

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

СИМОНОВ Иван Эдуардович

ЗАЙЦЕВА Евгения Анатольевна

кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Метод круговой тренировки является одним из наиболее эффективных подходов для комплексного развития физических качеств школьников. Данная статья рассматривает теоретическое обоснование применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры, анализирует его влияние на развитие основных физических качеств обучающихся, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Также рассматриваются методологические аспекты организации занятий с использованием данного метода, включая выбор упражнений, дозировку нагрузки и контроль за выполнением заданий. Результаты исследования показывают, что применение метода круговой тренировки способствует улучшению показателей физической подготовленности школьников, повышает их мотивацию к занятиям физической культурой и укрепляет здоровье.

Ключевые слова: метод круговой тренировки, физическая культура, школьники, физические качества, физическое воспитание.

Актуальность. Актуальность исследования заключается в том, что физическая культура является важной составляющей жизни обучающихся. Она способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию здорового образа жизни. Однако традиционные методы физической подготовки часто оказываются недостаточными для полного раскрытия потенциала обучающихся. В связи с этим, применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры становится особенно актуальным, так как он позволяет эффективно развивать различные физические качества обучающихся, повышая их мотивацию к занятиям физической культурой, улучшая общее состояние здоровья.

Цель исследования: изучить применение методики круговой тренировки на уроках физической культуры для комплексного развития физических качеств школьников.

Методы исследования: теоретический: анализ, изучение, обобщение литературы педагогической, специальной направленности

и инновационного опыта.

Физическая подготовка школьников играет важную роль в формировании здорового образа жизни и обеспечении гармоничного физического развития. Одним из ключевых методов, используемых в системе физического воспитания, является метод круговой тренировки. Этот подход позволяет комплексно развивать различные физические качества обучающихся, такие как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость, что делает его особенно актуальным для использования на уроках физической культуры.

Метод круговой тренировки был впервые описан в середине XX в. английским тренером Морганом и изначально использовался для подготовки спортсменов высокого уровня. Суть метода заключается в последовательном выполнении серии упражнений, направленных на разные группы мышц и развитие различных физических качеств. Упражнения выполняются по кругу, что обеспечивает высокую интенсивность занятий и равномерное распределение нагрузки на организм.

Основные принципы метода круговой тренировки включают:

- цикличность: упражнения выполняются последовательно, образуя замкнутый цикл;

- интенсивность: высокая плотность выполнения упражнений, минимальные перемены между ними;

- разнообразие: включение в программу разнообразных упражнений, воздействующих на разные мышечные группы и развивающих различные физические качества;

- индивидуализация: возможность адаптации программы под уровень физической подготовки каждого ученика.

Эти принципы делают метод круговой тренировки универсальным инструментом для достижения целей физического воспитания.

Метод круговой тренировки является одним из наиболее эффективных способов развития основных физических качеств у школьников благодаря своей универсальности и вариативности.

Сила. Круговая тренировка позволяет эффективно развивать силу за счёт использования разнообразных упражнений с отягощениями, собственным весом тела или сопротивлением (например, резиновыми лентами). Станции могут включать следующие упражнения: приседания, подтягивания, жим лёжа, выпады. Регулярная работа над этими упражнениями способствует увеличению мышечной массы и силы.

Для развития общей выносливости используются кардионагрузки, такие как бег, прыжки со скакалкой, велосипедный тренажёр или гребной тренажёр. Включение этих станций в круговую тренировку помогает школьникам улучшить аэробную выносливость, что важно для поддержания высокой активности в течение длительного времени.

Быстрота. Упражнения, направленные на развитие скорости, включают спринты, быстрые смены направления движения, прыжковые упражнения и работу с мячом. Эти станции помогают школьникам улучшать реакцию и способность быстро выполнять двигательные задачи.

Развитие ловкости требует выполнения сложных координационных движений, таких как лазание по канату, прыжки через препят-

ствия, балансирование на одной ноге или работа с набивными мячами. Круговые тренировки позволяют интегрировать эти элементы, тем самым улучшая общую моторику и умение управлять своим телом в пространстве.

Гибкость развивается посредством включения в программу растяжки и разминки перед началом основной части тренировки, а также специальных упражнений на растяжение после завершения круга. Это может включать статические и динамические растяжки, йогу и пилатес. Гибкость важна для предотвращения травм и улучшения общего физического состояния.

Организация занятий с использованием метода круговой тренировки требует тщательной подготовки и учета ряда методологических аспектов:

Цели и задачи тренировки. Перед началом занятий важно определить цели и задачи, которые вы хотите достичь. Например, это может быть общее физическое развитие, улучшение конкретной физической способности (сила, выносливость, скорость), подготовка к соревнованиям или просто поддержание здоровья. Цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, реалистичными и ограниченными по времени (SMART).

Определение уровня физической подготовленности. Необходимо провести тестирование физической подготовленности учащихся, чтобы правильно подобрать нагрузку и избежать перегрузок. Тестирование может включать оценку силы, выносливости, гибкости и координации.

Составление программы тренировки. Программа должна включать различные станции, каждая из которых будет направлена на развитие определенного физического качества. Важно обеспечить разнообразие упражнений, чтобы поддерживать интерес учеников и избежать однообразия. Программа должна быть гибкой и позволять вносить изменения в зависимости от прогресса учеников.

Подбор оборудования и инвентаря. Выбор оборудования зависит от целей тренировки и возможностей учебного заведения. Это могут быть гантели, штанги, мячи, скакалки, резинки, турники, скамейки и другие спортивные снаряды. Оборудование должно быть

безопасным и соответствовать возрасту и уровню подготовки обучающихся.

Распределение нагрузки. Нагрузка должна быть распределена равномерно между всеми участниками. Время работы на каждой станции и количество повторений должны соответствовать уровню физической подготовленности учеников. Необходимо следить за тем, чтобы ученики не переутомлялись и имели возможность восстанавливаться между подходами.

Контроль и оценка результатов. Регулярный контроль и оценка эффективности занятий помогут корректировать программу и достигать поставленных целей. Можно использовать тесты до и после тренировки, вести дневник наблюдений, проводить опросы среди учеников о их самочувствии и прогрессе.

Обеспечение безопасности. Безопасность участников – приоритет номер один. Перед началом занятий необходимо провести инструктаж по технике безопасности, объяснить правила поведения на занятиях и продемонстрировать правильную технику выполнения упражнений. Также следует предусмотреть наличие аптечки первой помощи.

Мотивация и поддержка. Важно поддерживать мотивацию учеников, создавая позитивную атмосферу на занятиях. Похвала, поощрение успехов, соревновательный элемент и командная работа могут способствовать повышению интереса и вовлеченности.

Пример структуры занятия:

1. Разминка (10 минут)

2. Основная часть (20-30 минут):

– Станция 1: Сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа);

– Станция 2: Выносливость (бег на месте);

– Станция 3: Быстрота (прыжки через скакалку);

– Станция 4: Ловкость (лазание по канату);

– Станция 5: Гибкость (растяжка).

3. Заключительная часть (5-10 минут):

– Заминка (медленный бег, ходьба);

– Растяжка.

Следуя этим рекомендациям, можно организовать безопасные уроки с высокой моторной плотностью при использовании метода круговой тренировки, способствующие всестороннему физическому развитию школьников.

Исследование научно-методической литературы и практического опыта педагогов физкультуры выявило, что круговая тренировка представляет собой мощный инструмент для повышения уровня физической подготовки учеников. Она помогает развивать такие физические качества, как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация движений. Однако важно учитывать персональные характеристики каждого учащегося и адаптировать программу тренинга к специфическим учебным целям и возможностям обучаемых. Кроме того, важной составляющей является регулярность проведения занятий и систематический мониторинг достигнутых результатов.

