

СОВРЕМЕННАЯ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Матназаров У.Л.

*Ургенчский государственный университет,
г. Ургенч, Узбекистан*

MODERN THEORETICAL INTERPRETATION OF THE USE OF CIRCULAR TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS

АННОТАЦИЯ

Проведен анализ современных подходов к исследованию возможностей и результатов применения круговой тренировки при занятиях физкультурой учащихся общеобразовательных школ. Обозначены преимущества круговой формы занятий в условиях урока физической культуры: увеличение количества учащихся, которые могут упражняться одновременно и самостоятельно; оптимальное использование инвентаря и оборудования; уникальность использования индивидуального и дифференцированного подхода к ученикам; насыщенность занятия, активизация участия учеников. Рассматривается и анализируется эффективность круговой тренировки при занятиях физкультурой учеников различных классов общеобразовательных школ в аспекте некоторой дифференцированности планируемых методических программ (усложнение упражнений и увеличение физической нагрузки по мере увеличения возраста с учетом индивидуальных особенности школьников).

ABSTRACT

The analysis of modern approaches to the study of the possibilities and results of the use of circular trainings in physical education of students of secondary schools is made. The advantages of a circular form of teaching at a physical education lesson are indicated: an increase in the number of students who can study simultaneously and independently; optimal use of inventory and equipment; the uniqueness of the use of an individual and differentiated approach to students; saturation of the lesson, increased participation of students. The article examines and analyzes the effectiveness of circuit training in physical education of students of different classes of general education schools in the aspect of some differentiation of the planned methodological programs (complication of exercises and increase in physical activity with age, taking into account the individual characteristics of schoolchildren).

Ключевые слова: метод круговой тренировки, физическая культура, группа мышц, общеобразовательная школа, урок, школьник, возраст.

Keywords: circular training method, physical culture, muscle group, general education school, lesson, schoolchild, age.

В пятидесятых годах прошлого столетия английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом был создан алгоритм и методико-практические основы круговой тренировки. Почти тогда же к решению этой проблемы подошел Б. Фрактман, отметивший перспективы использования данного подхода.

Видимо не случайно, создание алгоритма и методико-практические основы круговой тренировки хронологически совпадает в историческом аспекте с возникновением научно-технической революции середины двадцатого века, вызвавшей интенсивное развитие не только технических наук, но и науки в целом. Именно в двадцатом веке российский физиолог И. П. Павлов выявил нервный механизм реагирования человека на воздействия факторов внешней среды, в том числе и физических факторов. Кроме того, по мере проникновения идеологии научно-технической революции за рамки технических наук, менялись и представления о понятии «технология». Последняя стала пониматься как способ, метод. Такой подход позволил эвристически охватить широкий круг патентоспособных способов и методов, далеко выходящих за пределы техники, как таковой [1] и инициировать исследования в этом направлении.

На этом фоне методология круговой тренировки привлекла внимание многих исследователей, которые стали изучать ее самые различные аспекты.

Следует отметить, что важнейшая комплексная задача, решаемая круговой тренировкой – это формирование высокой работоспособности организма, физических качеств, моделирование специальных комплексов и выработки алгоритма для их выполнения, совершенствование отдельных навыков и умений.

Принципиальную основу кругового метода тренировки составляют методически оформленная комбинированность и последовательное циклическое выполнение упражнений. При этом занимающиеся физической культурой выполняют одно упражнение за другим перемещаясь по кругу от одного спортивного снаряда к другому (последовательная смена «станций»). После выполнения последнего упражнения данной серии, они возвращаются к первому, образуя своеобразный круг (серийное выполнение дозированной физической нагрузки) [2].

При анализе круговой тренировки как метода организации занятия, важно отметить, что она позволяет оптимально использовать методико-

хронологическую структуру урока в пределах его границ, оптимизируя физическое развитие с помощью различных форм физической деятельности.

На последовательное выполнение упражнений обычно затрачивается порядка 45 минут («круг»). Причем активная физическая деятельность каждой группы мышц сменяется ее отдыхом.

К преимуществам круговой формы занятий в условиях урока физической культуры стоит отнести увеличение количества учащихся, которые могут упражняться одновременно и самостоятельно, оптимально используя инвентарь и оборудование. Кроме того, круговая тренировка уникальна с позиций индивидуализации ее методического подхода [3].

Можно допустить существование некоего общеметодологического подхода к данной технологии. В частности, А.В. Клочков полагает, что основу круговой тренировки составляют три метода [4]: непрерывно-поточный (выполнение упражнений слитно, с маленьким перерывом), поточно-интервальный (выполнение простых по технике упражнений с минимальным отдыхом), интенсивно-интервальный, применяемый по мере который улучшения физической подготовленности.

Тем не менее, уместно, с нашей точки зрения, отметить, что технология реализации метода круговой тренировки в конкретных ситуациях, может варьировать, в соответствии с поставленными задачами, исходным уровнем физического состояния обучаемых, их возрастом и т.д.

Цель исследования: изучить некоторые методические особенности использования круговой тренировки при занятиях физкультурой в общеобразовательных школах у учащихся различного возраста.

Традиционно к учащимся младших классов относят школьников 1-4 классов (возраст 7-11 лет). Известно, что двигательные способности и физические качества оптимально формируются при использовании избирательно направленной индивидуализированной нагрузки в сенситивные (благоприятные) периоды физического развития человека. В этом аспекте самым благоприятным периодом является младший школьный возраст [5]. В более позднем возрасте для достижения аналогичных результатов оптимизации физического развития потребуется значительно больших затрат времени и сил.

В работе с школьниками начальных классов подбирают, как правило, относительно легкие упражнения, без их частых повторений.

В таблице 1 представлены примерные упражнения двух комплексов для проведения круговой тренировки, как одной из организационных форм проведения занятий физической культурой с школьниками младших классов [6].

Из нее следует, что относительно легкие упражнения комплексов затрагивают самые различные группы мышц и активно вовлекают в физиологический процесс, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Понятно, что функционирование мышц и групп мышц может рассматриваться как работа не только мышц, а нервно-мышечного аппарата в целом. Чересчур интенсивная физическая нагрузка может вызвать стрессовую реакцию с нарушением нейро-эндокринной регуляции различных систем и функций организма. Поэтому так важно подобрать нагрузку адекватную возрасту и физическому статусу школьника и осуществлять минимальный физиологический мониторинг (измерять частоту пульса) в процессе занятий физкультурой.

По мнению Ж.К. Хуррамова [7] у обучающихся в начальных классах целесообразной является приоритетная реализация развития скоростно-силовых качеств обучающегося. При этом, автором предлагается методика состоящая из двух пятнадцатисекундных серий упражнений круговой тренировки (8 станций, межсерийный интервал отдыха 30 с и 1 мин), продолжительностью 8 недель (по 2 урока еженедельно).

При применении метода круговых занятий в начальных классах на уроках физкультуры В.И. Соболев В. И. с соавторами рекомендует вводить в их программу упражнения, оптимизирующие гибкость позвоночника (подвижные игры, специальные упражнения коррекционного характера и т.д.) [8].

Е.А. Баранова и Н.И. Самойлова предложили схематический алгоритм круговых занятий для развития координационных способностей в начальных классах. Методика состоит из комплексов с различными типами упражнений: вращение на гимнастической стенке; упражнения на равновесие с гимнастической палкой; ведение двух баскетбольных мячей на месте и др. [9].

Таблица 1

Примерные упражнения для круговых занятий у обучающихся младших классов общеобразовательных школ

№ упражнения	Название упражнения	Группы работающих мышц и систем организма
№1	Приседания / Подъем тела из положения лежа	Мышцы бедра, голени, ягодиц, спины и живота / Мышцы передней брюшной стенки (сердечно-сосудистая система, дыхательная система)
№2	Выпрыгивания вверх / Прыжки	Мышцы бедра, голени, ягодиц (сердечно-сосудистая система, дыхательная система)
№3	Прыжки на одной ноге / Пробежка круга	Мышцы бедра, голени, ягодиц (сердечно-сосудистая система, дыхательная система) / Мышцы бедра, голени, ягодиц, живота, туловища (сердечно-сосудистая система, дыхательная система)
№4	Пресс из положения лежа / Выпады	Мышцы передней брюшной стенки / Мышцы бедер, ягодиц (сердечно-сосудистая система, дыхательная система)
№5	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа / «Мельница»	Мышцы рук и верхнего плечевого пояса / Мышцы спины, живота, плечевого пояса, ягодиц, бедра ((сердечно-сосудистая система, дыхательная система)
№6	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на скамейке / Поднять и опустить ноги лежа на скамейке	Мышцы рук и верхнего плечевого пояса / Мышцы передней брюшной стенки (сердечно-сосудистая система, дыхательная система)
№7	Вис на гимнастической лестнице / Приседания	Мышцы рук, плечевого пояса, ног / Мышцы бедра, голени, ягодиц, спины и живота (сердечно-сосудистая система, дыхательная система)
№8	Поднять-опустить ноги лежа на скамейке / 5 «пистолетов»	Мышцы передней брюшной стенки / Мышцы бедра, голени, ягодиц (сердечно-сосудистая система, дыхательная система)
№9	Подъем-спуск со скамейки / вис на гимнастической лестнице	Мышцы ног / Мышцы живота, бедер, спины, кистей рук (сердечно-сосудистая система, дыхательная система)
№10	Подъем/спуск со скамейки боком	Мышцы ног, ягодиц / Мышцы ног, живота, диафрагмы (сердечно-сосудистая система, дыхательная система)

Рассмотрим некоторые методические особенности при использовании круговой тренировки на уроках физической культуры у учащихся средних классов общеобразовательных школ.

