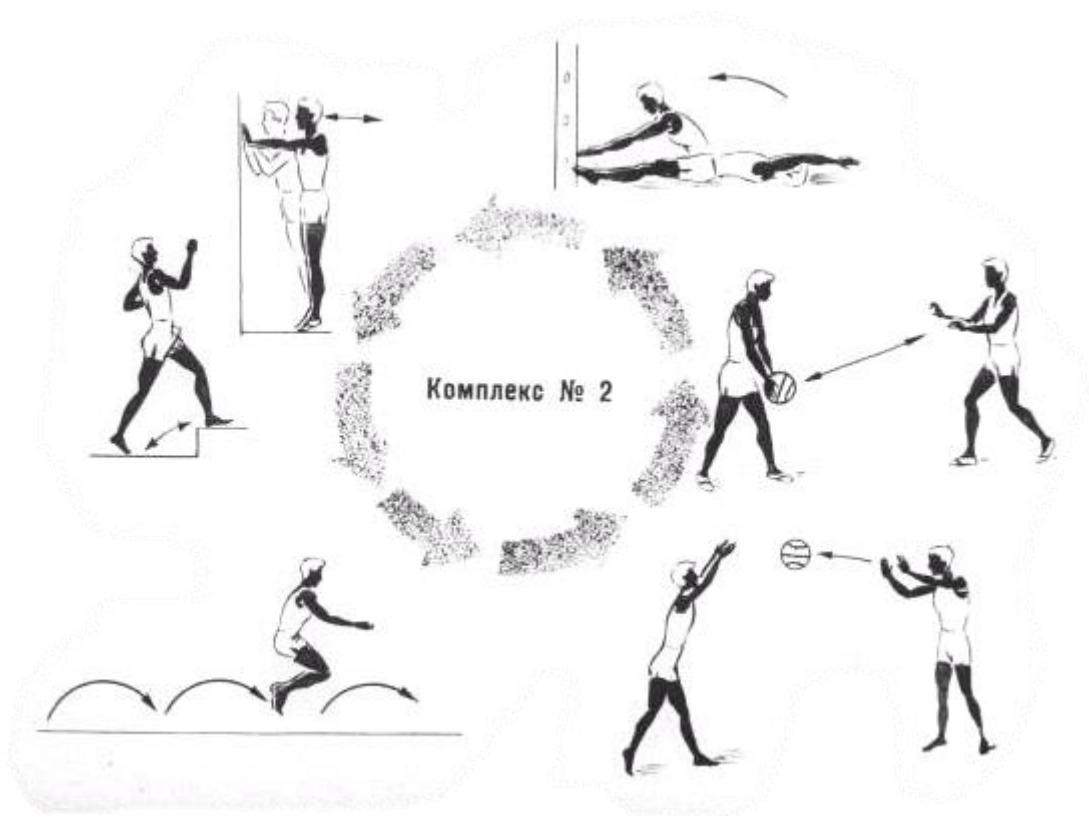




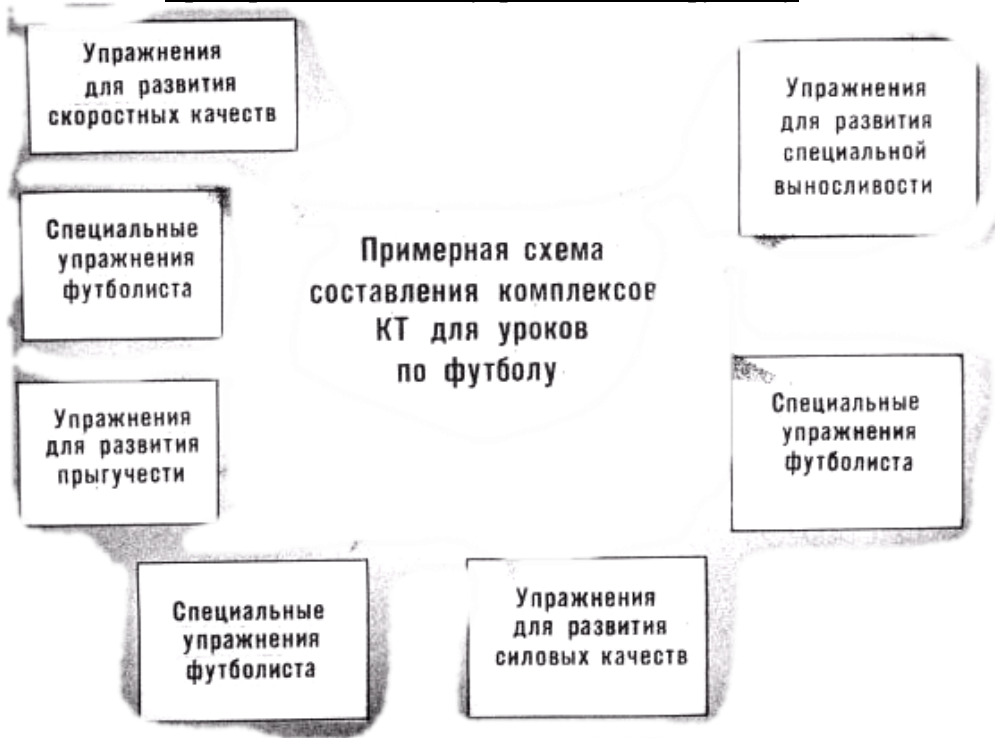


