

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ

Захарова¹ Л.В., Лыпыгина² О.В.

ГОУ ВПО Красноярский торгово-экономический институт¹, Россия

Сибирский государственный университет имени акад. М.Ф. Решетнева², г. Красноярск, Россия

Аннотация. Методической основой «круговой тренировки» является многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Ключевые слова: обучение, процесс, метод, комплекс, станции, качества.

Анотація. Захарова Л.В., Лыпыгина О.В. **Кругове тренування як метод організації учбово-тренувального процесу в школі.** Методичною основою «кругового тренування» є багатократне виконання певних рухів, в умовах точного дозування навантаження та точно встановленого порядку його зміни та чергування з відпочинком. Тому кругове тренування представляє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, які направлені в основному на комплексний розвиток рухових якостей. Однією з найважливіших є чітке нормування фізичного навантаження і в той же час суворі його індивідуалізація.

Ключові слова: навчання, процес, метод, комплекс, станції, якості.

Annotation. Zakharova L.V., Lypigina O. V. **Circular training as a method of organizational training process is at school.** The methodic basis of “stations” (or “round training”) is numerous repetitions of definite movements, in the exact batching of loading and exactly established order of its changing and alternation with rest. So round training is an organizational-and-methodical process of physical activities, directed basically to the complex development of moving qualities. One of the most important features is precise normalization of physical loading and at the same time its strict individualization.

Key words: training, process, method, complex, stations, quality.

Введение.

Основная форма обучения юных спортсменов - тренировка. Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система спортивных упражнений в значительной степени предreshает успех тренировки, настраивает юных спортсменов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке.

При обучении и воспитании юных спортсменов могут быть использованы различные методы организации тренировочного урока, что зависит от возраста учащихся, этапа многолетней спортивной подготовки [1-10].

Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. В этих целях используют метод круговой тренировки, который имеет большую популярность. Значительному числу учащихся она позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добываясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом уроков, способствуют общему физическому развитию. Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% уроков. Там, где она внедрена, значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений.

Работа выполнена по плану НИР Сибирского государственного университета имени акад. М.Ф. Решетнева.

Формулирование целей работы.

Данная работа проводилась с целью изучения влияния круговой тренировки на развитие физических качеств на уроках физической культуры в младших классах. Для достижения этой цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить и обобщить данные научно-методической литературы по круговой тренировке.
2. Выбрать подходящие средства и дозировку для проведения круговой тренировки в младших классах.
3. Разработать методику использования круговой тренировки на уроках физической культуры в младших классах.

Предметом исследования явилась круговая тренировка для учащихся младших классов. *Объект* исследования – уроки физической культуры в школе.

Рабочая гипотеза - улучшение физических качеств с использованием круговой тренировки на уроках физической культуры.

Результаты исследования.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому, в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. В результате выполнения данного комплекса будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений самими учащимися.

Круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовки, приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено – для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

На уроках физической культуры одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств учащихся и обучению определенным умениям и навыкам. Эти процессы во многом взаимосвязаны. Ведь обучая школьников какому-либо техническому элементу, мы одновременно оказываем воздействие на развитие тех или иных физических качеств. Работая над укреплением силы, развитием быстроты или выносливости, создается необходимая база для более лучшего освоения двигательных умений и навыков.

В последнее время в осуществлении обеих этих задач, все большее место занимает работа по принципу круговой тренировки. Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на уроках умения и навыки. Упражнения на станциях варьируются, но используются только те из них, которые хорошо знакомы учащимся. Темп выполнения упражнений высокий.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делится на 6 - 8 групп по 3 - 5 человек.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале.

Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения их на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для школьного урока. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время – по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

В комплекс обычно включают 10 упражнений (станций), на каждое тратится одна минута (30 секунд на выполнение, 30 секунд на отдых), значит, на весь комплекс (один круг) уйдет 10 минут, его рекомендуется выполнять на 8 уроках подряд, что составит законченный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. Такие циклы целесообразно повторять 3 - 4 раза в течение года.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко.

В комплекс включают по два упражнения для развития мышц ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и два общего воздействия.

Все 45 минут урока занимает только первое занятие по круговой тренировке, а остальные: 10 минут – если комплекс выполняется один раз (один круг); 20 минут – если комплекс повторяется дважды (два круга) и 30 минут – если комплекс повторяется три раза (три круга).

Упражнения с дозировкой в один круг целесообразно проводить в первые или последние 15 минут урока; с дозировкой в два круга - в последние 20 минут; в три круга - в последние 35 минут урока.

Между повторениями желательны 2-3 минутные паузы, во время которых выполняются спокойная ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на системы организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

Исследования по выявлению эффективности круговой тренировки проводились с января по май месяц в школе № 92 г. Красноярска.

Работа включала в себя следующее:

- выяснение влияния круговой тренировки на развитие физических качеств в условиях урока;
- выяснение результатов ведущих специалистов по данному вопросу;
- выявление количественных и качественных сдвигов за время эксперимента;
- определение связей и закономерностей, формирование выводов и рекомендаций по освещаемому вопросу.

Исследования проводились в форме тестирования. Первое тестирование было проведено в январе месяце на уроке с учащимися контрольного и экспериментального класса. Возраст детей: 9-10 лет (3 класс)

Контрольные задания выполнялись после разминки, результаты заносились в протоколы. Далее в течение учебных месяцев в контрольном классе круговая тренировка не проводилась, а в экспериментальном классе каждое занятие проводилось с помощью круговой тренировки.

Для подведения итогов исследования было проведено тестирование по тем же тестам в мае месяце. Данные также занесены в таблицы и проведены сравнения результатов.

Выводы.

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы показал, что в последние годы круговой тренировке в связи с её эффективностью уделяется большое внимание специалистами в области физической культуры и спорта.
2. Предложенная методика круговой тренировки в младших классах оказалась не достаточно эффективной, так как прирост средних показателей незначителен.

Рекомендации:

1. Целесообразно использовать круговую тренировку в тренировочном процессе, так как занятия проводятся чаще и длительнее по времени, чем уроки физической культуры в школе.
2. В тренировочном процессе с помощью комплексов круговой тренировки можно увеличить показатели различных физических качеств, а в школе использовать как разновидность физических упражнений.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем организации учебно-тренировочного процесса в школе.

Литература:

1. Васильев, И.Г. Развитие мышечной силы при тренировке с различной нагрузкой./ И.Г.Васильев. – Л., 1983.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В.Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
3. Власов, В.Н. Исследование методики воспитания быстроты у школьников./ В.Н.Власов, В.П.Филин. - Теория и практики физической культуры. - №5, 1986. – с. 45.
4. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки./ И.А. Гуревич.- Минск: Высшая школа, 1976.- 304 с.
5. Жужиков, В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки./ В.Г.Жужиков.- Физкультура в школе 1971, №11.
6. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.- 2-е изд., испр./ Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.-464 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры./Л.П.Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
8. Медведев, И.А. Управление оптимальной двигательной деятельностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроке физической культуры: Учеб.- метод. пособие.- 2-е изд./ И.А.Медведев.- Красноярск: РИО КГПУ, 2001.- 120 с.
9. Романенко, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой./ В.А. Романенко, В.А. Максимова.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 143 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений./ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 480 с.

Поступила в редакцию 01.03.2008г.