

Т. В. Супрун, Е. А. Барановская

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Одним из важнейших физических качеств бегуна на короткие дистанции является быстрота. В это понятие входит способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Одновременно с развитием спорта развивались различные методы, появлялись новые средства обучения. Одним из таких методов стал метод круговой тренировки, который появился в начале 1952 г. в Англии.

Основная задача его использования на занятиях по легкой атлетике – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени.

Цель: повысить эффективность скоростно-силовой подготовки бегунов на короткие дистанции в легкой атлетике с помощью метода круговой тренировки.

Задачи:

1. Изучить по данным научно-методической литературы состояние исследуемой проблемы.

2. Определить уровень физического развития и скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов в беге на короткие дистанции.

3. Разработать учебно-тренировочные комплексы специальных упражнений для повышения скоростно-силовых качеств легкоатлетов и использовать их на этапе начальной подготовки.

4. Выявить эффективность предложенной методики скоростно-силовой подготовки легкоатлетов в беге на короткие дистанции с помощью педагогического эксперимента.

5. Проанализировать влияние круговой тренировки на физическое развитие легкоатлетов.

Методы исследования:

1) анализ научно-методической литературы;

2) педагогическое тестирование;

3) педагогический эксперимент;

4) метод статистической обработки данных.

Круговая тренировка – это комплексы из нескольких упражнений, выполняемых последовательно (одно за другим), с минимальными перерывами, для развития и совершенствования силы и быстроты. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, передвигаясь по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

При разработке различных моделей физической подготовки с применением круговой тренировки необходимо:

1) провести глубокий анализ упражнений, установить связь с учебно-тренировочным материалом;

2) определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;

3) помнить, что комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть тренировки с учетом степени физической подготовленности группы;

4) строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса;

5) определить объем работы и отдыха при выполнении упражнений.

Различают следующие основные разновидности круговой тренировки:

1. Метод повторной работы (сила воздействия 90 %–100 %, при беге перерывы для отдыха от 10 до 45 минут, при силовых упражнениях – от 3 до 4 минут).

2. Интервальный метод (сила воздействия от 50 % до 80 % максимальной мощности, много повторений упражнений с включением пауз от 45 до 90 секунд).

3. Метод длительной работы (сила воздействия прогрессивно повышается от 25 % до 75 % максимальной мощности, упражнения выполняются без перерывов).

Скоростно-силовые способности в упражнениях на станциях круговой тренировки развиваются в процессе регулярных занятий, проводимых не менее трех раз в неделю. Развитие идет вначале путем постепенного увеличения времени тренировочной нагрузки за счет большого количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Под влиянием систематических занятий методом круговой тренировки подготовленность бегунов увеличивается в несколько раз. Чтобы достичь этого, необходимо заниматься продолжительное время, постепенно увеличивая нагрузку на «станциях» и количество кругов на протяжении тренировочного процесса.

Обзор литературы приводит к выводу, что двигательные качества целесообразно развивать на тренировках по легкой атлетике с использованием кругового метода. Применение данного метода в основной части тренировки позволяет решать задачи обучения и развития двигательных качеств с учетом степени физической подготовленности занимающихся. Занятия с включением данного метода повышают физические качества: быстроту, силу, гибкость, ловкость, выносливость, а также сознательность, самостоятельность, активность и целеустремленность. Круговой метод эмоционален и позволяет разнообразить тренировку.