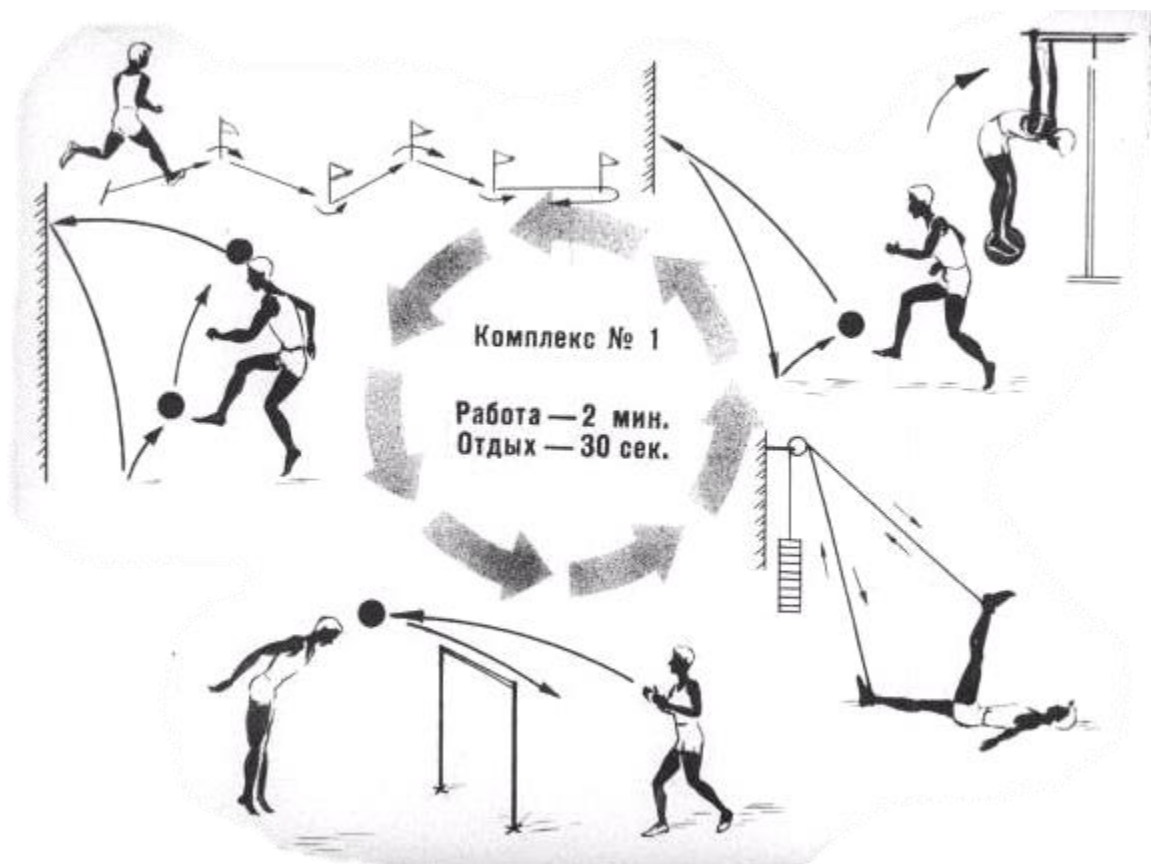
8.2 Примерные комплексы упражнений по баскетболу

