

Баумтрок Инна Александровна

студентка

Курганова Елена Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

**МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ КАК ОСНОВНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
НА ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

Аннотация: в статье рассматривается метод круговой тренировки как один из наиболее продуктивных и, как следствие, основных методов ведения занятий по физической культуре у студентов непрофилирующего направления. Авторы статьи приходят к выводу о том, что современная действительность побуждает к поиску новых технологий в педагогической сфере физической культуры. Такой технологией может послужить метод круговой тренировки, отвечающий всем требованиям развития физических качеств личности.

Ключевые слова: метод круговой тренировки, педагогическая технология, физическая культура, спорт.

Физическое воспитание – это важнейший элемент социальной культуры, и основные направления его преобразования должны строиться на воздействии на познавательную, эмоционально-волевую и мотивационную сферу молодежи, а также через освоение ими всего многообразия физической и спортивной культуры в современном мире. Так как на настоящий момент времени активно проходит процесс модернизации системы образования, неизбежно появляются опережающие разработки прогрессивных и методически оправданных концепций, педагогических технологий. Овладения такими технологиями преподавателями физической культуры видятся нам необходимыми и обязательными.

Оценивая возможности физической культуры в вузе, необходимо учитывать, что конкретный эффект, достигаемый посредством ее использования в собственно воспитательных целях, зависит от социальной направленности педагогической системы воспитания молодежи во время обучения. Следовательно, возникает потребность в обновлении физического воспитания. В настоящее время ведутся активные работы по поиску и внедрению в практику более действенных образовательных технологий. Исследования показали, что восприятие традиционных учебных занятий по физическому воспитанию оценивается не как естественная потребность, а скорее понимается обучающимися как обязанность.

Концепция физкультурного воспитания, разработанная доктором педагогических наук, профессором Л.И. Лубышевой [1], ориентирует всю педагогическую систему на новый целевой подход – формирование физической культуры личности. Обозначая необходимый набор принципов реализации данной концепции, Л.И. Лубышева отмечает принцип *использования поливариантности и многообразия физкультурного воспитания*, подчеркивая таким образом, что для проявления способностей обучающихся в выбранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности необходим учет состояния здоровья занимающихся, а также оценка ценностных ориентаций и физкультурных, спортивных интересов. Действие принципа начинается с отказа от стандартизации процесса физического воспитания, но с момента поиска и создания большего количества альтернативных программ. Такой альтернативой может являться, по нашему мнению, круговая тренировка в рамках занятий по физической культуре у студентов нефизкультурных факультетов.

Круговая была разработана в университете Лидса на севере Англии. Она функционировала непосредственно для подготовки школьников старших классов, студентов колледжей и 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 основе метода круговой тренировки стоит выполнение 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.

Одна из важных педагогических и методических задач преподавателя заключается в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритма выполнения комплексов. Также от преподавателя физической культуры требуется умение организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях физической культуры. Под алгоритмом 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].

Созданная преподавателем четкая модель тренировки призвана постепенно повышать устойчивость организма к нагрузкам и, как следствие, значительно увеличивать двигательные возможности тренируемого организма. При моделировании круговой тренировки рекомендовано выбирать те физические упражнения, которые направлены на развитие физических качеств организма, то есть развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости. Также, необходимо постепенно включение в тренировочный процесс таких физических упражнений, которые развивают и поддерживают на соответствующем уровне так комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др.

Силу определяют как способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений и измеряют по показателям максимального мышечного напряжения. 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;
- скоростно-силовом;

– 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, которая учитывает тренированность нервной системы к стойкому развитию процессов возбуждения, работоспособность органов кровообращения и дыхания, экономичность протекания обменных процессов, а также наличие в организме скрытых энергетических ресурсов, высоких волевых усилий, способных противостоять наступающему утомлению [3].

Быстрота движений может быть введена в модель и успешно совершенствуется при внедрении на станциях круговой тренировки. В качестве средств используются упражнения с максимальной скоростью. Необходимо заметить, что широко применяется метод повторного упражнения. Основной его принцип заключается в стремлении студентов превысить в каждом последующем занятии свою максимальную скорость, при этом неизбежно должны изменяться все компоненты нагрузки в скоростных упражнениях: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений. Подобное 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].

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 аппарата. В условиях проведения физической культуры в ВУЗе круговая форма организации занятий позволяет большому числу учащейся молодежи упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимального количества инвентаря и оборудования. Как указывает И.А. Гуревич [3] основные преимущества круговой тренировки состоят в:

- возможности сосредоточить свое внимание на решение основных задач физического воспитания учащихся студентов;
- концентрации внимание студентов на четко осознанном и правильном выполнении самого упражнения на станции;
- упрощении ввиду отсутствия учета и доступности для тех, кто не был ознакомлен с применением круговой тренировки;
- облегчении организации и контроля;
- воспитании самостоятельности, инициативности в группах.

В рамках выполнения задач был проведен и обоснован педагогический эксперимент эффективности применения метода круговой тренировки в учебно-физкультурной деятельности. В эксперименте приняли участие 103 студента 1 курса. Для проведения педагогического эксперимента были созданы четыре группы, соответственно по половому признаку (экспериментальная и контрольная группы №1 – юноши, экспериментальная и контрольная группы №2 – девушки). При проведении эксперимента были проанализированы следующие показатели: у юношей – сила, быстрота движений, скоростно-силовые показатели, выносливость. У девушек – силовые упражнения, быстрота двигательной реакции, скоростно-силовые упражнения, выносливость и подвижность позвоночного столба. Проведенная оценка эффективности применения круговой тренировки в процессе организации общей физической подготовки показала несомненное преимущество такого вида занятия как круговая тренировка.

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. Круговая тренировка делает занятия более разнообразными и интересными для обучающихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе, повышая мотивацию к занятиям физической культурой.

Список литературы

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.