

вывод о том, что предложенная нами методика увеличения роста положительно влияет на увеличение роста у баскетболистов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Миннуллин Р.Х., Фаттахов Р.В.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru

Правило первое – воспитывать у занимающихся сознательное и активное отношение к круговой тренировке.

Правильно составленный комплекс круга, удачно выбранный метод его выполнения и тщательная подготовка мест занятий круговой тренировки являются необходимыми, но недостаточными условиями его применения. В этом случае успешность решения педагогических задач зависит от того, как отнесутся занимающиеся к круговой тренировке, какую активность проявят при этом. Для этого при введении комплексов круговой тренировки необходимо обращать внимание не только на то, что и как надо выполнять на станциях, но и на то, почему эти упражнения следует выполнять так, и не иначе. Если у занимающихся формируются в начале простые, а затем более сложные представления, то они становятся все более активными при ее выполнении.

Правило второе: обеспечить наглядность при проведении круговой тренировки.

Успешное проведение круговой тренировки в большей мере зависит от того, насколько хорошо она обеспечена средствами наглядности и как они используются в занятии.

Основными задачами наглядности при проведении круговой тренировки являются:

- сокращение времени объяснения содержания комплекса;
- обеспечение технически правильного выполнения упражнений;
- ознакомление занимающихся со способом определения величины нагрузки на каждой станции. С этой целью используются следующие средства наглядности: символ комплекса круговой тренировки, символы упражнений круга на каждой станции и формула их дозировки, заполненный образец карточки учета достижения, непосредственный показ упражнений на станциях.

Правило третье: определяя величину нагрузки, соблюдайте меру доступного.

Соблюдение меры доступного при определении величины тренировочной нагрузки – один из наиболее сложных вопросов круговой тренировки. Трудность его решений объясняется тем, что в физическом воспитании и спорте пока еще недостаточно удовлетворительных способов измерения нагрузки. Под доступной нагрузкой обычно понимают такую, которая не приносит вреда занимающимся. Вместе с тем, тренировочная нагрузка должна быть достаточной, чтобы вызвать прирост показателей общей и социальной работоспособности. Следовательно, мера доступного в физическом воспитании и особенно в спорте, находится на грани возможного. Но если мера доступного была превышена, то это суждение теряет свое значение.

Правило четвертое: применяя круговую тренировку, систематически повышайте тренировочную нагрузку.

Требование не превышать меру доступного в круговой тренировке не является альтернативой

увеличения нагрузки. Более того, оно обусловлено необходимостью постоянно и неуклонно ее повышать, необходимость же повышения тренировочной нагрузки вызвана тем, что под влиянием физических упражнений в работающих мышцах, органах и системах органов, принимающих участие в их выполнении, протекают адаптационные процессы. Адаптация является универсальным свойством живого организма, позволяющим ему приспосабливаться к изменяющимся условиям существования. Она развивается в ответ на воздействия, превышающие физиологически «привычную» норму.

Правило пятое: круговую тренировку включайте в основную часть занятия.

Одним из методических требований к подготовительной части урока является постепенность повышения нагрузки от базового уровня до рабочего, необходимого для выполнения задач основной части занятия. В наибольшей мере это требование удовлетворяется при фронтальном методе проведения подготовительной части. Круговой метод для постепенного повышения нагрузки не пригоден из-за присущих ему организационно-методических особенностей.

Содержание подготовительной части урока строится с учетом тех задач, которые должны решаться в его основной части. Но эти задачи меняются почти в каждом занятии. Соответственно изменяется и содержание подготовительной части. Комплекс круговой тренировки рекомендует менять один раз в 4-5 недель.

В уроке физической культуры в соответствии с требованиями принципа систематичности должна соблюдаться последовательность решения образовательных, восстановительных и оздоровительных задач. Обучение движениям, закрепление и совершенствование техники должны предшествовать физическим качеств. Ее выполнение должно быть сопряжено со значительным утомлением, поскольку одними из основных правил круговой тренировки являются такие, как «нагрузку повышать систематически», «повышая нагрузку постепенно, но преодолевая себя». Все это свидетельствует не в пользу рекомендации об эффективности включения круговой тренировки в подготовительную часть урока.

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Мухамадиев А.Ю., Ионов А.А.

Филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Набережные Челны, e-mail: yprof@yandex.ru

Ведение мяча – один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча – фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника. Существует множество факторов влияющих на эффективность ведения мяча в соревновательных условиях, одним из определяющих факторов является степень развития координационных способностей.

Целью работы будет определение степени влияния развития общих координационных способностей на эффективное выполнение ведения в баскетболе. Это может в дальнейшей разработке эффективной методики