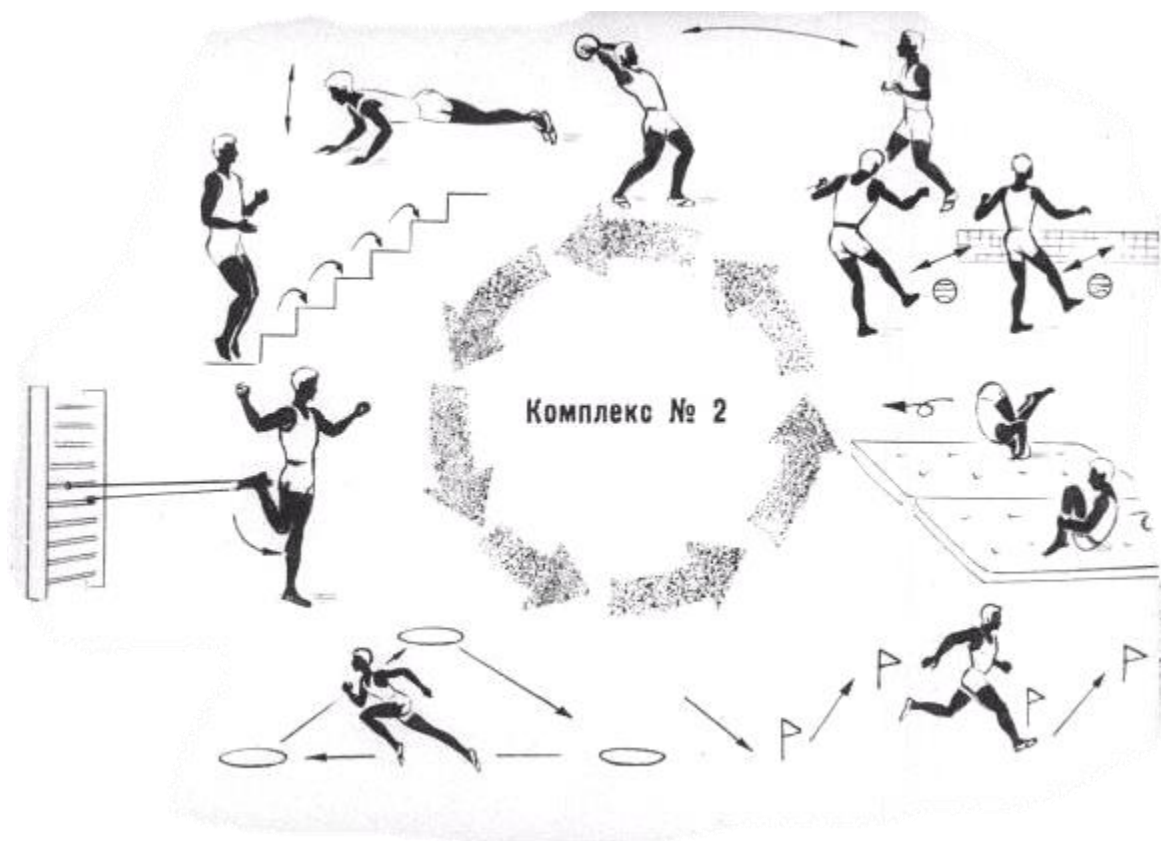


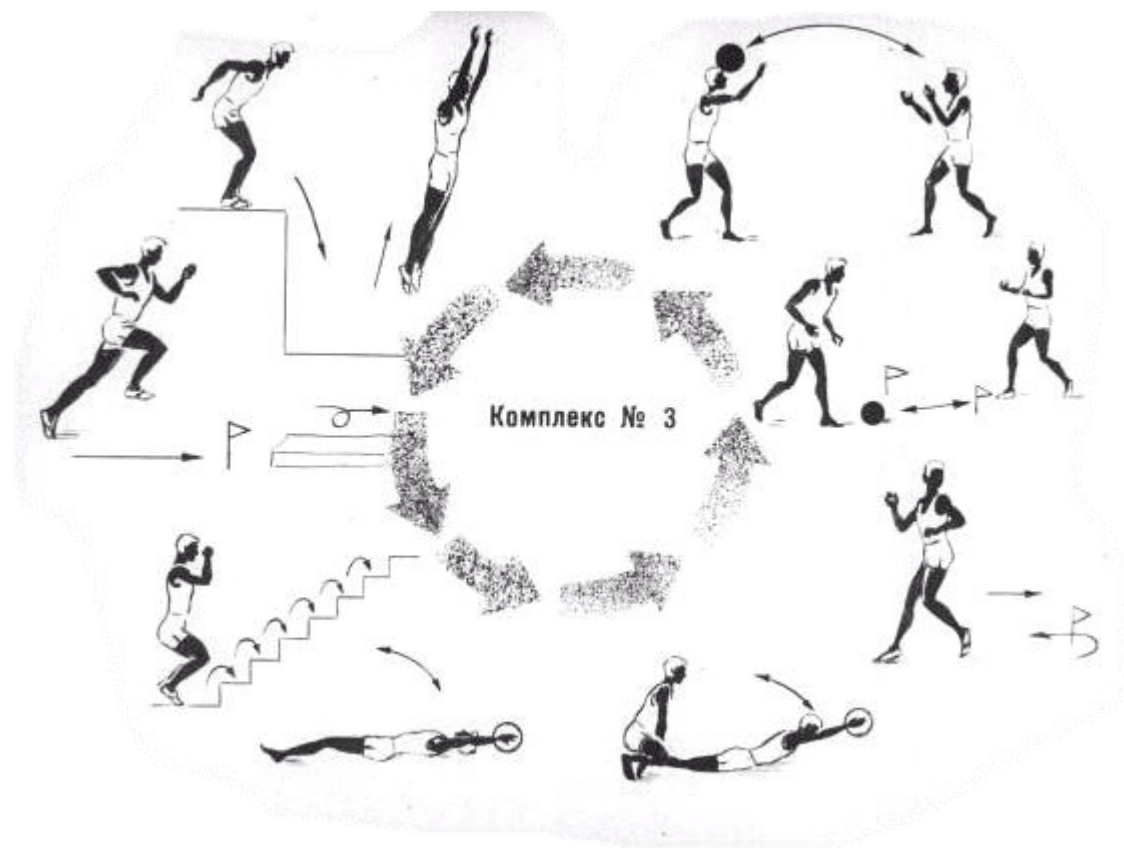


Примерные комплексы упражнений по футболу



