Выступление на районном семинаре учителей физической культуры по теме:

“Применение элементов крайстренинга на тренировках по легкой атлетике и во внеурочной деятельности”

Выполнила: тренер-преподаватель

МБУДО “Инсарская районная спортивная школа”

Ларина Е. А.

г. Инсар 2023г.

Круговая тренировка в условиях тренировочного занятия представляет большую ценность и при самостоятельном развитии двигательных качеств в ходе выполнения заданий по станциям, индивидуально определенных для каждого учащегося в отдельности. Круговая тренировка позволяет решать задачу общей, специальной и прикладной физической подготовки комплексно, что в итоге дает более качественный результат в физическом воспитании детей.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений повторяют 1 – 3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2 – 3 минут, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Впервые круговая тренировка была названа «крайстренингом» по фамилии немецкого ученого и отражена в книге М. Шолиха «Круговая тренировка».

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адомсоном в 1952-1958гг. Также к идее круговой тренировки независимо от них пришел Б.Д. Фрактман. Методы и принципы круговой тренировки нашли свое отражение в работах специалиста из Германии М. Шолиха, отечественных ученых Л.Гернана, В. Гунина. Этими учеными был дан сравнительный анализ эффективности круговой тренировки. Полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости - были предложены И.А. Гуревичем. Основываясь на исследованиях этих ученых, сейчас преподаватели физической культуры практикуют круговую тренировку.

Круговая тренировка – это организационно методическая форма занятий физическими упражнениями, направленная на комплексное развитие физических способностей занимающихся, на повышение их физической подготовленности. Такое определение дает О.В. Худолеева «Круговая тренировка» Физкультура в школе М., 1987г. № 2, И.А. Гуревич «Круговая тренировка при развитии физических качеств» Минск, 1985г., показывает, что круговая тренировка входит в учебный процесс, как эффективная форма организации физической подготовки учащихся. Используя ее, многие учителя физической культуры добиваются большей степени физического воздействия на учащихся, что связано со значительными расходами сил, утомлением занимающихся. Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На следующем занятии определяется максимальное количество повторений с учетом и без учета времени. Этот метод организации предусматривает разделение всех занимающихся на малочисленные группы для отработки упражнений на каждой «станции».

Роль «станции» выполняют спортивные снаряды: перекладина, брусья, бревно, мячи и т.д. На каждой «станции» отрабатываются конкретные упражнения. В дальнейшем, в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач круговая тренировка обладает многими свойствами, но они срабатывают лишь при условии правильного использования этих форм занятий. Многие преподаватели понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод, который  несомненно повышает плотность урока.

Круговую тренировку, с присущими ей особенностями, не следует отождествлять с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение. При всем этом игнорируется ее главное достоинство – дифференциация нагрузки, согласно подготовленности каждого ученика. Одним из ведущих дидактических правил является индивидуальный подход к занимающимся, обеспечивающий успех обучения.

О.В. Худолеева показывает, что круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовленности, приучает учащихся к самостоятельному решению, мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет использовать время, планируемое на физическую подготовку. Этот метод представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Круговая тренировка включает в себя метод строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм учащихся. Она должна органически вписываться в конкретную серию учебных занятий, помогать учителю выполнять учебную программу на уроках физкультуры, главное отметить эффективность комплексного развития двигательных качеств, в тесной связи с формированием двигательных усилий и навыков, предусмотренных учебной программой.

Структура «круговой тренировки».

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», расположенных в зале или на площадке по кругу. В методическом отношении круговая тренировка представляет собой процесс строго регламентированного упражнения с поточным нормированием нагрузки и отдыха, твердо установленным порядком изменения нагрузки и чередованием ее отдыхом. Она имеет несколько методических вариантов, отличающихся динамикой нагрузки – непрерывной и прерывной. Строгая регламентация процесса упражнения обеспечивается постоянным выполнением работы и объективной оценкой достигнутой работоспособности. Мера нагрузки устанавливается для всех занимающихся строго индивидуально.

