

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

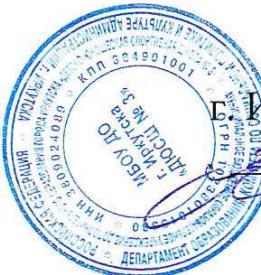
«Утверждаю»

Директор МБОУ ДО

Иркутска «ДЮСШ № 3»

В. Г Волошин

«29» августа 2021 г.



Методическая рекомендация

«Эффективность применения метода круговой тренировки для групп базового уровня сложности»

Подготовила:
Мамонова И.П..
тренер-преподаватель
МБОУ ДО г. Иркутска
«ДЮСШ № 3»

Иркутск, 2021 г.

Эффективность применения метода круговой тренировки для групп базового уровня сложности

Воспитание здорового поколения с гармонично развитыми физическими и духовными качествами - одна из основных задач современного общества.

В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Проанализировав результаты многочисленных исследований, я убедилась в справедливости моего предположения о том, что значительная часть детей общеобразовательных учреждений, имеет различные отклонения в здоровье, отстает в физическом развитии. Это свидетельствует о существующих проблемах физического здоровья детей. Проблемы эти остаются актуальными в практике воспитания в школе, диктуя необходимость поисков эффективных средств их решения.

Не все выпускники нашего учреждения достаточно хорошо физически развиты, что в дальнейшем негативно отражается на процессе их адаптации к жизни в обществе.

Поиск эффективных путей укрепления здоровья, достижение оптимального уровня физического состояния детей является проблемой социально значимой, имеющей существенное практическое значение.

Таким образом, не вызывает сомнения, что в условиях возрастания объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности гармоничное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. К числу основных направлений оптимизации физического воспитания детей можно отнести изменение содержательного смысла и совершенствование существующих организационно-методических подходов, отвечающих современным потребностям общества и обеспечивающих улучшение показателей уровня физической дееспособности учащихся.

Актуальность выбранного мной направления определяется необходимостью совершенствования организационно-методических аспектов физкультурно-оздоровительной работы.

Результат применения метода круговой тренировки позволяет значительно улучшить уровень двигательной дееспособности, функциональной подготовленности и состояние соматического здоровья учащихся.

Мнение о том, что физкультуру может проводить любой желающий, - утопия.

Без знаний анатомо-физиологических особенностей организма детей (подростков) невозможно и даже опасно начинать работу по развитию и совершенствованию их двигательных качеств. Характерные максимальные темпы роста всех функций и отдельных частей тела характеризуются нарастанием функциональных резервов организма, активным процессами

ассимиляции, резко выраженным эндокринными сдвигами в организме, процессами морфологической и функциональной дифференцировки головного мозга и внутренних органов.

Физическое развитие подростков существенно отличается от развития в младшем школьном возрасте, поскольку в этом возрасте идет процесс полового созревания. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела. Годичный прирост длины тела - 4-7,5 см происходит главным образом за счет удлинения ног. Масса тела увеличивается ежегодно на 3-6 кг.

Рост 13-14-летних мальчиков увеличивается за год максималь но на 7-9 см, у девочек - в 11-12 лет происходит увеличение роста в среднем на 7-12 см. Костная система у подростков находится в состоянии усиленного роста: особенно быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Рост же костей в ширину не столь интенсивен. В то же время позвоночник очень подвижен и податлив. Поэтому в связи с отставанием мышечной ткани от роста костей скелета при неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движения, могут возникнуть различные нарушения осанки и деформации позвоночника. А чрезмерные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлить в этом возрасте рост трубчатых костей в длину.

Значительные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система. На этом этапе развития сердцу свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Особенно значительно нарастает масса желудочков сердца, причем больше - левого. Если у 12-летних объем сердца равняется в среднем 458 мл, то у 15-летних он составляет 620 мл. Наибольшая ежегодная прибавка объема сердца в возрасте 12-13 лет у девочек, у мальчиков в возрасте 13-14 лет. Половые различия отмечаются и в нарастании массы сердца. До 14 лет сердце больше у девочек, а в 15- летнем возрасте - у мальчиков.

Особое внимание я уделяю развитию силовых способностей мальчиков и девочек. Прирост силы у мальчиков начинается в 13-14 лет, у девочек - 10-14 лет. Поэтому я очень строго дозирую интенсивность и тяжесть упражнений. Чрезмерная нагрузка однозначно приведет к травмам, либо к нарушению развития костномышечного аппарата. Оптимальным для тренирующих влияний физических нагрузок является возраст от 9-10 до 13-14 лет, когда наиболее интенсивно формируются основные звенья двигательной системы и двигательных качеств. Учет сензитивных периодов - обязательное условие при развитии и совершенствовании двигательных качеств.

