

нию к другим людям.

ВЫВОДЫ

Таким образом, в ходе проведения исследования был разработан психологический портрет идеального педагога по физической культуре и спорту. Установлено, что это ответственный, объективный, умеющий быстро адаптироваться к новым требованиям и среде, обладающий конфликтоустойчивостью, ориентированный на успех целеустремленный человек, обладающий лидерскими, волевыми и коммуникативными навыками, умеющий хорошо владеть своими эмоциями и реакциями, стремящийся к самообразованию, профессиональному и личностному развитию, категорически не приемлющий проявление жестокости по отношению к другим людям, избегающий провокаций и обострения любых конфликтов и ссор.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белов, В.В. Профессионально важные качества представителей социономических профессий: психологов и педагогов начального образования / В.В. Белов, А.В. Щиглинская // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2019. – № 4. – С. 38–53.
2. Лапина, Е.В. Формирование активной позиции педагога-профессионала посредством обучения по индивидуальному учебному плану / Е.В. Лапина, Л.А. Обухова // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2017. – № 40 (4). – С. 51–56.
3. Маклаков, А.Г. Особенности формирования профессионально-психологических характеристик у будущих учителей-предметников разных профилей обучения в контексте компетентностного подхода / А.Г. Маклаков, Е.В. Павлова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2017. – № 2. С. 84–95.
4. Тимирясова, А.В. Профессиональные компетенции и личные качества педагога (специалиста) системы инклюзивного образования / А.В. Тимирясова, Д.З. Ахметова // Педагогическое образование и наука. – 2019. – № 3. – С. 77–81.

REFERENCES

1. Belov, V.V. and Shchiglinskaya, A.V. (2019), “Professionally important qualities of representatives of socio-economic professions: psychologists and primary education teachers”, *Bulletin of the Leningrad State University named after A. S. Pushkin*, No. 4, pp. 38-53.
2. Lapina, E.V. and Obukhova, L.A. (2017), “Formation of an active position of a professional teacher through training according to an individual curriculum”, *Psychology of education in a multicultural space*, No. 40 (4), pp. 51–56.
3. Maklakov, A.G. and Pavlova, E.V. (2017), “Features of formation of professional and psychological characteristics of future subject teachers of different training profiles in the context of a competence approach”, *Bulletin of Leningrad State University named after A. S. Pushkin*, No. 2, pp. 84-95.
4. Timiryasova, A.V. and Akhmetova, D.Z. (2019), “Professional competence and personal qualities of a teacher (specialist) of the inclusive education system”, *Pedagogical education and science*, No. 3, pp. 77-81.

Контактная информация: mobyslav@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.08.2020

УДК 796.015.62

**ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА
СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**
Александр Александрович Бондарь, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградский государственный аграрный университет

Аннотация

Тренировочный процесс с использованием метода круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выпол-

нении упражнений студентами и контролем со стороны преподавателя, за воздействием на систему организма. В исследовании было доказана эффективность использования данного метода в подготовительном цикле для более быстрого улучшения физических качеств. Так как упражнения выполняются одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям, что способствует более эффективному распределению времени на занятии

Ключевые слова: круговая тренировка, физическая работоспособность, функциональные возможности, общая физическая подготовка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.8.p50-53

INCREASING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE ORGANISM OF STUDENT-BASKETBALLERS BY THE METHOD OF CIRCULAR TRAINING

Alexander Alexandrovich Bondar, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Volgograd State Agrarian University

Abstract

The training process with using the circular training method sets itself the task of comprehensive education of physical abilities with active self-performance of the exercises by students and control by the teacher, for the impact on the body system. The study proved the effectiveness of using this method in the preparatory cycle for faster improvement of physical qualities. Since exercises are performed simultaneously and at the same time independently, commensurate with their capabilities and efforts, which contributes to more efficient allocation of time in the lesson.

Keywords: circuit training, physical performance, functionality, general physical fitness.

