

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/246934>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Физическая культура и спорт

Круговая тренировка в совершенствовании скоростно-силовой подготовки у легкоатлетов

1. Понятие и особенности метода круговой тренировки
 2. Понятие о скоростно-силовой подготовке
 3. Анатомо-физиологические особенности возрастного периода 14-15 лет
- Список литературы

1. Понятие и особенности метода круговой тренировки

Физическое воспитание играет важную роль в развитии человека, становлении его как личности. Занимаясь физическими упражнениями, человек совершенствует не только свое тело, но и обеспечивает высокую моторную плотность, стабильное эмоциональное состояние, развивается гармонично и эстетично. Эффективным средством для этого есть метод круговой тренировки.

Одна из особенностей круговой тренировки — удачное сочетание четкого нормирования физической нагрузки с его индивидуализацией. Вследствие этого у обучающихся с разной подготовленностью поддерживается интерес к занятиям, ведется постоянный учет физической нагрузки.

В практике современного спорта особый интерес представляет использование метода «круговой тренировки», который успешно применяется для решения физических, технических и других аспектов тренировки. До сих пор «круговая тренировка», эволюционировавшая в организационно-методический способ проведения занятий, имеет несколько методических вариантов и неограниченные возможности точного дозирования [4].

Метод круга, применяемый на начальных этапах обучения у и при совершенствовании физических способностей, представляет собой структуру, при которой упражнения выполняются в условиях, соответствующих игре, и в то же время способствует всестороннему обучению. формирование определенных физических характеристик и навыков.

Круговая тренировка (КТ) - одна из эффективных организационно-методических форм использования физических упражнений. Своим названием он обязан тому, что все упражнения выполняются по кругу. Организация занятий студентов по круговым упражнениям основана на онлайн-методе в малых группах. Однако должна быть разработана четкая методика проведения учений. Цель упражнений также строго определена – для всестороннего развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка – это организационно-методическая форма физических упражнений, направленная прежде всего на всестороннее развитие двигательных качеств. Одной из важнейших особенностей этой формы обучения является четкая регламентация двигательной активности и в то же время строгая индивидуализация. Круговая тренировка, как неотъемлемая форма физической подготовки, учит студентов самостоятельно мыслить, развивать моторику, вырабатывать алгоритм заранее спланированных двигательных действий, развивать собранность и организованность при выполнении упражнений.

Во время разработки комплекса физического воспитания, который выполняется с помощью метода круговой тренировки, учитель должен [2]:

- определить долгосрочную цель формирования двигательных свойств, их развитие на конкретном этапе обучения;
- провести углубленный анализ запланированных упражнений, их связь с учебной программой, конкретным учебным материалом с учетом наличия спортивного инвентаря и инвентаря, что является в школе;
- ознакомить учащихся с методами организации и проведения круговых тренировок. Ученики должны выполнять любое упражнение комплекса в течение определенного времени (упражнения выполняются 20 - 30 секунд, отдых длится 30 - 40 секунд), стараясь сделать максимум (для себя) несколько раз;
- учебный комплекс должен вписываться в основную часть урока и занимать соответствующее место в зависимости от учебных задач. Циркулярная подготовка является частью учебного процесса как эффективной формы физической подготовки. При использовании ее много учителей физической культуры,

скорее всего, будут пытаться достичь физического воздействия, который связан со значительными затратами энергии, усталостью учащихся. Однако это не главная цель каждого часа тренировки. Учитывая, что овладение новых упражнений должно происходить в оптимальных условиях, когда организм спортсменов готов к будущей работы, нецелесообразно применять круговые тренировки заранее, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда изучение новых двигательных действий невозможно через низкую физическую подготовленность учеников. Тогда развитие специфических двигательных навыков выходит на первый план методом круговых тренировок, и тренировки временно отходит на второй план, чтобы потом можно было вернуться к тренировкам на качественно более высоком уровне физической подготовленности. Такие уроки носят характер общей физической и специальной подготовки. Они могут предшествовать изучению программного материала. Во вступительной части урока неуместно использовать круговой тренинг, поскольку его задача - функционально подготовить тело к предстоящей работе и создать оптимальные условия для всех систем организма для сложной и интенсивной работы в основной части урока [2];

- определите объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений учитывайте возраст и половые особенности учащихся;
- делая упражнения и переходя с одной станции на другую, строго следуйте определенной последовательности, а также интервал между кругами, когда снова завершаете комплекс. Строгое соблюдение последовательности перехода от одной станции к другой определяет модель. Если эта последовательность нарушается, может оказаться, что в некоторых моментах при выполнении сложного нагрузка будет чрезмерное влияние на некоторые мышцы или органы, где нагрузка не чередуется. Как говорит известная пословица, в одном месте будет плотно, а в другом пусто. И это недопустимо для круговых тренировок [13];

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 331 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 334 с.
3. Верхошанский, Ю.Д. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. Д. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 212-216.
4. Гужаловский, А.А. Развитие физических качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Нар. Освита, 1978. – 154 с.
5. Курамшин, Ю.Ф. Скоростные способности и методики их развития // Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / Под редакцией Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова // СПб ГАФК им. П.Ф., Лесгафта. - СПб.: 2004. – С. 123-140.
6. Сиротин, О.С. Методология и теория спортивных способностей / О.С. Сиротин // Теория и практика физической культуры. 2000. – №4. – С. 60-63.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков. – М: Тетра – Спорт, 2015. – С. 337
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2017. – С.279-320.
9. Спортивные игры: техника, тактика обучения: учебное пособие для пед. вузов по специальности 033100 – физическая культура / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексанов. – М.: Гранд, 2001. – (Сер. Высшее образование).
10. Тамбиева, А.П. Возрастное развитие силы и выносливости при статических усилиях / А.П.Тамбиева. - М: РГУФК (ГЦОЛИФК), 2014. -257 с.
11. Теория и методика физического воспитания/Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 287 с.
12. Теория и методика физ. Воспитания. Учебник для институтов физ. культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Р. Новикова. – М.: «ФиС», 2008. – С. 190-199.
13. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология / А.Г. Хрипкова. – М.: Просвещение, 2008. – С. 107
14. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы: учеб. пособие / Чермит К. Д. – М.: Советский спорт, 2005. – 272 с.
15. Янаукас, П.М., Шпокас А.А. Методы определения способностей детей школьного возраста / П.М.

Янаускас, А.А. Шпокас / Система отбора и спортивной ориентации юных спортсменов. – М., 2015. – С. 193-195.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/246934>