Круговая тренировка представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий. Она включает в себя ряд частных методик строго регламентированных упражнений с избирательным и общим воздействием на организацию занимающихся. Круговая тренировка - это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочередно или группами на заданных местах, в процессе движений по кругу или по замкнутой линии.

Основная задача круговой тренировки - обеспечить высокую работоспособность организма.

Остановимся более подробно на содержательной стороне занятий, проводимых в форме групповых тренировок, предполагающих разделение класса на небольшие по численности группы, каждая из которых работает на отдельных «станциях» автономно с быстрой или отодвинутой по времени сменой мест занятий.

Групповая форма круговой тренировки предусматривает занятия на «станциях» по указанному учителем времени (2-3 мин.), после чего по команде учителя проводится смена мест занятий.

В зависимости от наличия спортивных снарядов на каждой «станции» я предлагаю учащимся комплексы упражнений, выполняемых поочередно или всей группой одновременно. Поскольку группы работают автономно, они повторяют упражнения на каждой «станции» несколько раз.

Групповой формой круговой тренировки можно охватить подтягивания и перевороты в упор на перекладине, лазание по канату, упражнения с передачей набивного мяча в парах, упражнения с гантелями, броски мяча в корзину (можно одновременно всей группой), передачи волейбольного мяча в парах и тройках, прохождение заданного отрезка на руках (ноги держит партнер), прыжки на обеих ногах через скамейки, наклоны на гимнастической скамейке (ноги удерживает партнер), простейшие акробатические элементы и т.п.

В группах с подготовленными учениками круговую тренировку можно заканчивать эстафетами с переносом набивных мячей, гантелей и т.п. В случаях, если круговая тренировка не является основной задачей тренировочного занятия, ее целесообразно проводить перед заключительной частью занятия, оставляя время для малоподвижных игр или строевых упражнений.

Начинаю я вводить круговую тренировку на занятиях с группового варианта (он более прост по организации), не увеличивая количества подходов к снарядам на «станциях», а только указывая желаемое количество упражнений, выполняемых на данном месте занятий. Через несколько занятий и в зависимости от подготовленности школьников минимальное количество повторения упражнений на каждой «станции» должно быть определено четко.

В групповой тренировке значима определенная последовательность упражнений в зависимости от их содержания. Вряд ли нужно ставить рядом две «станции» с упражнениями для укрепления одних и тех же мышц. Так, наклоны назад из положения «сед» на гимнастической скамейке желательно отделить от передачи набивного мяча партнеру двумя руками из наклона вперед за счет резкого выпрямления спины. Между этими упражнениями целесообразно поставить «станцию», на которой загружаются другие группы мышц или развиваются иные физические качества (например, координация движений или прыгучесть).

Содержание упражнений определяется тренером в зависимости от количества человек (мальчиков и девочек) в группе, среднего уровня их подготовленности, размеров спортивного зала и наличия инвентаря. Если в поточную тренировку, направленную на развитие физических качеств, включаются упражнения, которые ученики выполнять уже умеют, то групповая тренировка позволяет необходимые умения формировать и закреплять.

В больших спортивных залах можно организовывать шесть и более «станций». Упражнения на каждой из них тренер подбирает по своему усмотрению..

От количества «станций» на тренировке зависит время занятий на них: чем меньше «станций», тем больше времени отводится для упражнений на каждой из них. При планировании тренировочного занятия я знаю, через какое время будет происходить смена мест, поэтому легко определяю время круговой тренировки.

При организации круговой тренировки на свежем воздухе во время занятий легкой атлетикой особое внимание рекомендую уделять технике безопасности, поскольку специфика этого вида спорта заключается в овладении техническими приемами.

При групповой форме тренировки добавляются упражнения, не требующие быстрого освобождения мест занятий: лазание по шесту или висы на нем, метания и прыжки в длину с разбега.

Эффективность круговой тренировки зависит не только от правильного подбора упражнений, но и от ее организации. Мной отобраны основные, наиболее эффективные, приемы и способы проведения круговой тренировки.

В работе с детьми среднего школьного возраста предпочтительнее, с моей точки зрения, использовать метод интервального упражнения с паузами для отдыха (развитие силы, ловкости, быстроты, специальной выносливости).

Круговая тренировка, организованная методом интервального упражнения и включающая в себя полные паузы отдыха при интенсивно-интервальной работе с мощностью 75% от максимальной, является разновидностью интервальной тренировки, целевое назначение которой - развитие скоростной силы, скоростной и силовой выносливости. Проводится такая тренировка в два подхода.

