« Развитие физических качеств методом круговой тренировки на уроках физической культуры»

Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены от уроков. Заболевания самые разные – от ограничений по зрению до астмы и сахарного диабета. На фоне таких удручающих факторов как никогда остро встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей учащихся и уровня подготовленности.

И сегодня уже нет нужды усиленно агитировать за круговую тренировку на уроках физической культуры, поскольку результаты применения ее в учебном процессе, как говорится, налицо. С включением ее растет охват учеников разнообразной и целенаправленной работой с учетом индивидуального подхода к каждому ученику в зависимости от достигнутого им уровня физического развития.

Словом, вопрос сегодня стоит не об эпизодическом применении круговой тренировки, а о повсеместном включении ее в уроки, на которых идет освоение разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. При наличии необходимых условий круговую тренировку можно применять и во время лыжной подготовки.

Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% уроков. Там, где она внедрена, у детей значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, как у юношей, так и у девушек, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет также отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений.

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. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, педагогу необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.

2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.

3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20–30 сек., отдыхают 30–40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие учителя физической культуры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходованием сил, утомлением учащихся. Однако не на каждом уроке эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие уроки носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части урока, так как задачи ее – функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т. е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать станционные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения. Обычно в школе станционное задание записывают на плотной бумаге или картоне, затем плакат обтягивают целлофаном. В верхней части плаката пишут слово «станция» и ее порядковый номер. На практике наиболее распространенный размер плакатов 18ґ12 см.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения педагогом конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Ученики, в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы педагог комментирует и уточняет.

Метод круговой тренировки на уроках физической культуры в нашей школе применяется давно. Сначала это были отдельные комплексы упражнений для развития только физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила) и совершенствования их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости и т. п.). В нашей школе при проведении уроков физической культуры методом круговой тренировки после проведения тщательной разминки, выполнения общеразвивающих упражнений учащиеся делятся на несколько групп по 4-6 человек. Спортивный зал или спортивная площадка делятся на так называемые «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с номером «станции» и кратким описанием выполняемого упражнения. По команде учителя группы начинают одновременно выполнять упражнения каждая на своей станции. По окончании запланированного времени следует переход на следующую «станцию». Учащиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места к другому, пока не проходят целый круг. После этого каждый ученик получает оценку за работу во время выполнения упражнений круговой тренировки. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности учащихся (от 20 сек. в 5-м классе до 30 сек. в 11-м). При составлении комплексов круговой тренировки мы стараемся на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы.

Схематично это можно сделать так:



На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя-тремя различными упражнениями. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то время как одна группа мышц получает нагрузку, другая – активно отдыхает.

Учащимся такие уроки нравились. В 1984/85 учебном году для учителей Куюргазинского района мною был проведен открытый урок по методу круговой тренировки. В уроке давались упражнения на развитие физических качеств. Урок получил высокую оценку учителей района. Понравилось разнообразие упражнений, работоспособность детей.

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.

2. Круговая тренировка в школьном уроке обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 мин., иногда и больше) в основной части.

3. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.).

4. Комплексы круговой тренировки составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

5. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.

6. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально.

7. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.

8. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.

В заключение я хочу привести примерные комплексы упражнений круговой тренировки.

Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу:

1-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

2-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5–3,0 м.

3-я станция. В низком приседе прыжки с продвижением вперед.

4-я станция. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.

5-я станция. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнен

6-я станция. Нижняя передача волейбольного мяча в стену

7-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

Комплекс упражнений, используемых при прохождении учебного материала по баскетболу:

1-я станция. Ведение мяча правой (левой) рукой вокруг препятствия.

2-я станция. Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.

3-я станция. Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее с последующим поворотом на 180°.

4-я станция. В парах. Передача мяча одной рукой с отскоком от земли.

5-я станция. Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п.

6-я станция. Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов.

7-я станция. Стоя ноги врозь. Передача мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмерке между ног.

8-я станция. Упор, лежа на скамейке, руки на снаряде. 1 – сгибая руки, мах левой назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же правой ногой.

9-я станция. Стоя на полу. Бросок мяча из-за спины через голову и ловля его перед собой.

10-я станция. Стоя на полу. Прыжки со скакалкой.

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости:

1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

2-я станция. Прыжки через скакалку.

3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.

4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.

5-я станция. Отжимания от скамейки.

6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – и.п.