О.В. Светус приводит методическую характеристику применения круговой тренировки на уроках физической культуры у учащихся средних классов школы. За индивидуальную нагрузку автором принималась половина максимальной активности, т.е. числа максимальных повторений. Для предотвращения адаптации организма учащихся к систематически повторяемой нагрузке дозировка упражнения увеличивалась под контролем частоты пульса, позволяющего контролировать реакцию организма ученика на предложенную физическую нагрузку [10].

М.М. Степанова с соавторами изучали влияние круговой тренировки на развитие скоростно-силовых способностей школьников 12–14 лет на уроках физкультуры. Было предложено за

основу круговой тренировки взять методы: непрерывно-поточный, поточно-интервальный метод и интенсивно-интервальный [11].

С.Ф. Бурухин и М.С. Горбачёв исследовали применение метода круговых занятий на физическое развитие школьников средних классов общеобразовательной школы. Авторы выявили, что введение в комплексы упражнений на гибкость; быстроту; силу; ловкость и выносливость, проводимых в конце основной части урока, позволило существенно улучшить параметры физического развития и физической подготовленности школьников [12].

О.Д. Серебрянская приводит общую характеристику упражнений, рекомендуемых для включения в программу при использовании метода круговых занятий на уроках физкультуры в средних классах общеобразовательной школы. Автор рекомендует перечень упражнений для развития силы, выносливости, упражнения с определенной координационной трудностью: смена позы; преодоление препятствий и

меняющегося сопротивления; манипуляции с предметами и др. [13].

Для учащихся старших классов общеобразовательных школ в процессе использования круговой тренировки при занятиях физкультурой может быть сделан акцент на развитие силовых качеств.

Развитие силовых способностей с использованием постепенно возрастающих нагрузок в процессе круговых занятий у школьников старших классов является одним из приоритетных направлений их физического развития. При выполнении этих упражнений используют собственный вес, сопротивление партнёра, отягощения. Исследования показали существенное улучшение показателей развития абсолютной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых способностей в данной ситуации [14].

А.В. Калинин рекомендует при использовании круговых занятий на уроках физкультуры у учащихся старших классов включать в упражнения комплекса и элементы спортивных игр (волейбола и баскетбола) [15].

Таким образом, использование круговой тренировки при занятиях физкультурой учащихся общеобразовательных школ улучшает физическое развитие школьников. Эффективность круговой тренировки при занятиях физкультурой школьников физиологически обоснована и обусловлена активизацией работы различных групп мышц, в соответствии с разными типами упражнений, а также с некоторой дифференцированностью планируемых методических программ, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности школьников. Это проявляется не только усложнением упражнений, но и увеличением физической нагрузки по мере увеличения возраста школьников общеобразовательных школ. Поэтому важным для индивидуализации физической нагрузки является мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы у занимающихся школьников, в частности, измерение частоты пульса.

Список использованных источников

1. Евстропов В.М. Общая характеристика концепции патентологии // Между-народный журнал экспериментального образования. – 2017. – № 4-2. – С. 162-162;

2. Скобликова Т. В., Малахова Е. В. Круговая тренировка как компонент оптимизации организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре в школе // ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ. – 2016. – № 2-1 (7). – С. 193-195.

3. Дзюбенко Е. М. Использование метода круговой тренировки для развития двигательных качеств обучающихся на уроках физической культуры с целью сохранения и укрепления их здоровья // НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ. – 2014. – № 5. – С. 97-103.

4. Клочков А. В. Круговая тренировка: методические рекомендации / А. В. Клочков, В. Б. Булыгин. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2013. – 56 с.

5. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Междунар. семинара / под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана. – М., 1993. – С. 42–50.

6. Балаклеец В.В., Круговая тренировка как одна из организационных форм проведения занятий физической культурой с детьми // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. – 2018. – №6 (22). – С. 97-100.

7. Хуррамов Ж. К. Использование упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5. – С. 66-69.