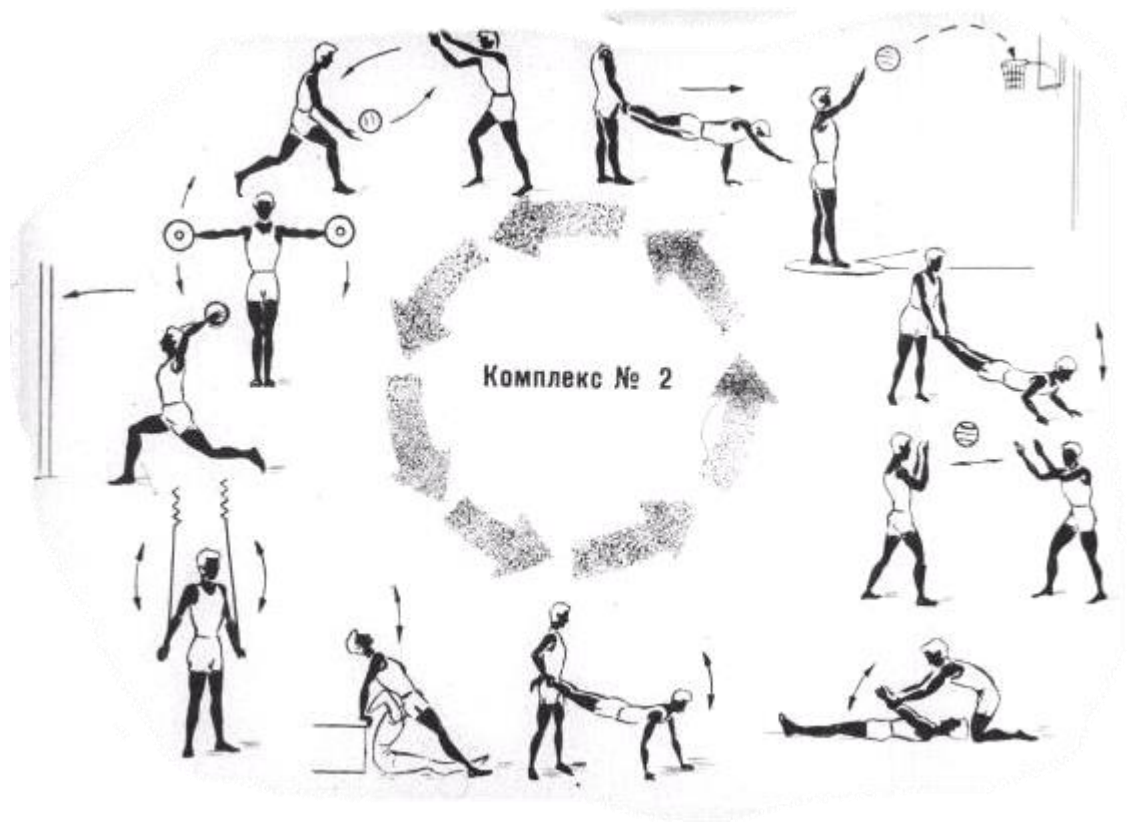






8.3 Примерные комплексы упражнений по общей физической подготовке





