

Уроки по методу «Круговой тренировки» оказывают положительное влияние на физическое состояние учащегося. Метод круговой тренировки в организации урока физической культуры. Система работы по методу круговой тренировки.

Аженев Кенес Карасаевич,
КГУ «Средняя школа №26»

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

«Утверждение здорового образа жизни и развитие медицины позволят увеличить продолжительность жизни казахстанцев до 80 лет и выше», - говорится в послании Президента Республики Казахстан от 17 января 2014 года, Астана, 17 января 2014 год. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “Физическая культура”. Поэтому перед каждым учителем физической культуры возникают вопросы:

-Как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?

-Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников?

При решении этих вопросов возникают **противоречия**.

С одной стороны – учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности;

с другой стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, – снижение интереса к урокам физической культуры.

Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы. Круговая тренировка позволит учащимся развивать двигательные качества. Что является эффективным способом для укрепления здоровья. При круговой тренировке большая плотность занятий. Простота упражнений возможна для занятий любого учащегося. При изучении видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола применяются интересные уроки по круговой тренировке. На уроках физической культуры в школе было замечено, что детям очень нравятся уроки по круговой тренировке. Если подобрать хорошую музыку, то эффективность уроков также станет очень высокой.

В публикации последних лет отмечается, что здоровье детей ухудшается из-за стрессов, эколого-гигиенических условий, социально экономических факторов, во

многом, здоровье школьников зависит от двигательной активности. И проблема поиска путей повышения эффективности занятий на уроках физической культуры поможет решить оздоровительные задачи. Уроки по методу «Круговой тренировки» оказывают положительное влияние на физическое состояние учащегося, воспитывают устойчивый интерес к занятиям на уроках физической культуры в школе, повышают его эффективность, и оказывают оздоровительную направленность, поэтому на сегодняшний день эта тема «Особенности применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях» актуальна. Методической основой "круговой тренировки" является многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Основная форма обучения учеников в школе - урок физической культуры. Через систему уроков осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система физических упражнений в значительной степени предрешает успех занятий, настраивает занимающихся на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы в школе.

Объект исследования: урок физической культуры.

Предмет исследования: метод круговой тренировки в организации урока физической культуры учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Цель исследования: охарактеризовать метод круговой тренировки в организации урока физической культуры учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: состоит в предположении о том, что если охарактеризовать метод круговой тренировки в организации учащихся младшего и среднего школьного возраста, то можно совершенствовать сам урок физической культуры.

Оптимальная организация современного урока, по утверждению Ю. К. Бабанского, предполагает, что задача обучения не только комплексные, но и конкретные, учитывающие особенности учащихся данного класса.

Для изучения функциональных возможностей учащихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья необходимо проводить тестирование.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень развития учащегося и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического и нервно-психического развития. Результаты диагностики, которые ежегодно фиксируются в нормативном журнале, являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития учащихся и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов адекватного педагогического воздействия.

Следует также отметить, что выявленная (в результате тестирования) неравномерность в сроках созревания отдельных функций организма у учащихся позволяет определить их индивидуальные особенности и оптимальные условия для нормального психического развития каждого ребенка. Тестирование решает проблему дифференцированного подхода в обучении двигательным действиям. Нельзя сосредотачивать внимание только на результатах тестирования. Необходимо учитывать двигательную активность детей, на основе чего можно выделить три группы учащихся:

1 группа - учащиеся со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети с нормой массы тела редко болеют, хорошо усваивают материал.

2 группа - малоподвижные учащиеся, т.е. с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

3 группа - дети с большой двигательной активностью. Таких детей называют "моторными". Большой объем движений создает большую физическую нагрузку на организм учащегося, он, как и повышенный вес может привести к отклонению в сердечно-сосудистой системе.

Диагностирование проводится два раза в год. В начале года [конец сентября] и в конце [конец апреля начало мая].

Такой подход помогает наиболее эффективно спланировать свою работу на учебный год, запланировать индивидуальную работу.