8. Соболев В. И., Попов М. Н., Анохина А. В. Метод круговой тренировки как эффективный способ коррекции гибкости позвоночного столба у детей младшего школьного возраста // ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ. – 2017. – № 54-1. – С. 227-238.

9. Баранова Е.А., Самойлова Н.И. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста методом круговой тренировки // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ. – 2014. – №1. – С. 30-34.

10. СВЕТУС О.В. Совершенствование физического развития м физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста методом круговой тренировки // ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ. – 2014. – № 27. – С. 157-162.

11. Степанова М.М., Степанов К.С., Шафикова М.В. Влияние круговой тренировки на развитие скоростно-силовых способностей школьников 12–14 лет на уроках физической культуры // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 9. – С.89-94.

12. С.Ф. Бурухин, М.С. Горбачёв. Двигательная подготовленность и физическое развитие школьников 5-6 классов с повышенным режимом двигательной активности на уроках физической культуры // Ярославский педагогический вестник. – 2005. – № 1 (42). – С. 81-84.

13. Серебрянская О. Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5–9 классах // Образование и воспитание. – 2015. – № 5 (5). – С. 34-38.

14. Жуков Р.В. Исследование эффективности применения круговой тренировки в процессе

комплексного развития силовых способностей у школьников // ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ. – 2017. – № 30. – С. 14-17.

15. Калинин А.В. Применение игровой деятельности и круговой тренировки на уроках

физической культуры // ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ.– 2011. – №10. – С. 267-271.

«ЮРИДИЧЕСКАЯ КЛИНИКА» КАК ФОРМА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ)

Омельянович Вадим Васильевич

кандидат юр. наук

Санкт-Петербургский юридический институт (филиал)

Университета прокуратуры Российской Федерации

доцент кафедры прокурорского надзора и участия прокурора в рассмотрении уголовных, гражданских и арбитражных дел

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются вопросы клинической модели организации практической подготовки студентов-юристов.

ABSTRACT

This article discusses the issues of the clinical model of the organization of practical training of law students.

Ключевые слова: юридическая клиника; практическая подготовка.

Keywords: legal clinic; practical training.

Одной из наиболее действенных и эффективных моделей формирования знаний, умений, навыков и (или) опыта практической деятельности студентов в рамках компетентностного подхода обучения является – создание условий, приближенных к будущему практическому виду деятельности.

Одним из вариантов создания благоприятных условий для формирования компетенций у обучающихся является - прохождение ими практического обучения, где имеется возможность получения опыта реальной практической работы.

В настоящее время о студенческой юридической клинике можно говорить в двух вариантах:

1) Оказание бесплатной юридической помощи юридическими клиниками в рамках реализации требований Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 324-ФЗ «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации» (далее – «Юридическая клиника «ФЗ»»);

2) Практическая подготовка обучающихся в рамках реализации отдельных компонентов учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования (далее – ОПОП ВО) (далее – «Юридическая клиника «ФЗ»»).

Из содержания ст. 23 [1] следует: 1. Юридические клиники могут оказывать бесплатную юридическую помощь в виде правового консультирования в устной и письменной форме, составления заявлений, жалоб, ходатайств и других документов правового характера; 2. Целью создания юридической клиники наряду с правовым просвещением населения является – формирование у обучающихся по юридической специальности навыков оказания юридической помощи; 3. В оказании бесплатной юридической помощи

юридическими клиниками участвуют лица, обучающиеся по юридической специальности в образовательных организациях высшего образования, под контролем лиц, имеющих высшее юридическое образование, ответственных за обучение указанных лиц и деятельность юридической клиники в образовательной организации высшего образования.

Названные положения, безусловно, полностью соответствуют задачам, стоящим перед клинической моделью организации практик в рамках освоения студентами учебного плана ОПОП ВО.

Однако необходимо уточнить, что в рамках работы «Юридической клиники «ФЗ»», как правило, задействована лишь часть наиболее подготовленных и инициативных обучающихся. В то время как остальные студенты остаются в стороне данного вопроса. Таким образом, не решается главная задача «Юридической клиники – практики» по формированию необходимой компетенции у всех студентов, осваивающих учебный план конкретной ОПОП ВО.

Когда рассматриваемый процесс представлен в виде «Юридической клиники – практики» как реализуемый компонент учебного плана ОПОП ВО, то в таком случае 100% студентов будут обязаны принимать в нем участие под контролем профессорско-преподавательского состава и, по итогам, проходить промежуточную аттестацию для определения надлежащего уровня сформированности предусмотренных программой практики компетенций.

Подводя промежуточный итог, можем заключить, что для формирования у обучающихся профессиональной компетенции по предоставлению квалифицированных юридических заключений и консультации в конкретных сферах юридической деятельности