ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса в вузах, особенно в технических, имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости еe усвоения студентами в сжатые сроки.

Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в ВУЗе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6—8 ч занятий в неделю в течение всех лет обучения в ВУЗе (Б.К.Замаренов, 1972).

При разработке различных моделей физической подготовки необходимо:

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

провести глубокий анализ упражнений, связать их с учебным материалом;

помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений для того или иного навыка или умения;

комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть урока с учетом степени физической подготовленности группы;

определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;

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

создать станционные плакаты, запрограммировав в них текстовую и образную графическую информацию;

определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки.

Не менее важное качество — быстрота движений — также может быть введено в модель и успешно совершенствоваться на станциях круговой тренировки. Быстрота движений имеет большое прикладное значение. Современная техника предъявляет высокие требования к быстроте и некоторым формам ее проявления: быстроте двигательной реакции, частоте движений и др.

В качестве средств развития быстроты на станциях круговой тренировки используются упражнения с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями).

Широко применяется метод повторного упражнения. Основная тенденция его заключается в стремлении учащихся превысить в каждом последующем занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все компоненты нагрузки в скоростных упражнениях, а именно: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений.

Моделирование развития ловкости на станциях круговой тренировки взаимосвязано с воспитанием быстроты и складывается из развития способности, во-первых, осваивать координационно - сложные двигательные действия, во-вторых, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление. Одним из основных путей воспитания ловкости на станциях круговой тренировки является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению их запаса и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора, что является важной предпосылкой для овладения будущей профессией.

При программировании комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важно помнить, что организм подростка хорошо приспосабливается к скоростным напряжениям и значительно хуже переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы. Для развития выносливости и силы в юношеском возрасте хороших результатов можно ожидать от сочетания различных станций круговой тренировки, направленных на развитие силовой выносливости в чередовании со станциями, развивающими ловкость, быстроту и гибкость.

Основная сущность программирования круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, при непременном условии постепенного перехода к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей физического развития учащихся. При этом на всех этапах круговой тренировки сохраняется прямая и обратная связь между преподавателем и учащимися, где ведется строгий контроль за ростом физического развития и состоянием здоровья.

Физическое воспитание является многогранным, длительным процессом, органически взаимосвязанным с воспитанием физических качеств, к которым прежде всего относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Дополнительно различают так называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др. Практически ни одно физическое качество не существует в «чистом» виде.

Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой тренировки, следует учитывать различия в функциональных возможностях организма девушек и юношей, которые уже в подростковом возрасте весьма ощутимы и становятся особенно существенными в юношеский период. Физические нагрузки для девушек должны быть меньшими как по объему, так и по интенсивности по сравнению с нагрузками, используемыми на занятиях круговой тренировки с юношами.

Нагрузки для девушек 17—18 лет не должны превышать нагрузок, применяемых на станциях с мальчиками-подростками 14—15 лет. Не менее важной отличительной особенностью развития физических качеств у девушек во время занятий круговой тренировкой и является более постепенное наращивание нагрузки — количество станций, объем повторений упражнений, интенсивность их выполнения и т. п.

Таким образом, при правильном подходе круговая тренировка должна быть направлена на развитие организма, укрепление органов и систем, а также повышение их функциональных возможностей. (Николайшвили И.А.)

Организация круговой тренировки возможна при наличии определенных условий, связанных в месте ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью предварительной подготовки и ознакомлением учащихся с новой организационной формой.

В условиях урока физвоспитания круговая форма организации занятиях приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Исследования, проведенные автором по сравнительной эффективности использования различных способов организации общефизической и специальной подготовки, в контрольной экспериментальной группах показало преимущество круговых занятий, особенно при воспитании физических качеств с профессионально-прикладной направленностью обучения (табл. 1).

Таблица 1. Динамика показателей физической подготовленности девушек 16—17 лет при различных способах организации общефизической подготовки на занятиях в ВУЗе



Показатели в экспериментальной группе оказались в большинстве случаев выше, чем в контрольной (при Р—0,001). Результаты проведенного эксперимента позволяют сделать вывод о том, что прохождение программного материала по физическому воспитанию с использованием круговых занятий дает положительные результаты, способствует успешному развитию общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, успешной сдаче не только учебных норм.

Таким образом, круговая тренировка, введенная в урок физического воспитания, повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делая уроки более разнообразными и интересными для учащихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе.

Время, планируемое на проведение круговой тренировки в Вузах определяется из расчета всего объема времени, выделенного для проведения общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, и колеблется от 10 до 15 мин. Круговая тренировка, в зависимости от количества станций, укладывается в соответствующий лимит времени при большой моторной плотности, что особенно важно на уроках физического воспитания.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части урока. Ее построение будет также зависеть от контингента учащихся, от года обучения, от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы. Включение ее в подготовительную часть урока связано с предстоящей еще более интенсивной работой в основной его части, требую щей большого напряжения, усилий в освоении определенных умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса заключается в подготовке организма учащихся к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение круговой тренировки в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В них достаточно силовых и скоростно-силовых упражнений.

В заключительной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель таких комплексов — совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части урока.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности уроке но и положительно воздействует с организм в целом. Эффективности концентрации нагрузки позволяет кратчайший срок успешно развивает общую и специальную физическую подготовку. (Шапкова А.Н.)

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСАХ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение различных целевых комплексов физических упражнений, моделируемых в соответствии с учебной программой и профессиональной направленностью физического воспитания.

Применяя структуру круговой тренировки, можно приближать эффект общеразвивающих упражнений к специфическим требованиям избранной профессии.

Упражнения для круговой тренировки подобраны с учетом анатомической классификации — для рук, туловища, ног и т. п., а также по педагогическому принципу с учетом преимущественного развития специфических качеств.

Рисунки для круговой тренировки сделаны по стилизованной схеме (так называемому символу круговой тренировки), схематически показывающей основные положения упражнений. В соответствии с символом они поочередно выполняются на станциях круговой тренировки.

Для организации занятий предлагается большой набор разнообразных упражнений, охватывающих все основные мышечные группы. Они и направлены на преимущественное воспитание и совершенствование физических качеств, закрепление навыков и умений прикладного характера.

Упражнения в комплексах подобраны из технически несложных движений. Учащимся рекомендуется предварительно изучить их в подготовительной части урока в виде отдельных обще-развивающих упражнений, выполняемых фронтальным или поточным способом.

В большинстве эти упражнения имеют ациклическую структуру, но в круговой тренировке им придается искусственно-циклический характер путем слитных повторений. Простота упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно.

Принцип концентрации упражнений в комплексы круговой тренировки сильно воздействует на человека, интенсифицирует физическую подготовку, способствует благотворному росту молодого организма в целом.

Литература

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Миниск, 1988.
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. –Минск: Высш. школа 1980.
3. Массовая физическая культура в ВУЗе / под. ред. В.А. Маслякова, В,С. Матежова. – М.: 1991.
4. Николайшвили И.А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов. Автореф.дис. канд. пед.наук. – М.1991.
5. Шапкова А.Н., Зиновьев А.Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжника. // Теория и практика ФК - №2 – 1990.