

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

**Золотова Светлана Михайловна,
Буйлова Светлана Владимировна,
Борзенков Владимир Александрович,
Дереневская Наталья Валерьевна,**
учителя физической культуры,
МАОУ «ОК «Лицей №3» имени С.П. Угаровой»,
г. Старый Оскол, Белгородской области

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

Аннотация. В статье идет речь об уникальности и практической значимости приемов круговой тренировки для развития физических качеств учащихся в условиях ФГОС.

Ключевые слова: круговая тренировка, правила круговой тренировки, преимущества приемов круговой тренировки.

Вся жизнь человека связана с выполнением каких-либо движений, требующих от него проявления двигательных способностей, которые не только содействуют формированию двигательных умений, но и сами развиваются при использовании специально подобранных физических упражнений. В круговой тренировке проявляется высокая работоспособность, высокая плотность урока, а у детей круговая тренировка вызывает море положительных эмоций.

В основе круговой тренировки лежит серийное повторение нескольких видов физических упражнений, их подбор должен быть хорошо знаком ученикам и в зале станции располагаются по кругу. В условиях урока физической культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Уникальность круговой тренировки в условиях реализации ФГОС состоит в ее дифференцированности, дающей возможность индивидуального подхода к каждому ребенку в зависимости от уровня его физического развития и релаксации при заданной нагрузке.

Практическая значимость круговой тренировки заключается в разработке методических рекомендаций в помощь учителю по физической культуре в школе. Для того чтобы круговая тренировка приносила наибольшую пользу, необходимо помнить, что у детей младшего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности силовые и скоростно-силовые способности, гибкость; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Поэтому необходимо соблюдать нескольких правил круговой тренировки:

- Простота, доступность и безопасность.
- Повторность и цикличность.
- Последовательность и всесторонность упражнений.
- Чередование нагрузки и отдыха.
- Дозирование нагрузки.

Преимущества этого метода круговой тренировки заключаются в следующем:

- Концентрируется внимание учащихся на четком, осознанном и правильном выполнении самого упражнения на станциях.
- Облегчается задача и контроль на уроке.
- Воспитывается самостоятельность, инициативность, моральные и волевые качества, повышается оздоровительный эффект.

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

- Повышается физическая и психологическая подготовка учащихся до определенного уровня в зависимости от возраста и анатомических процессов.

У школьников достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности, гибкость; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Для развития быстроты движений необходимо соблюдать условия: двигательные действия с максимальной скоростью; техника этих действий должна быть хорошо освоена; продолжительность упражнений должна быть такой, что бы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления. Для развития ловкости необходимо освоить как можно больше разнообразных двигательных навыков, научиться использовать их в разных условиях, т.е. уметь быстро перестраивать свои двигательные действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Упражнения, направленные на развитие ловкости, достаточно быстро ведут к утомлению, поэтому их лучше выполняют до силовых упражнений. Методы развития выносливости заключаются в применении метода непрерывных упражнений небольшой интенсивности, а так же повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами.

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. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

Для воспитания силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры). Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль за правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях девочек, девушек.

Важную роль данный метод тренировки приобретает на уроках гимнастики, так как наиболее остро осуществляется взаимосвязь между физическими качествами и навыками. На уроках гимнастики, где много времени уходит на обучение новым элементам и комбинациям, «круговая тренировка» является той необходимой формой, которая позволяет эффективно сочетать два процесса – воспитание физических качеств и обучение навыкам и умениям в сжатый промежуток времени. В комплексы «круговой тренировки» по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота, спины, увеличение подвижности суставов, а также на тренировку вестибулярного аппарата. Количество упражнений в комплексе зависит от преимущественной напряженности развиваемых качеств и колеблется от 10 до 15 станций. Подбирая комплексы, необходимо помнить,

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

что следует идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с отдыхом других. После сложных, тяжелых упражнений следует подбирать более легкие. Следует также постепенно увеличивать число станций с упражнениями на силу. Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений в динамических и статических упорах и висах требуют координированных силовых и волевых проявлений. Например: подбирая упражнения для развития мышц брюшного пресса, их следует сочетать с положениями висов и упоров, а упражнения для плечевого пояса, связанные с упорами и висами, с применением отягощений или сопротивлением корпуса.

Содержание «круговой тренировки» на игровых уроках составляют (в основном) игровые станции. В течение задания учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. В процессе занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры. Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Для совершенствования технических приемов можно использовать комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов. Соотношение количества станций по воспитанию физических качеств с игровыми станциями, направленными на совершенствование умений и навыков технических элементов, составляет 1:3.

На основе опыта применения круговой тренировки на уроках физической культуры можно сделать заключение, что применение этого метода позволяет

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОПЫТА ПЕДАГОГА: новые вызовы и решения

увеличить физическую активность учащихся, дает прирост результатов, тем самым побуждая их к занятиям физической культурой и повышает уровень здоровья школьников. Круговую тренировку можно включать в основной и заключительной части занятия, с продолжительностью 45 минут, а при планировании упражнений на развитие качеств необходимо определить оптимальные пропорции в использовании этой методики, а также правильную дозировку нагрузок. Разработанная методика круговой тренировки на развитие физических качеств, дает положительный эффект и их можно применять наравне с другими упражнениями, а также дополнительно на уроках физической культуры.

Список литературы:

1. Буйлин, Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Ю.Ф. Буйлин. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Войнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников/ Я.С. Войнбаум. – М.: Просвещение, 2002. – 245 с.
3. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки: Практическое пособие / И.А. Гуревич. – 2-е изд. Минск: Польша, 1980. – 256 с.
4. Спорт в школе: научно-методический журнал/ Министерство Образования Российской Федерации. – 2003. – № 22.