

ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Шмыкова Миндания Рашидовна,

учитель физической культуры,

МБОУ «Многопрофильная полилингвальная гимназия № 180»,

Советского района г. Казани;

Шмыков Николай Александрович,

учитель физической культуры,

МБОУ «Лицей №83 – Центр образования» Приволжского района г. Казани,

Республика Татарстан

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС

Аннотация. В настоящее время существует достаточно большое количество научно разработанных методик, направленных на повышение уровня физического развития детей и подростков. В данной статье, мы рассматриваем метод круговой тренировки, как один из самых простых и эффективных методов. Данный метод, не требует какого-либо оснащения и дополнительного оборудования, его можно использовать при любом уровне физической подготовленности и практически во всех видах урока согласно требованиям ФГОС.

Ключевые слова: ФГОС, метод круговой тренировки, двигательная активность, урок физической культуры.

В современном обществе большое внимание уделяется укреплению здоровья и поддержанию физического развития подрастающего поколения. Общеизвестно, что сегодняшние школьники, предпочитают интерактивные способы общения со сверстниками и видеоигры, нежели прогулки и игры на свежем воздухе. Исходя из этого, становится очень актуален вопрос о двигательной активности учащихся. Таким образом, главными задачами образовательного процесса по физической культуре является укрепление и

ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

сохранение здоровья обучающихся, повышение их двигательного потенциала, поддержание уровня физического развития и интереса к занятиям физическими упражнениями. Для эффективного решения вышеперечисленных задач на уроках физической культуры в рамках реализации ФГОС, можно применить метод круговой тренировки. Использование данного метода наиболее целесообразно на уроках совершенствования или закрепления пройденного материала, поскольку учащиеся уже овладели элементарными представлениями об изучаемом двигательном действии.

Урок физической культуры – это межпредметная область знаний, являющийся основной формой физического воспитания школьников. Здесь учащиеся помимо получения знаний, научаются применять их на практике, в процессе совершенствования своего физического состояния, развития, подготовленности, а также применяют освоенные из других областей компетенции (знания и умения) относительно выполняемого двигательного действия.

Первоначально метод круговой тренировки, был разработан английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952-1958 гг. Он представляет собой организационно – методическую форму занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому кругу [3].

Выделяют несколько разновидностей метода круговой тренировки [3]:

1. Непрерывно-поточный метод круговой тренировки – направлен на воспитание выносливости. Круговая тренировка по методу непрерывно-поточной работы заключается в выполнении упражнений слитно, чаще всего без перерывов или с небольшим интервалом отдыха. Характерной особенностью

ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

данного подхода к тренировке состоит в том, что происходит повышение нагрузки и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

2. Поточно-интервальный метод – основан на выполнении простых по технике упражнений с минимальным интервалом отдыха. Такой подход к тренировке развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный метод круговых тренировок – используется после того, как уровень физической подготовки значительно повысится. Уровень сложности и мощности упражнений составляет 75% от максимально возможной нагрузки. Он достигается посредством увеличения интенсивности и сокращения времени работы (10-20 сек.). Цель его – сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (40-90 сек.). Интенсивно-интервальный метод круговых тренировок направлен на развитие максимальной силы.

То есть, в зависимости от решаемых задач и типов урока, можно грамотно подобрать какой-либо вид круговой тренировки, что в свою очередь будет способствовать поддержанию интереса к занятиям у учащихся. Круговая тренировка позволяет повторить ранее изученные упражнения (двигательные действия) и развивать все основные физические качества человека. В целом, станции круговой тренировки могут быть достаточно разнообразны. Однако, следует помнить, что упражнения, направленные на одни и те же мышечные группы (однотипные упражнения) не должны идти одно за другим.

Еще одним достоинством данного метода является то, что можно использовать большой арсенал инвентаря и оборудования. Количество станций можно варьировать в зависимости от наполняемости класса и решаемых задач. Во время выполнения упражнений методом круговой тренировки, учащиеся максимально сконцентрированы, поскольку им необходимо рассчитать свои

ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

силы для прохождения всех станций. Здесь им дается возможность проявляет свои личные качества, поддерживать друг друга, подстраховывать, осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль, самостраховку и взаимостраховку и т.п., что создает условия успешной реализации ФГОС.

Данный метод позволяет строго-регламентированно чередовать нагрузки и время для восстановления, что обеспечивает контроль над паузами, исключая простои на уроке, и дает объективную картину восстановления физической работоспособности после выполненного действия. А это значит, что при помощи данного метода повышается общая и моторная плотность урока. Следовательно, метод круговой тренировки является одним из наиболее эффективных методов, применяемых для решения образовательных, воспитательных и развивающих задач на уроках физической культуры в рамках реализации ФГОС.

В соответствии с п. 6 ст. 28 Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относится к компетенции образовательного учреждения [1;2]. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе программ, учебно-методических комплексов и информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644).*
- 2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ*
- 3. Нестерова И.А. Методы круговой тренировки // Образовательная энциклопедия ODiplom.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://odiplom.ru/lab/metody-krugovoi-trenirovki.html>*