

оказывают помощь ветеранам общественного объединения «Белорусская ассоциация инвалидов войны».

Взаимодействие преподавателя и учащегося предназначено формировать одновременно сознание и поведение последнего, побуждать его к личностному и профессиональному становлению.

Список литературы

1. Парафиянович, Т. А. Контекстно-компетентностный подход в воспитании учащихся колледжа / Т. А. Парафиянович // Адукацыя і выхаванне. – 2017. – № 1. – С. 54–58.

ВНЕДРЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА» С УЧАЩИМИСЯ МРК

В. А. ПЕТРИКЕВИЧ, У. В. ДЕРМАН

Учреждения образования

*«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

Настоящая работа посвящена одной из таких организационно-методических форм – круговой тренировке. Круговая тренировка получила широкое распространение и признание не только в спортивной тренировке, но и в физическом воспитании как у нас в стране, так и за рубежом.

Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и значит, совершенствование его в процессе воспитания, таким образом, воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга. Добиться высокой работоспособности организма – одна из важнейших задач, которую решает круговая тренировка.

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Весьма ценная черта круговой тренировки состоит в том, что в ней удачно сочетается жесткое нормирование нагрузки с индивидуализацией ее. Она позволяет воспитывать у занимающихся такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и комплексные формы их проявления – силовую скоростно-силовую выносливость и другие. Наряду с этим, круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач. Прежде всего – она связана с формированием у занимающихся чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности, добросовестного стремления к физическому совершенствованию.

Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые учащимся упражнения. Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное

время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3–6 недель этим способом уточняем последующую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений.

В условиях урока физической культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

«Круговая тренировка» хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и особенно гимнастике. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Включение преподавателями в урок физической культуры комплексов физических упражнений, проводимых с использованием метода круговой тренировки, позволит значительно расширить круг средств, обеспечивающих разноплановую двигательную подготовку учащихся. Наряду с этим объединение разнообразных физических упражнений, но сходных по структуре с основными упражнениями программы в одну тренировочную нагрузку обеспечит одновременное воздействие как на функциональное развитие организма учащегося, так и на развитие его двигательных качеств, позволит повысить интерес учащихся к урокам физической культуры.

Заключение: Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает преподавателю выполнять учебную деятельность.

Список литературы

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов. – Изд. центр «Академия», 2001.
2. Физическая культура : учеб. программа для непрофильных специальностей вузов (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) / сост. С. В. Макаревич. – Минск : РИВШ БГУ, 2002.

ВНЕДРЕНИЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В КОЛЛЕДЖЕ

Т. Ю. ПЛАТОНОВА

Учреждение образования

«Новопольский государственный аграрно-экономический колледж»

Интеграция образования, науки и производства – это совместное использование потенциала образовательных, научных и производственных организаций во взаимных интересах. В первую очередь, в областях подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров.