

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Л.С. Шильникова

**Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова, г. Барнаул, Россия
svryazanova@list.ru**

Начавшийся процесс модернизации системы образования требует опережающей разработки прогрессивных и методически оправданных концепций, педагогических технологий и овладения такими технологиями преподавателями физической культуры.

Рассматривая физическое воспитание как важнейший элемент социальной культуры, мы считаем, что основные направления его модернизации должны строиться на воздействии на познавательную, эмоционально-волевую и мотивационную сферу молодежи, а также через освоение ими всего многообразия ценностей физической и спортивной культуры. Однако, оценивая возможности физической культуры в высшей школе, необходимо учитывать, что конкретный эффект, достигаемый посредством ее использования в собственно воспитательных целях, зависит не столько от специфических свойств, сколько от социальной направленности педагогической системы воспитания молодежи во время обучения. С этих позиций возникает потребность в обновлении физического воспитания, поиске и внедрении в практику более эффективных образовательных технологий.

Наши и другие исследования показали, что восприятие традиционных учебных занятий по физическому воспитанию оценивается как «социальная обязанность», а не воспринимается как естественная потребность. Однако известно, что любой человек избегает принуждения, сопротивляется ему. Принуждение к любому виду деятельности, в том числе и к физкультурной, воспитывает нежелание следовать ни советам, ни требованиям педагога. Если игнорировать эту педагогическую аксиому, положительного эффекта в формировании культурной потребности добиться нельзя.

Концепция физкультурного воспитания, разработанная доктором педагогических наук, профессором Л.И. Лубышевой [1] ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход – формирование физической культуры личности.

Декларируя набор принципов реализации данной концепции, Л.И. Лубышева отмечает принцип использования поливариантности и многообразия физкультурного воспитания, подчеркивая таким образом, что для проявления способностей людей в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности необходима их организация с учетом состояния здоровья занимающихся, ценностными ориентациями и физкультурными интересами.

Реализация же данного принципа возможна при условии отказа от излишней унификации и стандартизации процесса воспитания, создания возможно большего числа альтернативных программ физкультурного воспитания населения, учитывающих национальные и региональные условия, половые признаки, профессиональную направленность и другие значимые различия.

Круговая тренировка как одна из форм общей физической подготовки была разработана в университете Лидса на севере Англии после второй мировой войны. Она предназначалась для подготовки школьников старших классов, студентов колледжей и даже спортсменов высокого класса. Спортсмены один за другим выполняли определенное количество упражнений на каждой станции (место выполнения определенного упражнения), в то время как партнер наблюдал за действиями, помогал подготовить оборудование. Станции включали: лазанье по канату, прыжки на скамейке, приседания и т. п. [2].

В наши дни круговая тренировка является популярным методом общей физической подготовки распространенным в Англии и в Скандинавских странах. В Швеции, в частности, хорошо организована система физической подготовки для различных групп насе-

ления. Стоит отметить, что метод круговой тренировки активно применяется на занятиях ритмической гимнастикой, в аквааэробике, при подготовке тяжелоатлетов, лыжников и пр.

Суть метода круговой тренировки состоит в выполнении по кругу специально подобранных упражнений последовательного воздействия на все основные мышечные группы. В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важных задач преподавателя заключается в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а также в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях физической культуры.

Под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени [3].

Создание определенной модели физического развития для формирования и совершенствования двигательных навыков, которые воспитываются во взаимодействии и единстве, повышает устойчивость организма к нагрузкам, что в конечном итоге способствует их положительному переносу, расширяет сферу двигательных возможностей человека. При моделировании круговой тренировки используются физические упражнения, связанные с развитием силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости.

Физическое воспитание является многогранным, длительным процессом, органически взаимосвязанным с воспитанием физических качеств, к которым относят: силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Дополнительно различают так называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др.

Силу измеряют по показателям максимального мышечного напряжения. Ее определяют как способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Вводя в комплексы круговой тренировки упражнения на силу, можно добиться ее существенного прироста и увеличения за счет рационального моделирования выполнения работы силового характера.

Задачи укрепления мышечного аппарата решаются путем развития способностей к выполнению усилий в основных режимах работы: динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом, а также посредством формирования умения правильно использовать силу в разнообразных условиях производственной деятельности в рамках выбранной профессии.

Длительное поддержание работоспособности при выполнении комплексов физических упражнений круговой тренировки, направленных на развитие выносливости, находится в прямой зависимости от высокой общефизической подготовленности; тренированности нервной системы к стойкому развитию процессов возбуждения; большой работоспособности органов кровообращения и дыхания; экономичности протекания обменных процессов; наличия в организме скрытых энергетических ресурсов, высоких волевых усилий, способных противостоять наступающему утомлению [3].

Не менее важное качество – быстрота движений – также может быть введена в модель и успешно совершенствоваться на станциях круговой тренировки. В качестве средств развития быстроты на станциях круговой тренировки используются упражнения с максимальной скоростью.

Широко применяется метод повторного упражнения. Основная тенденция его заключается в стремлении учащейся молодежи превзойти в каждом последующем занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняется все компоненты нагрузки в скорост-

ных 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 [3]. 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.

В условиях проведения физической культуры в высшей школе круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащейся молодежи упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимального количество инвентаря и оборудования.

Соглашаясь с И.А. Гуревичем [3], отметим основные преимущества круговой тренировки:

- при использовании круговой тренировки на занятиях физической культурой преподаватель имеет большую возможность сосредоточить свое внимание на решение основных задач физического воспитания учащихся студентов;
- концентрируется внимание студентов на четко осознанном и правильном выполнении самого упражнения на станции;
- занятия упрощаются ввиду отсутствия учета и становятся доступными для тех, кто не был ознакомлен с применением круговой тренировки;
- облегчается организация и контроль;
- воспитывается самостоятельность, инициативно повышается роль групп.

В рамках выполнения наших задач нами был проведен педагогический эксперимент эффективности применения метода круговой тренировки в учебно-физкультурной деятельности.

Базой опытно-экспериментальной работы стал Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова. Эксперимент проводился в течение двух учебных лет (2005–2006 и 2006–2007 уч.год). В констатирующем эксперименте приняли участие 103 студента 1 курса, как девушки, так и юноши. Причем для проведения педагогического эксперимента были созданы четыре группы, соответственно по половому признаку (экспериментальная и контрольная группа №1 – юноши, экспериментальная и контрольная группа №2 – девушки). Все испытуемые обеих групп были в возрасте от 17 до 18 лет и не имели каких-либо отклонений в состоянии здоровья.

При проведении эксперимента были проанализированы следующие показатели: у юношей – сила (упражнения на перекладине, упражнения на брусьях), быстрота движений (бег на 100 м, бег на 3000 м), скоростно-силовые показатели (прыжки в длину), выносливость (подтягивание ног).

У девушек – силовые упражнения (упражнения на отжимание), быстрота двигательной реакции (бег на 100 м и бег на 2000 м), скоростно-силовые упражнения (прыжки в длину), выносливость (упражнения на пресс) и подвижность (позвоночного столба).

Проведенная оценка эффективности применения круговой тренировки в процессе организации общей физической подготовки, показали несомненное преимущество круговых занятий. Круговая тренировка повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делает занятия более разнообразными и интересными для обучающихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе, повышая тем самым мотивацию к занятиям физической культурой.

Результаты проведенного эксперимента позволяют сделать выводы о том, что проведение физического воспитания с использованием круговых занятий дает положительные результаты и способствует успешному развитию общей физической подготовки.

Литература

1. Лубышева, Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л.И. Лубышева, В.А. Магин. – М., 2005. – 191 с.
2. Розенцвейг, Сандра. Фитнес для женщин / Сандра Розенцвейг. – М., 2003. – 78 с.
3. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – Мн.: Высш.школа, 1980. – 256 с.