В настоящее время существует огромное количество средств и методов предназначенных для тренировки баскетболистов. Зачастую специалисту (тренеру) сложно разобратся в этом многообразии. Тренер это тот человек, который постоянно находится в поиске наилучшего сочетания механизмов воздействия на спортсмена. Для нас очень важно помочь тренеру (практику) определиться с наилучшими и более эффективными сочетаниями методов тренировки.

Задачи исследования. Мы поставили перед собой задачу определения эффективности метода круговой тренировки в сравнении с непрерывными и интервальными методами подготовки, которые чаще используют в тренировочном процессе баскетболистов на примере студенческой баскетбольной команды.

Круговой метод – это методико-организационная форма работы, подразумевающая последовательно поточное выполнение специальных возможностей организма: силы, быстроты, выносливости, ловкости и др. Набор упражнений разбивается на несколько станций и занимающееся, должны осуществлять переход от станции к станции выполнение различных упражнений.

Задача метода круговой тренировки комплексное развитие физических качеств при активном самостоятельном выполнении баскетболистами упражнений и контролем со стороны тренера за воздействием на систему организма.

Одним из основных преимуществ метода круговой тренировки является значительное увеличение моторной плотности занятия, в связи с тем, что все спортсмены одновременно, соразмерно своим возможностям и умениям выполняют задание во время упражнений имеет самоорганизация положительный настрой спортсмена на выполнение тяжелой нагрузки.

С точки зрения тренера это очень удобная форма организации тренировочного процесса. Она дает возможность моделировать и ранжировать, тренировочную нагрузку, учитывает специфические возможности вида спорта, позволяет акцентировано работать над определенными элементами.

Для тренировки с помощью кругового метода необходимо подобрать комплекс из 7–10 упражнений. Каждое из них должно оказывать воздействие на различные группы

мышц, а так же должно быть направлено на совершенствование специальных умений. Нужно подбирать такие упражнения, чтобы простота из выполнения позволила тренеру в зависимости от физического состояния спортсмена варьировать дозировку, частоту то и паузы отдыха в упражнении.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения нашего исследования мы выбрали упражнений на развитие различных физических качеств и технической подготовки баскетболистов.

Из них в станции (рисунок 1).

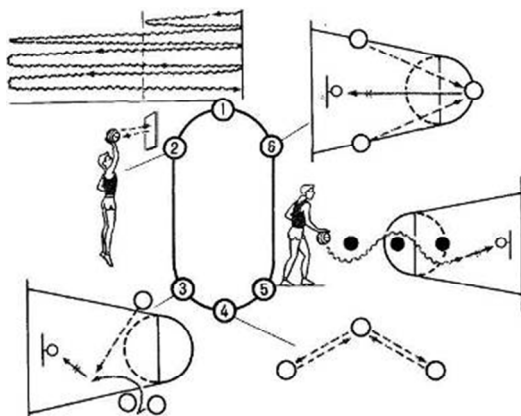


Рисунок 1 – Организация станций в круговой тренировке

1. Упражнение челночный бег 4×10 мин.

2. Упражнение бросок в прыжке мяча с отскоком от щита.

3. Упражнение выход на получение мяча после разворота и ложного показа бросок по кольцу со средней дистанции.

4. Упражнение передачи в тройках двумя мячами (все 3 кг)

5. Упражнение «Змейка» обвод стоек с переводом мяча различными способами и бросок в прыжке из-под кольца.

6. Передача мяча с проходом под кольцо и атакой «лей-ап».

В эксперименте участвовали две группы: контрольная группа – баскетболисты первой мужской сборной ВолГАУ и баскетболисты мужской формы команд ВолГАУ – экспериментальная группа. В контрольной группе спортсмены имели спортивные разряды (1-й взрослый, 2-й взрослый разряд), в экспериментальной группе (2-й взрослый разряд, без разряда).