В основе «круговой тренировки» лежат три  метода:

1. Непрерывно-поточный метод, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом. Особенность этого метода – постоянное повышение индивидуальной нагрузки, за счет повышения мощности работы (до 60% от максимума) и увеличением количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15'' – 20''), и увеличивается продолжительность отдыха (до 30''- 40'').

Этот метод, по мнению В.В. Чупина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный метод, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимума), на каждой «станции» с максимальным отдыхом. Цель его – сокращение контрольного времени прохождения 1-2 круга.

Такой режим развивает силовую подготовку, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

3. Интенсивно-интегральный метод, который используется с ростом уровня физической подготовки занимающихся. Мощность его заданий составляет 70-75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сохранения времени работы до 10-20 секунд.

Цель его – сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сокращении временных параметров отдыха до 40-90 секунд.

Подробный режим развивает максимальную и взрывную силу. Интервал отдыха 30-40 секунд обеспечивает прирост результатов в упражнениях силовой выносливости.

О. В.Худолеева (1987, №2) подчеркивает, что одной из важнейших особенностей круговой тренировки предусматривается удачное сочетание жесткого нормирования нагрузки с ее индивидуализацией. Индивидуальная нагрузка определяется с помощью так называемого максимального теста (М.Т.), испытание на максимальное число повторений по каждому упражнению, включенному в комплекс круговой тренировки. Максимальный тест определяется на первых двух уроках.

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, ученики по команде учителя начинают выполнять на своих «станциях» намеченное упражнение в обусловленное время (30-40 секунд), стараясь преодолеть его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой «станции», нужно делать паузы в пределах двух минут отдыха. И затем переходят на следующую «станцию» по истечении этого времени определяется максимальный тест этого упражнения.

Какой раздел программы проходить, используя метод круговой тренировки, целиком зависит от преподавателя. При наличии определенных условий и соответствующей подготовки, круговую тренировку можно включать во все разделы учебной программы.

Для того чтобы разработать комплекс 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. В начале без учета выполняемых упражнений. Затем с определением максимального теста и индивидуальной нагрузки. При выполнении индивидуального максимального теста, каждое упражнение комплекса, учащиеся выполняют в течение обусловленного времени, стараясь проделать его максимальное число раз.
4. Определить объем работы и отдыха на «станциях» при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.
5. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной «станции» на другую, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса.

При развитии физических качеств с использованием круговой тренировки следует учитывать уровень физических качеств, состояние здоровья, индивидуальные особенности занимающихся.

Во избежание травмоопасных ситуаций, следует проводить контроль за инвентарём.

 С целью оценки уровня физического развития учащихся рекомендуется в конце каждого месяца проводить итоговый контроль

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйлин Ю.Ф. Знаменская З.И. «Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ»; ФиС 1981г., с. 102.
2. Воробьев А.Н. «Современная тренировка тяжелоатлетов» М.: ФиС 1964г., с. 206.
3. Волков А.В. «Физические способности детей и подростков» Киев, 1981г., с. 117.
4. Гуревич И.А. «150 упражнений для моделирования круговой тренировки»

2-е изд. Минск, 1980г., с. 255.

1. Гуревич И.А. «Круговая тренировка при развитии физических качеств» Минск, Высшая школа, 1985г., с. 256.
2. Гуревич И.А. «Круговая тренировка на уроках 9-11 классов» Физ. в школе, 1990г., №3, с. 15-18.
3. Гусалов А.Х. «Физические упражнения для всех» Практическое руководство для самостоятельных занятий, М., Медицина, 1965г., с. 56.
4. Городниченко Э.А. «Физиологическое обоснование изометрических нагрузок в тренировочном процессе» Лекция для студентов спорт.факультета, Смоленск, 1984г., с.20.
5. Климанов В.А. « Применение нестандартного оборудования и тренажеров на круговой тренировке» Спорт в школе 1997г., с. 3.
6. Кряж В.Н. «Применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию учащихся // Гуманистическая концепция и практика физического воспитания, Минск, 1996г., гл. 3, с. 28-38.