Первый подход. На каждой «станции» упражнения выполняются в течение 10- 15 секунд с паузами 30-90 секунд в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение происходит за счет сокращения тренировочного времени с 15 до 10 секунд при условии сокращения прежнего количества повторений.

Во втором подходе работа на каждой «станции» временем не ограничивается, каждое упражнение повторяется максимум 8-10 раз в среднем темпе, пауза отдыха колеблется от 30 до 180 секунд, в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки, как и в первом случае, происходит за счет выполнения упражнений в более быстром темпе при постоянном интервале отдыха.

Проведение занятия по методу круговой тренировки способствует развитию основных физических качеств учащихся, повышает их работоспособность, вырабатывает у них настойчивость. Упражнения выполняются в режиме кислородного равновесия.

Таким образом, анализ специальной литературы, опыт многолетней работы в этом направлении позволяет использовать различные варианты круговой тренировки в практической деятельности.

Материалом для круговой тренировки служат в основном технически относительно не сложные движения спортивной гимнастики, легкой атлетики, тяжелой атлетики и других видов спорта. Упражнения точно описаны, дозировка индивидуальна. При разработке различных моделей физической подготовки по данному методу определяются конечные цели, проводится глубокий анализ используемых упражнений, устанавливается их связь с изученным ранее материалом. Интенсивность круговых тренировок ведет к постепенной адаптации организма учеников к повышенным нагрузкам.

Результаты многолетней работы показали, что только систематически применяемые на занятиях повышенные нагрузки приводят к постепенной адаптации к ним, позволяя вывести функциональную деятельность учащихся на более высокий уровень, так как в результате занятий в организме происходят изменения, затрагивающие весь организм - от мышечных тканей до клеточных структур.

Большие нагрузки в процессе круговых тренировок требуют повышенного внимания к самочувствию детей, особенно 6-7 классов. В первую очередь, тренер должен следить за внешними признаками появления повышенной усталости. К таким признакам относятся замедленное выполнение упражнений, раскоординированность движений, стремление ребенка пропустить отдельные упражнения или его отказ от продолжения тренировки. При нагрузке, близкой к пределу физического потенциала занимающегося, наблюдается резкое покраснение или побледнение кожи лица, расширение зрачков, учащенное и поверхностное дыхание, сильное потоотделение, дрожание конечностей. В этих случаях надо предложить походить по спортивному залу, не мешая занимающимся, а затем отдохнуть, сидя на скамейке. Если внешние признаки большой усталости вызывают опасения тренера, ребенка необходимо сопроводить к врачу.

Одним из показателей физического состояния учащихся служит частота сердечных сокращений (ЧСС). Для определения ее допустимого уровня в начале занятия полезно предложить занимающимся подсчитать свой пульс и запомнить ЧСС. Пульс удобно измерять безымянным пальцем правой руки, прижимая его к шейной артерии с левой стороны под подбородком. По сигналу тренера в течение 10 сек. ЧСС подсчитывают все ученики.

В процессе занятий тренер сам подсчитывает ЧСС у вызывающего подозрения ребенка, сопоставляя показатели с первоначальным числом: если ЧСС повысилась в 2,5 раза и более, ребенку надо дать отдохнуть. Но при

этом учитывать, что у наиболее подготовленных детей ЧСС может превысить указанные показатели за счет их способности выполнять упражнения с большей, чем у остальных занимающихся, интенсивностью. Для тренированного человека резкое повышение ЧСС в основной части урока рассматривается как норма. Существует несколько методик определения индивидуального тренировочного пульса. С одним из них хочу познакомить.

Определение индивидуального тренировочного пульса. ИТП равен (220

минус возраст, минус ЧСС в покое за 1 мин.) умножить на 0,6 + ЧСС за 1 мин.

Оптимальный тренировочный пульс (Верхняя граница ИТП) - ИТП + 12 **Минимальный тренировочный пульс** (Нижняя граница ИТП) - ИТП - 12. Диапазон ЧСС - от нижней границы до верхней.

В начале занятия (в подготовительной его части) очень эффективна разминка методом круговой тренировки. Здесь легко контролировать физическую нагрузку. В зависимости от уровня подготовленности учеников, круговые упражнения я предлагаю повторить 2-3 раза. Время отдыха после прохождения круга - 2-3 минуты. Однако опыт показывает, что к проведению разминки описанным методом необходимо подходить с большой осторожностью. Тщательное изучение уровня физической подготовленности учащихся, состояния их здоровья, знание методических особенностей применения и составления комплексов - основные условия включения метода в подготовительную часть урока.

Применение круговой тренировки в начале основной части связано с развитием двигательных качеств. В комплексы я включаю упражнения прикладной, профессиональной, специальной подготовки.

В конце основной части (с целью закрепления достигнутого уровня физической подготовленности) комплексы упражнений я планирую реже.

Уже упоминалось, что занятия по методу круговой тренировки можно проводить по разным разделам программы как с целью обучения или совершенствования двигательного навыка, так и с целью развития физических качеств.

Занятия по легкой атлетике включают в себя специализированные комплексы общей физической подготовки, способствующие развитию основных физических качеств. Смена комплексов происходит через 4-6 занятий. Замену отдельных «станций» можно производить, учитывая конкретные условия проведения урока и степень усвоения материала.

На занятиях гимнастикой уделяется внимание овладению учеников элементарными движениями, совершенствованию координации и умению красиво и непринужденно владеть своим телом. Круговая тренировка дает возможность значительно повысить плотность занятий, так как позволяет сочетать два процесса - развитие физических качеств и обучение основным навыкам.

В зависимости от поставленных задач проведение занятия по методу круговой тренировки может быть применено как в подготовительной части урока, так и в основной. Упражнения характеризуются направленным воздействием на мышцы плечевого пояса, спины, живота, ног, формируют правильную осанку, увеличивают подвижность суставов, тренируют вестибулярный аппарат.

Количество упражнений - от 10-ти до 15-ти, плюс упражнения силового характера. Непременное условие успешного составления комплекса - взаимосвязь общефизической и профессионально-прикладной подготовки. В комплекс следует включать элементы акробатики и художественной гимнастики. Возможно применение вспомогательных средств - скамейки, гимнастической стенки, тренажеров, гимнастических снарядов.

Особую осторожность необходимо соблюдать при использовании последних.

Во избежание травм формирование комплекса необходимо осуществлять при обязательной страховке и самостраховке.

Уровень развития физических качеств обеспечивается перестройкой систем и органов. Необходимо не нарушить главную заповедь - «не навреди» и одновременно с этим максимально гармонично развить доверенного тебе ребенка. Глубина и спектр изменений определяется количеством и направленностью учебных занятий, мощностью работы, временем и характером отдыха. Именно эти параметры заложены в основу круговой тренировки.

Ловкость - это способность точно управлять своими движениями в различных условиях, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в неожиданно возникающих условиях. Отличительной чертой ловкости является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения задачи и путей ее двигательной реализации.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечных усилий. Средства развития силы - упражнения с внешним сопротивлением, отягощением, противодействием партнера.

Комплексы необходимо составлять так, чтобы попеременно нагружать основные мышечные группы. Наибольший эффект достигается при выполнении упражнений не более 15-20 раз в течение 30 секунд. Рекомендуется менять комплексы периодически, раз в 2-6 недель.

Быстрота - способность выполнить то или иное движение в минимально короткое время без наступления утомления. Воспитание быстроты на «станциях» заключается в развитии способности учащихся выполнять скоростные движения с помощью бега на скорость, с ускорением, с элементами спортивных игр, различных прыжков.

Основным средством в циклических движениях является выполнение повторных упражнений в максимально быстром темпе. Желательно предусмотреть также применение групповых игр или соревновательных упражнений.

Выносливость - способность совершать работу определенной интенсивности в течение длительного времени, преодолевая сопротивление как внешних, так и внутренних факторов. Главный принцип развития выносливости - увеличение количества упражнений различной интенсивности и повышение скорости их выполнения при вовлечении в работу возможно большего числа мышечных групп. Общая и специальная выносливость на «станциях» в процессе круговой тренировки развивается в процессе регулярных занятий. Наиболее эффективным, на мой взгляд, является челночный бег, спринтерский бег с увеличением длины пробегаемых отрезков, темповые прыжки, упражнения с метаниями.

Необходимо также менять нагрузки. Для достижения желаемого результата занятия должны быть регулярными, методически грамотно разработанными, интересными и разнообразными. Обязательное условие - учет индивидуальных половозрастных, морфофункциональных, анатомо-физиологических и психологических особенностей учащихся.

Оценка эффективности применения метода круговой тренировки на занятиях осуществляется методом педагогических наблюдений, а также путем использования системы мониторинга уровня физического развития учащихся, включающей в себя антропологические измерения, анализ сравнительных показателей физической подготовленности детей. На протяжении многих лет работы мной проводилась и проводится кропотливая работа по отслеживанию показателей развития всех физических качеств. Полученные данные я регулярно сравниваю с исходными показателями и использую для внесения корректировок в планы работы по развитию физических качеств учащихся и расширения диапазона комплексов и вариантов упражнений.