

Бойко С.С.,
(студент 4 курса П-ЗФКБЖ 201 группы,
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина, г. Бийск),
Гаврюшкина М.Ю.,
(доцент кафедры физической культуры и здоровья
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина, г. Бийск),
Форопонова Е.В.,
(ст. преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина, г. Бийск)

Использование метода круговой тренировки на уроках по физической культуре

Аннотация: статья посвящена использованию кругового метода на уроках физической культуры. Описываются особенности применения и преимущества.

Ключевые слова: физические качества, круговая тренировка, упражнения

Физическое воспитание школьников представляет собой сегодня довольно серьезную проблему, поскольку далеко не все учащиеся достигли указанного в Федеральном государственном стандарте основного общего образования понимания «роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств», активно включены «в здоровый образ жизни» и прилагают все необходимые усилия для «укрепления и сохранения индивидуального здоровья» [8]. Недаром сегодня данная проблема находится в центре внимания методистов и педагогов.

Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности процесса обучения является его интенсификация, то есть увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у обучающихся рост общей и специальной подготовленности. Эффективность решения данной проблемы зависит от повышения сопряженности, устранения нежелательного явления диссоциации ведущих физических качеств и расширения вариативности в процессе подготовки.

Уроки физической культуры в школе должны развивать не только общие, но и специальные физические способности необходимых для успешного освоения программы. Кроме того, уроки должны быть высокоэффективными и увлекательными. Такими уроками их позволяет сделать интенсификация, которая в буквальном значении означает - усиление. А интенсивность - это степень усилий в спортивной деятельности, которая характеризуется величиной нервно-мышечного напряжения, или, иначе говоря, интенсивность - это количество тренировочной или соревновательной работы за единицу времени [1]. Повысить интенсивность на уроках физической культуры помогает метод круговой тренировки. Кроме того, этот метод способствует успешному решению задачи развития специальных физических способностей.

Круговая тренировка представляет собой специфическую организационно-методическую форму выполнения физических упражнений, направленных, в первую очередь, на комплексное развитие двигательных качеств тренирующихся [6].

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов дают следующее определение круговой тренировке

«последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной и интервальной работы» [9].

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые тренирующимся упражнения.

Основная цель круговой тренировки - это развитие физических качеств, при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

На первом занятии комплектуются учебные группы и происходит знакомство с комплексами упражнений, выполняемых на так называемых «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений упражнений с учетом времени и без учета времени. На последующих занятиях занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$ от максимума с учетом своих индивидуальных особенностей и поставленных задач [4].

Упражнения для круговой тренировки подбираются самые различные, в зависимости от задач и специфики вида спорта. Наибольший эффект достигается, если выбираются упражнения, в которых сочетаются достоинства избирательно направленного и общего, комплексного воздействия, а также упорядоченного и вариативного воздействия. Л.П. Матвеев выяснил, что хорошими условиями для повышения работоспособности и улучшения эмоционального фона занимающихся, является строгое повторение упражнений наряду со сменой деятельности [7].

Круговые тренировки начинают применять уже в начальных классах. В школе используются комплексы, направленные, в основном, на общую физическую подготовку обучающихся, совершенствование техники спортивных игр. В зависимости от задач урока время для проведения круговой тренировки занимает 10-15 мин. Выбранный комплекс круговой тренировки применяется на 4-6 уроках. Затем, при необходимости, осуществляется его корректировка, при которой заменяется одно или несколько упражнений, а иногда и весь комплекс.

Упражнения в комплекс круговой тренировки выбираются, исходя из задач занятия. Рекомендуется включать в комплекс круговой тренировки, направленный на всестороннее развитие организма, 10-12 упражнений, а в комплекс, направленный на решение каких-то специализированных задач, - 6-8. Упражнения должны быть предварительно хорошо изучены. Обучающийся должен знать их название, правила и технику выполнения, разбираться в графических обозначениях, которые изображены на карточках.

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Для определения оптимальной нагрузки для всех обучающихся можно применять следующий метод: на первом занятии поставить перед обучающимися задачу: выполнить максимальное для себя количество повторений за установленное время; затем это количество разделить на 2, получившееся число и составит оптимальную нагрузку; после 3-6 недель занятий таким же способом уточнить последующую нагрузку [3].

В зависимости от задач, круговую тренировку можно проводить в любой части урока. Если нужно подготовить организм обучающихся к предстоящей на уроке работе, то круговую тренировку нужно включить в подготовительную часть урока. Если упражнения круговой тренировки носят общеразвивающий характер с силовой направленностью и в них много силовых и скоростно-силовых упражнений, то ее нужно включить в основную часть урока. Если необходимо закрепить и повторить материал, изученный в основной части урока, то круговую тренировку нужно включить в заключительную часть урока.

При развитии взрывной силы нужно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы [2]. Поэтому для развития взрывной силы необходимо применять упражнения с собственным весом обучающихся или с минимальным отягощением.

Основным методом развития быстроты являются многократные движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп.

Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно и более длительно, чем упражнения для развития быстроты реакции, быстроты перемещения, быстроты одиночного движения. Продолжительность одной серии и количество серий при выполнении основных упражнений должны быть такими, чтобы не нарушалась структура технического приема [5].

Важным качеством является ловкость, которая развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков.

Развивать гибкость, как морфофункциональные свойства двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев, способность выполнять движение с большой амплитудой. Упражнения на растягивание выполняют сериями несколько повторений в каждой, малое число повторений незначительно влияет на проявление гибкости.

Метод круговой тренировки имеет ряд преимуществ по сравнению с другими методами:

- направлен на комплексное развитие физических способностей обучающихся, укрепление и повышение функциональных возможностей их организма и всех его органов и систем;
- эффективно осуществляет развитие специальных физических качеств обучающихся;
- устанавливает равномерную нагрузку для всех обучающихся одновременно и индивидуально;
- объединяет традиционные и инновационные формы, способы и приемы выполнения физических упражнений;
- позволяет всем обучающимся одновременно и самостоятельно выполнять упражнения с использованием большого количества спортивного инвентаря и оборудования.

Круговая тренировка позволяет наиболее эффективно развивать физические качества. Применение этого метода повышает плотность занятий, так как упражнения могут выполнять одновременно и в то же время самостоятельно, с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Круговая тренировка один из методов, который может применяться не только на тренировках спортсменов, но и на учебных занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях. Метод круговой тренировки на учебных занятиях позволяет сосредоточить внимание обучающихся на выполнении упражнений на станциях, во время перехода от станции к станции занимающиеся отдыхают и изучают следующее задание, не отвлекаясь на другие моменты.

Литература

1. *Бойко, В.В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Губа, В.П.* Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. - Москва: Издательство «Спорт», 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/88477.html>.
3. *Гульянц, А.Е.* Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Арнольд Еновкович Гульянц. - Москва, 1988. - 27 с.
4. *Гуревич, И.А.* Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. - Минск: Высшая школа, 1985. - 256 с.
5. *Костычаков, В.Ф.* Использование на занятиях по физической подготовке метода круговой тренировки / В.Ф. Костычаков // Вестник Сибирского юридического института МВД России. - 2015. - № 4 (21). - С. 114-117.
6. *Крюкова, Г.В.* Круговая тренировка: научные основы и практика / Г.В. Крюкова, Л.В. Зиновьева, Н.А. Парфисенко // Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее. - 2016. - № 5. - С. 146-151.
7. *Матвеев, Л.П.* Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1965. - 244 с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО) [Электронный ресурс]. - URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 01.11.2021).
9. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 11 изд., стер. — Москва: Академия, 2013. — 480 с.