Использование круговой тренировки в рамках учебного процесса по физическому воспитанию позволяет достичь более высоких показателей физического развития и физической подготовленности по сравнению с традиционными методами при равных временных затратах. Домашние задания, основанные на данном методе, помогают корректировать двигательные способности учащихся, формируя соответствующие комплексы упражнений для разных типов уроков в каждой четверти, направленные на улучшение конкретных отстающих физических качеств.

Таким образом, метод круговой тренировки может быть эффективно применен на занятиях по физической культуре для достижения высоких результатов в развитии физических качеств у обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Артамонова Т.В.* Технология выполнения и защиты выпускной квалификационной работы бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – 91 с.
2. *Архипова Л.А.* Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. – Тюмень: ТюмГУ, 2013. – 264 с.

3. *Варфоломеева З.С.* Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. – 2-е изд. – М.: ФЛИНТА, 2012. – 153 с.
4. *Горев П.М.* Теория и методика развития творческого мышления учащихся. Выпуск 3: сборник материалов: сборник научных трудов / под редакцией П.М. Горева [и др.]. – Киров: АНО ДПО МЦИТО, 2013. – 196 с.
5. *Григоревич В.В.* Спортивные и подвижные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: сборник научных статей: сборник научных трудов / под редакцией В.В. Григоревича. – Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2012. – 339 с.
6. *Диких К.В.* Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: материалы межрегиональной научно-практической конференции (Омск, 19-20 ноября 2019 г.): материалы конференции / под редакцией К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2019. – 156 с.
7. *Елагина Н.Л.* Развитие основных двигательных качеств у девочек подросткового возраста: монография. – Вологда: ВоГУ, 2016. – 100 с.
8. *Зизикова С.И.* Методика обучения и воспитания физической культуре: учебно-методическое пособие. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2019. – 124 с.
9. *Зотова Ф.Р.* Методические основы физической культуры: учебно-методическое пособие / Ф.Р. Зотова, С.В. Садыкова. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2016. – 57 с.
10. *Калимуллина О.А.* Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. – Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. – 43 с.
11. *Ким Т.К.* Инновации и традиции в современном физкультурном образовании: материалы конференции / составитель Т.К. Ким. – М.: МПГУ, 2019. – 397 с.
12. *Колмогорова Н.В.* Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы конференции: в 2 частях / под общей редакцией Н.В. Колмогоровой. – Омск: СибГУФК, 2022 – Часть 1 – 2022. – 264 с.
13. *Луданова Т.В.* Культура и искусство в современном образовательном пространстве: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) (Кострома, 27 марта 2023 г.): материалы конференции / ответственный редактор и составитель Т.В. Луданова, редактор и составитель Н.Е. Мусинова. – Кострома: КГУ, 2023. – 214 с.
14. *Ляшенко Х.М.* Адаптивная физическая культура: теоретический курс: учебное пособие / Х.М. Ляшенко, И.С. Щадилова. – Тула: ТулГУ, 2023. – 194 с.
15. *Магомедов Р.Р.* Методическая компетентность будущего учителя физической культуры: монография / Р.Р. Магомедов, Л.С. Кутепова; под редакцией Р.Р. Магомедова. – Ставрополь: СГПИ, 2016. – 192 с.

THE USE OF THE CIRCULAR TRAINING METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN

SIMONOV Ivan Eduardovich

ZAITSEVA Evgenia Anatolievna

Candidate of Sciences in Pedagogy, Associate Professor

Russian State Vocational Pedagogical University

Yekaterinburg, Russia

The circular training method is one of the most effective approaches for the comprehensive development of physical qualities of schoolchildren. This article examines the theoretical rationale for the use of the circular training method in physical education lessons, analyzes its impact on the development of basic physical qualities of students, such as strength, endurance, speed, agility and flexibility. Methodological aspects of the organization of classes using this method are also considered, including the choice of exercises, the dosage of the load and the control over the performance of tasks. The results of the study show that the use of the circular training method helps to improve the physical fitness of schoolchildren, increases their motivation to engage in physical education and strengthens their health.

Keywords: the method of circular training, physical education, schoolchildren, physical qualities, physical education.