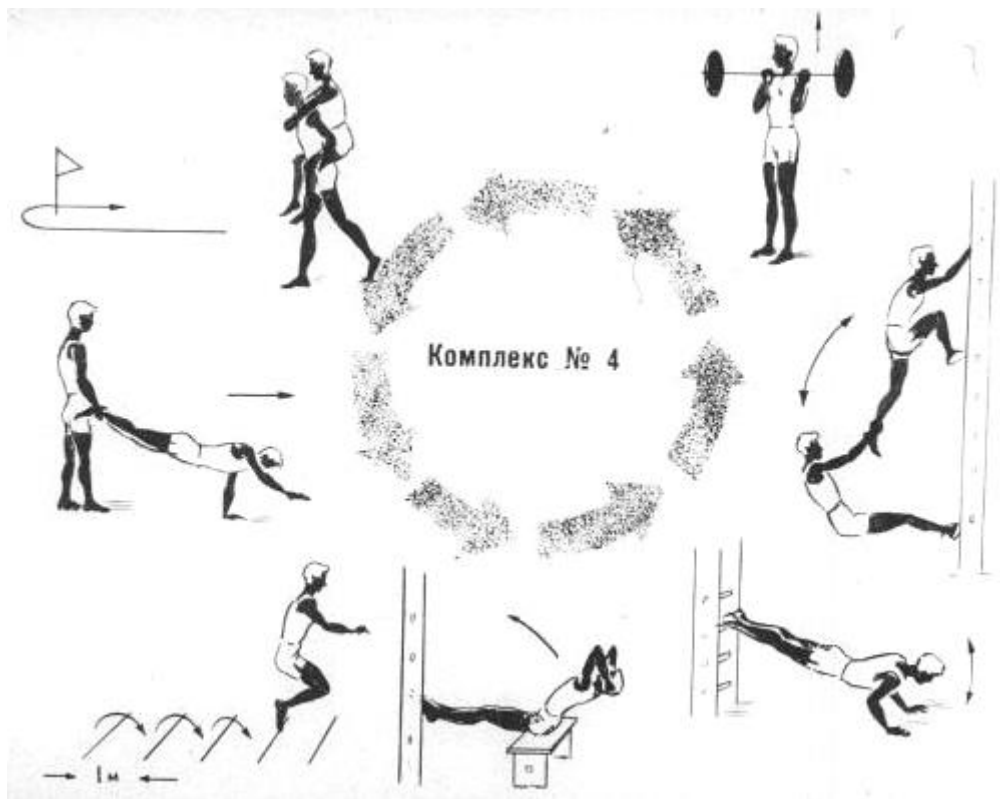


Комплекс № 3

Упражнения выполняются со штангой легкого (10—20 кг) или среднего веса (30—40 кг).

