

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ТЕХНОЛОГИИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЗАНЯТИЯХ БОКСОМ

*С.Л. Богомаз, М.В. Макрицкий, Ю.М. Прохоров
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами. Однако это форма дает эффект только, если применять ее правильно. Наши исследования проведенные в «УО ВГУ им. П.М. Машерова» показали, что многие преподаватели и тренеры понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он, несомненно, повышает плотность занятий, но технологию круговой тренировки, с присущими ей особенностями, не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

В психолого-педагогической, методической литературе и практике работы преподавателей тренеров известен такой способ проведения упражнений, как поточный мелкогрупповой. Группы делят на несколько небольших (5-6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания – повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т.д.

Термин "круговая тренировка" обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации студентов для выполнения упражнений по технологии круговой тренировки лежит тот же мелкогрупповой поточный способ, но она требует разработки четкой методики выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено – для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому технология круговой тренировки представляет собой организационно методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными на комплексное развитие двигательных качеств студентов. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее, что и составляет содержания психолого-педагогического сопровождения. Наше исследование было проведено со студентами факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова».

Для проведения занятий по технологии круговой тренировки с психолого-педагогическим сопровождением в общеподготовительном периоде нами был составлен комплекс из 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них воздействует на определенные группы мышц – рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяла повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияют на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственную циклическую структуру путем серийных их повторений дают возможность комплексного развития двигательных качеств и способствуют повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе группу мы делим на 6-8 подгрупп по 2-3 человека. Перед занятием размещаем места (станции) для выполнения упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливалась по кругу, с учетом имеющихся возможностей зала, спортивного инвентаря, оборудования и гимнастических снарядов. Например, нами давалось подтягивание в висе на перекладине, использовалась шведская стенка, как отягощение применялись медицинболы, гимнастические скамейки, канат. Преподаватель указывал каждой группе, на каком месте она начинает упражняться, и в каком порядке переходит от станции к станции.

Перед началом выполнения комплекса для каждого студента-спортсмена устанавливалась индивидуальная физическая нагрузка. Это делалось с помощью так называемого максимального теста (МТ).

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, студенты-спортсмены по команде преподавателя начинали выполнять на своих станциях намеченное упражнение в интервале длительности одного раунда (3 мин.) стараясь проделать его максимальное число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нами предусматривались паузы в пределах 0,30-1 минуты для отдыха и перехода к другой станции. В это время студенты-спортсмены записывали число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходили на следующую станцию, где принимали исходное положение для выполнения очередного упражнения и затем все повторяли заново. После определения максимального теста для каждого занимающегося устанавливалась индивидуальная нагрузка на определенной станции.

На последующих занятиях студенты-спортсмены выполняли каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполнялся весь комплекс за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого студента дозировке.

Организм занимающихся постепенно приспосабливался к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Мы считали необходимым вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы студентам-спортсменам были видны их сдвиги.

Весь комплекс упражнений нами строился таким образом, чтобы студенты боксеры привыкали к временным интервалам раунда – 3 минуты, и на паузы для отдыха – 1 минута.

Для лучшей организации в каждой из групп нами назначался старший, который помогал товарищам выполнять упражнения, страховал их, следил за установленной дозировкой. Преподаватель выбирает себе место, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь. Преподаватель всегда имел секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывался до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через минуту в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получили число ударов за одну минуту). Показатели пульса записывались в личную карточку студента-спортсмена. Подсчет пульса начинался после того, как студенты приготовились к этому. По сигналу они начинали подсчитывать пульс, и после команды "стоп" заканчивали подсчет.

Подсчет пульса давал возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Занимающимся, восстановление пульса которых после отдыха 1 минуту меньше 35-40 ударов, рекомендова-

лось снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга, снизить вес отягощения или количество повторов.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность преподавателю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартную нагрузку позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий психолого-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся боксом за соответствующими реакциями организма.

То, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент, студенту-спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности, в том числе и с применением технологии круговой тренировки. Психологические особенности тренировочного процесса соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок, может быть растеряно в считанные минуты, перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировок.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИНДИКАТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.Э. Власенко

Минск, УО «ИППК БГУФК»

Введение. Проблема повышения профессиональной компетентности педагогов, в том числе специалистов сферы физической культуры и спорта, является предметом многочисленных научных исследований отечественных и зарубежных ученых: А.К. Марковой, Н.В. Кузьминой, В.А. Сластенина, С.Д. Неверковича, Н.В. Кухарева, В.С. Решетько, С.Л. Смотрицкого и др. Однако вопросы повышения профессиональной компетентности, касающиеся непосредственно деятельности руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования, в научно-методических источниках до настоящего времени раскрыты не в полной мере. В этой связи, становится актуальным поиск инновационных путей повышения профессиональной компетентности для данной категории специалистов.

На наш взгляд, эффективное решение этой проблемы обеспечит разработка системы индикаторов повышения профессиональной компетентности и ее внедрение в разные формы непрерывного последиplomного образования (целевое и базовое повышение квалификации, методическая учеба, самообразование и др.). В контексте нашего исследования индикаторы выполняют функцию указателя, определяя пути повышения профессиональной компетентности специалиста в управлении процессом физического воспитания дошкольников и собственной педагогической деятельностью [1].