Период началом эксперимента для оценки физической подготовленности баскетболистов были применены следующие тесты:

1. Бег 20 м,
2. Прыжок в длину с места см.
3. Скоростное видение мяча, 20 м, с
4. Прыжок вверх с места со взмахом руками, см
5. Челночный бег 40 с на 28 м, м
6. Бег 1000 метров.

Экспериментальная и контрольная группы были обследованы до эксперимента, для исходной оценки физической подготовленности. Результаты исследования представлены в таблице 1.

В период исследования экспериментальная и контрольная группа занимались пять раз в неделю по одной тренировке в день. Контрольная группа занималась по тренировочному плану подготовки мужской сборной ВолГАУ, который состоит из традиционных методов подготовки. Экспериментальная группа так же занималась по тренировочному плану групп спортивного совершенствования специализации баскетбол ВолГАУ, в который, мы включили цикл тренировок, использующий метод круговой тренировки, направленный на совершенствование физических и технических качеств баскетболистов. Такие тренировки проводились два раза в неделю весь подготовительный период тренировочного плана, и составил восемь недель. В результате эксперимента мы получали следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка общей физической подготовленности баскетболистов

Тесты	До эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ	КГ	Р	ЭГ	КГ	Р
Бег 20 м, с	3,4	3,6	>0,05	3,0	3,4	>0,05
Прыжок в длину с места, см	240	237	>0,05	241	238	>0,05
Скоростное видение мяча, 20 м, с	8,2	8,7	>0,05	8,1	8,6	>0,05
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	48,5	47,0	>0,05	50,1	47,9	>0,05
Челночный бег 40с на 28 м, м	247	245	>0,05	250	246	>0,05
Бег 1000 м, мин	3,10	3,35	>0,05	3,05	3,35	>0,05

ВЫВОДЫ

После проведенного эксперимента можно говорить о том, что специально подобранные нами упражнения, оставленные в комплекс круговой тренировки, оказывают положительное воздействие на специальную физическую подготовку, о чем свидетельствует улучшение показателей челночного бега и прыжка в высоту. Однако, в других тестах прибавка незначительна, при этом технико-тактическая подготовка осталась на прежнем уровне, что говорит о том, что метод круговой тренировки можно использовать в подготовительном цикле для более эффективного улучшения физических качеств, и не целесообразно использовать в предсоревновательный цикл, так как влияние на техническую и тактическую подготовку незначительно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.
2. Колесникова, Л.А. Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Колесникова Лариса Анатольевна. – Тула, 2004. – 22 с.
3. Зайцева, В.Г. Анализ игровой деятельности баскетболисток как необходимое условие качественного управления тренировочным процессом / В.Г. Зайцева, Л.М. Букалова // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 2. – С. 9-11.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебное пособие для вузов по спец. 033100 – Физкультура / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2004. – 520 с.
5. Данилов, В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Данилов Владимир Андреевич. – Москва, 1996. – 43 с.
6. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – Москва : ФАИР, 1997. – 223 с.

REFERENCES

1. Matveev, L. P. (2000), *Theory and methodology of physical culture*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Kolesnikova, L.A. (2004), *Methods of physical and technical-tactical training of young basketball players taking into account motor asymmetry*, dissertation, Tula.
3. Zaitseva, V. G and Bukalova L.M. (1985), “Analysis of the game activity of basketball players as a necessary condition for quality management of the training process”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 9-11.
4. Zheleznyak, Y.D. and Portnova Y.M. (2004), *Sports games: technique, tactics, teaching methods: textbook for universities on special subjects*, Academia, Moscow.
5. Danilov, V.A. (1996), *Improving the effectiveness of game actions in basketball*, dissertation, Moscow.
6. Gomelsky, A.Ya. (1997), *Basketball: secrets of skill: 1000 basketball exercises*, FAIR, Moscow.

Контактная информация: sacha76@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 19.08.2020