В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

В процессе внедрения круговой тренировки преподаватель или тренер дает ученикам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия учеников. Ученики в свою очередь получают задание, осмысливают его, выполняют. ***Качество их работы оценивается устно или письменно.***

При проведении круговой тренировки должны быть определены способ и порядок передачи информации от преподавателя к обучаемым и наоборот. Здесь речь идет о ***создании прямой и обратной связи***, весьма важном компоненте ***программированного обучения.***

Круговая тренировка возможна при наличии определенного места ее проведения, инвентаря, стационарных плакатов. Необходима также предварительная подготовка и ознакомление учащихся с новой организационной формой проведения занятий.

В условиях учебного процесса с применением круговой тренировки организм тренируемого вступает в сложные взаимодействия с окружающей средой. Под влиянием внешней и внутренней среды происходит эффективное целенаправленное воздействие на психику и все системы организма в целом. Образовавшаяся при этом замкнутая система посредством прямой и обратной связи позволяет управлять

величиной воздействия за счет изменения объема, интенсивности, длительности и сложности выполняемых упражнений в комплексах круговой тренировки.

С изменением одного или нескольких параметров в регламентации упражнений изменяется величина и направленность тренировочной нагрузки.

В учебном процессе на уроках физического воспитания круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как ***позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.***

Применение круговой тренировки в начале основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В них должно быть достаточное количество силовых и скоростно-силовых упражнений.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания ***хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике,*** способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Содержание круговой тренировки на игровых уроках составляют игровые станции. В течение урока учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вперемежку 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. ***Применение различных вариантов будет диктоваться такими условиями, как физическая и техническая подготовленность группы и год ее обучения.*** В специализированные комплексы с игровой направленностью необходимо включать упражнения из основной, атлетической, прикладной и снарядной гимнастики с использованием различного инвентаря. Из легкой атлетики – упражнения по прыжкам, метанию и бегу. Из тяжелой атлетики – упражнения с различными отягощениями.

Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц и было рассчитано на развитие отдельных физических качеств. Для совершенствования технических приемов спортивных игр используют 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 или их сочетаний, составляет 3:1. При этом необходимо избегать чрезмерного увлечения техническими элементами, характерными для спортивной тренировки, при подборе специализированных комплексов в игровых уроках.

Эффективность кругового метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

Другое преимущество: ученикам достаточно один раз "пройтись" по всем снарядам [станциям], чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

При проведении урока круговым методом, необходимо учитывать двигательную активность детей, их состояние здоровья, возраст.

Проводя уроки в начальной школе можно добиться большой плотности урока, роста интереса детей к занятиям, благодаря проведению упражнений поточно по методу круговой тренировки.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

При проведении уроков методом круговой тренировки в среднем школьном возрасте, необходимо учитывать возрастные особенности школьников. К 14-15 годам несколько снижается эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений, т.к. в этом возрасте снижается прирост быстроты. На уроках легкой атлетики, для развития скоростных качеств следует использоваться технически несложные упражнения, позволяющие обратить внимание учащихся на быстроту выполнения.

Применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени

Домашнее задание, организованные по методу круговой тренировки, помогают решить проблему коррекции двигательных способностей учащихся, которые разрабатываются с учетом видов уроков в каждой четверти, комплексы упражнений направленных на развитие тех или иных "отстающих" физических качеств.

Для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния физической подготовленности учащихся с целью:

1. Выявить состояние физической подготовленности и здоровья школьников.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в школе.

К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты президентских состязаний, провожу их не два раза в год, а каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности. По данным

тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в коррективке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

- 1.Повысить успеваемость по предмету.
- 2.Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
- 3.Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
- 4.Повысить динамику состояния здоровья учащихся

ЛИТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1985. - 188 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: издательский центр "Академия" 2002г. - 240с.
4. Значение спорта / Под ред. И.А. Солнцева. - М.: Педагогика, 2000. - 214 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: издательский центр "Академия" 2000г. - 264с.
6. Мир детства: Подросток / Под ред. А.Г. Хрипковой. - М.: Педагогика, 1996. - 432 с.
7. Серова Н.Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры. - М.: Знание, 2000. - 214 с.
8. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. М.: издательский центр "Академия" 2000г. -480с.