

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК 15–17 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ
(НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ)**

А.В. Псыщаница, 1 курс

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к. п. н., доцент

Полесский государственный университет

Легкая атлетика – один из видов физкультурно–спортивной деятельности, который имеет приоритетное значение в системе физического воспитания, осуществляемого в образовательных учреждениях [1, с. 256].

Школьники и студенты в процессе образовательной деятельности с одной стороны, выполняют требования дисциплины «Физическая культура и здоровье»; с другой – формируют свой индивидуальный уровень физической подготовленности, который характеризует приоритетный путь развития физических качеств [2, С. 230–235].

Разнообразие программы соревнований по легкой атлетике позволяет выбрать приоритет физического качества, которое определяет успешность учебно–тренировочного процесса. В беге на короткие дистанции физическое качество быстрота, главным образом, определяет конечный результат соревновательной деятельности, в беге на длинные и средние дистанции приоритет выносливости не оспорим.

В многоборье важно сбалансированное развитие физических качеств и высоким уровнем проявления скоростно–силовых способностей. Многоаспектный характер такой подготовки позволяет нам направить свое внимание на систему работы, с преимущественным применением круговой тренировки, которая проводится на спортивных объектах, в том числе, в спортивном зале, особенно в подготовительный период подготовки.

На начальном этапе спортивной специализации, где работа на «станциях» дозируется в зависимости от задач количеством повторений и отрезком времени (15–40 сек.), самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

Составляя комплексы «круговой тренировки», следует стремиться к взаимосвязи между качествами: силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью [3, 127 с.].

В комплекс обычно включают 10–12 упражнений, на каждое тратится одна минута (30 секунд на выполнение, 30 секунд на отдых), значит, на весь комплекс (один круг) уйдет 10 минут, комплекс может состоять также из 8 упражнений упражнения, выбирают наиболее простые, чтобы в течение 30 секунд каждое можно было выполнить 10 – 30 раз; интенсивность выполняемых упражнений в ней до 75% от максимальной [3, 127с.]; на тренировочных занятиях по легкой атлетике, используются следующие разновидности круговой тренировки (табл.).

Таблица – Виды и направленность круговой тренировки

Разновидность тренировки	Направленность тренировки
Использование круговой тренировки по методу непрерывных упражнений	Преимущественное развитие выносливости
Использование круговой тренировки по методу интервальных упражнений со строгими паузами для отдыха	Преимущественная направленность развития скоростно–силовой выносливости
Использование круговой тренировки по методу интервальных упражнений с полными паузами для отдыха	Преимущественная направленность на развитие координационных способностей, силы и специальной выносливости

Выводы. Анализ специальной литературы [1, 256 с; 2, С. 230 –235; 3, 127 с.] показал, что результаты в легкой атлетике девушек 15–17 лет зависят от процентного соотношения (от 30 до 50%) применения средств круговой тренировки, что признается эффективным на улучшение скоростно–силовых способностей и специальной выносливости. Циклическое планирование данного метода в тренировках легкоатлетов должно основываться на использовании комплексов упражнений, направленных в первую очередь на общую физическую подготовку с учетом спортивной специализации.

Список использованных источников

1. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.–3–е изд. Перераб. и доп.– Мн.: Выш. Шк., 1985. – 256 с.
2. Яковлев, А. Н. Эффективность занятий гимнастического цикла, проведенных с использованием круговой тренировки / А. Н. Яковлев // Здоровье. Физическая культура. Спорт: сборник научных трудов / под ред. В. П. Губы, Р. Н. Дорохова. – Смоленск: СГИФК, 2002. – С. 230 –235.
3. Яковлев, А. Н. Дифференцированная методика воспитания физических качеств у девушек 15–17 лет на уроках физической культуры в профессионально–техническом лицее : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Яковлев Анатолий Николаевич; Смоленский государственный институт физической культуры. – Смоленск.