

Пути оптимизации учебного процесса

Федоренко В.В., Кончик Н.А.

Белорусский национальный технический университет

С целью изучения влияния круговой тренировки на развитие физических качеств на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре были сформированы группы из числа курсантов 1 курсов военно-технического факультета 2009–2010 и 2010–2011 учебных годов.

Одной из наиболее актуальных проблем повышения эффективности учебно-тренировочного занятия является его интенсификация, то есть увеличение работы с интенсивностью, стимулирующей у обучаемых рост общей и специальной подготовленности в ходе всего тренировочного процесса. Изучение литературных источников позволяет нам выдвинуть предположение о том, что наиболее рациональным путем повышения эффективности как отдельного занятия, так и всего учебно-тренировочного процесса, может служить применение методов круговой тренировки. Исследования проводились таким образом, что курсанты трех экспериментальных учебных групп ЭГ-1 на учебных занятиях занимались непрерывно-поточным методом круговой тренировки. На первом занятии скомплектовали группы и ознакомили их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определили максимальное количество повторений с учетом времени 30 секунд. В непрерывно-поточном методе упражнения выполнялись слитно, одно за другим, с интервалом отдыха 30-40 секунд. В дальнейшем, в зависимости от индивидуальной физической подготовленности, занимающиеся проходили 1–2 круга (15–25 упражнений) повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке. Постепенно повышалась индивидуальная нагрузка за счет повышения мощности работы (до 60 % максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Многократное повторение мышечной работы, при которой происходит формирование координированности в мышечной деятельности, и возникают изменения в сердечнососудистой, дыхательной и других системах, способствующие увеличению работоспособности в целом. Плотность занятий с применением круговой тренировки возросла почти в 2 раза по сравнению с занимающимися по обычной программе. Все это позволило развивать основные физические качества и, одновременно, совершенствовать сердечнососудистую и дыхательную систему. Учебно-тренировочные занятия с использованием комплексов круговой тренировки увеличил показатели развития физических качеств и индивидуальной физической подготовленности курсантов.