Выполнять этот комплекс следует после предварительной подготовки в течение 1—2 месяцев.

Дозировка нагрузки индивидуальная по максимальному тесту $\frac{(MT)}{2}$.







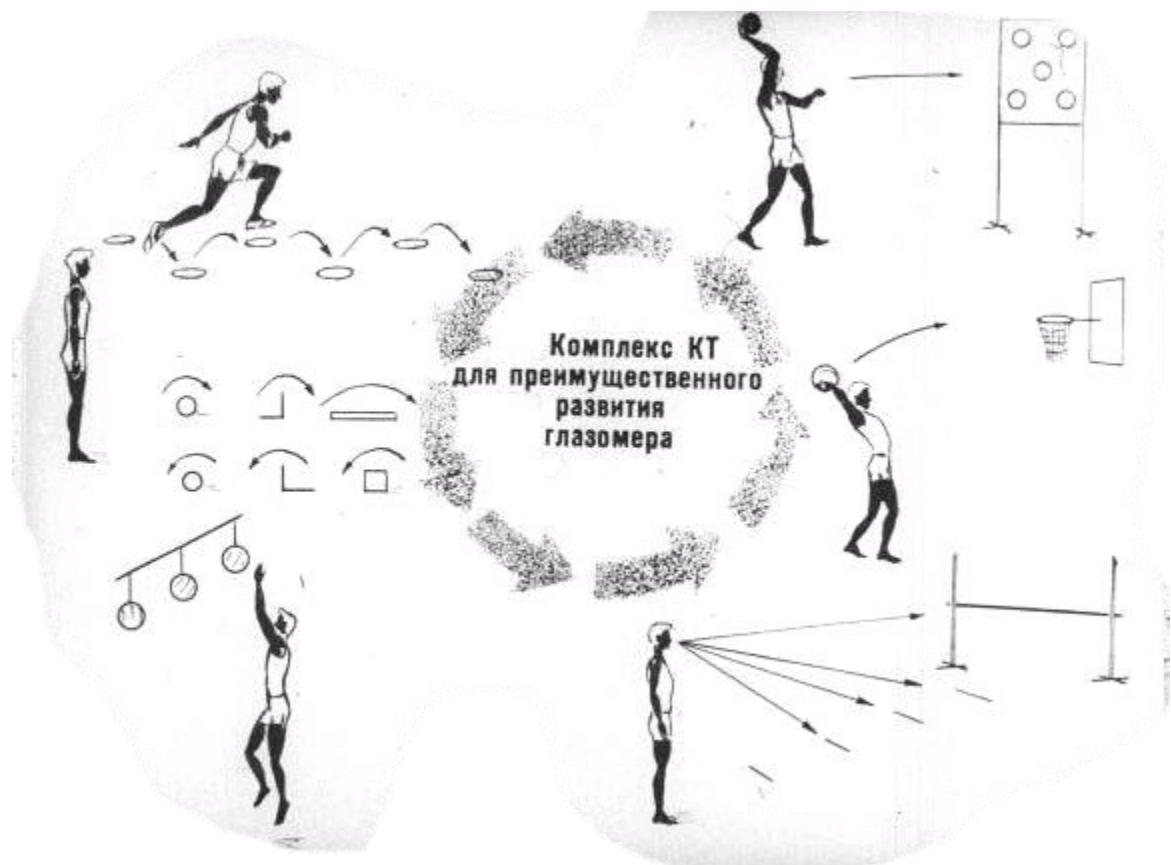
8.4 Примерные комплексы упражнений на развитие физических качеств













Учебное издание

*Дьяченко Юлия Александровна,
Яворская Елена Евгеньевна,
Кретов Юрий Александрович*

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА
НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ**

Учебное пособие

В редакции составителей

Лицензия ЛР 020427 от 25.04.1997 г.

Подписано к печати 10.05.2017 г. Формат 70×100/16.
Уч.-изд.л. – 7,5. Усл.-п.л. – 10,5. Тираж 100 экз. Заказ 320.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
издательства Дальневосточного ГАУ
675005, г. Благовещенск, ул. Политехническая, 86