

деятельности; саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний; сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Павлов М.А., Фаттахов Р.В.

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

При проведении круговой тренировки в спортивном зале или на спортивной площадке отводятся специальные места для выполнения физических упражнений – «станции». На каждой станции, если это необходимо, размещается инвентарь или оборудование для выполнения физических упражнений.

Для проведения круговой тренировки необходим стандартный инвентарь: скамейки гимнастические, скакалки, набивные мячи весом, футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, резиновые амортизаторы, гимнастические палки, маты, подвесные перекладины, гимнастические стенки. Занимаясь на открытом воздухе, можно и нужно использовать подручные снаряды: камни различного веса, ядра для прыжков в длину и высоту, баскетбольные и горизонтальные лестницы и т.п. Станции располагаются чаще всего по кругу, что и послужило причиной для названия «круговая тренировка». Необходимо отметить, что способ передвижения с одной станции на другую как бы по кругу – только внешний признак круговой тренировки. Отличительными чертами круговой тренировки, характеризующие ее как относительно самостоятельную организованную – методическую форму, являются:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований;
- периодическая смена тренировочных упражнений на станциях;
- использование хорошо разученных упражнений.

При проведении круговой тренировки на первом занятии занимающихся распределяют на небольшие группы и разводят по станциям. Затем занимающихся знакомят с упражнениями, после чего предлагают выполнять их самостоятельно. Главное внимание при этом обращается не на количество повторений, а на правильность выполнения. При разучивании и апробировании комплексов круговой тренировки переходы со станции на станцию и упражнения на станциях выполняются по команде. При этом договариваются, что, например, по первому сигналу занимающиеся принимают исходное положение, по второму – приступают к выполнению упражнения, по третьему – заканчивают упражнение и переходят на следующую станцию и т.д.

На втором занятии после подготовки станций каждый занимающийся получает карточку достижений установленного образца и заполняет ее.

После этого он занимает ту станцию, с которой начинал знакомство с комплексом на предыдущем занятии. Станция с этим номером становится первой для данного занимающегося и на все последующие занятия круговой тренировки. Главной задачей второго занятия является определение максимального количества повторений упражнений в заданное время или 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 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Метод этот способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-групповой, который базируется на 20-40 с выполнением простых по технике упражнений (от 50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель его – сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно – сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный, используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Цель его – сокращение времени работы при его стандартном объеме сохранения временных параметров отдыха (до 40-90 с). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу, интервалы отдыха 30-40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростно-силовой выносливости.

Высокая эффективность традиционно круговой тренировки не исключает и ряда недостатков. Некоторые из них заложены в самой ее идее, другие же носят организационный характер. В частности, традиционная круговая тренировка не всегда учитывает физиологические закономерности формирования двигательных качеств в одном тренировочном занятии, обеспечивает лишь комплексное их развитие без строгого дифференцирования.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЗАЩИТНИКОВ В ХОККЕЕ

Садриев А.Р., Абдуллин Р.Р.

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

Тактика – одна из наиболее важных составляющих структуры хоккея. От уровня ее развития во многом зависит успешность выступления команды. Слаженность действий игроков, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и коллективных действий возможны лишь на основе определенных и разумных тактических построений команды. В современном хоккее практикуется многообразие тактических построений. Однако их выбор и определение тактического кредо команды во многом зависят от уровня технического мастерства хоккеистов, их физической и психологической подготовленности. Важнейшая задача тактики – определение и реализация конкретных путей, средств и способов борьбы, которые более всего соответствуют обстановке в данном матче (А.В. Тарасов, 1965; В.И. Климин, В.И. Колосков, 1982; В.П. Савин, 1998).

Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке хоккеистов высокой квалификации, но сформировать тактические умения и навыки более сложно, чем технические. В то же время нельзя об-