Тема: Особенности организации школьных уроков физической культуры по методу круговой тренировки.

ФИО: Жикунов Дмитрий Юрьевич

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей современных технологий управления №2 г. Пензы. (МБОУ ЛСТУ№2 г. Пензы).

Должность: учитель физической культуры

**Понятие «Круговая тренировка»**

Термин «круговая тренировка» - дословный перевод с немецкого «преистрайнинд».[5]

Круговая тренировка - это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочередно или группами на заданных местах, в процессе движения по кругу или замкнутой линии.[3]

Ряд теоретических и методических предпосылок круговой тренировки был создан в советской системе физического воспитания.В последние годы эта методическая форма комплексного использования физических упражнений детально разрабатывалась английскими специалистами из Германии.

Круговая тренировка - это цепная, организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения.[7]

Круговая тренировка - поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым методом называют потому, что упражнения по кругу состоят из нескольких станций. [9]

Круговая тренировка - представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий и в то же время не сводиться к какому-либо одному методу. Она включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся.

По своей форме круговая тренировка разделяется на поточную и групповую.

Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение учеников в колонне по замкнутой линии (окружности, периметру прямоугольника и пр.), с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений (кувырок вперед, отжимания, бросок мяча в корзину и т.п.).[8]

По указанию учителя дистанцию можно преодолевать несколько раз с перерывами на отдых или без них.

Групповая форма тренировки предполагает разделение класса на небольшие по численности группы, каждая из которых автономно работает на отдельных «станциях» с быстрой или отодвинутой по времени сменой мест занятий.

Остановимся на содержательной стороне круговых тренировок.

Специфическая особенность поточной круговой тренировки состоит в том, что она проводится в довольно быстром темпе, не предполагающем обучение школьников каким-либо умениям, а только с использованием уже имеющегося у них двигательного опыта. Поэтому подбор упражнений должен соответствовать возможностям учеников. Однако строить тренировку, ориентируясь только на слабейших, конечно, не стоит. Здесь надо найти компенсирующий вариант: тем, кто не может выполнить, скажем, переворот в упор на высокой перекладине, предложить подтянуться на ней 2-3 раза или в висе поднимать ноги вперед; при прыжках на одной ноге через «резинку» натянуть ее наклонно, давая ученикам право самим выбирать посильную высоту; при работе с отягощениями выставить гантели или набивные мячи разного веса и т.п. При этом время выполнения компенсирующего упражнения не должно превышать времени выполнения основного упражнения, так как нужно освободить «точку» - место для подбегающего к нему следующего ученика. Учитель должен подбирать для поточной тренировки задания, выполняемые примерно за одинаковое время. Иначе у некоторых «точек» будет выстраиваться очередь, и поточная форма занятий превратится в групповую.

Надо сразу сказать, что поточную тренировку в идеальной форме (непрерывное движение всех учеников от одной «точки» занятий к другой) невозможно организовать в малых по размеру спортивных залах. Как бы ни комбинировал учитель варианты расстановки мест занятий, возле них всегда будут находиться несколько ожидающих своей очереди учеников.[1]

**Задачи круговой тренировки**

Основная задача круговой тренировки - обеспечить высокую работоспособность организма.

Без мышечных движений, невозможна практическая деятельность человека и значит совершенствования его в процессе воспитания. Таким образом, воздействия физических упражнений тесно связаны с деятельностью мышц, органов, суставов, внутренних органов, коры головного мозга.

В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность:

·самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества;

·совершенствовать отдельные умения и навыки;

·позволяет добиться высокой работоспособности организма;

·приучать занимающихся к самостоятельному мышлению.

Наряду с этим, круговая тренировка, позволяет решать ряд воспитательных задач:

.формирование чувства ответственности за порученное дело;

.настойчивость в достижении цели;

.честность;

.добросовестность;

.стремление к физическому совершенствованию. [6]

**Виды круговой тренировки**

Круговую тренировку подразделяют на несколько видов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств. К основным видам относятся:

1. Круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения.
2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха.
3. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха.

Эти названия видов круговой тренировки по Л. П. Матвееву. [4]

**Круговая тренировка на уроках физической культуры в школе.**

*Круговая тренировка*представляет собой наиболее развитую ступень групповой формы организации. Возникла данная форма в нашей стране в1960-хгг., но теоретическое обобщение и описание получила в трудах специалистов Германии как разновидность «крайстреннинга». Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и занимающихся.

Круговая тренировка в настоящее время приобрела такую популярность, что она рекомендована для систематического использования на школьных уроках физической культуры с IV—Vклассов.

В литературе описаны несколько разновидностей круговой формы, наибольшей популярностью пользуются «станционные занятия» и круговая тренировка. Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Для школьного урока физической культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную дея­тельность одновременно всего коллектива класса с относитель­ной самостоятельностью и использованием большого количества оборудования и инвентаря.

В зависимости от конкретных задач урока круговая форма организации уместна во всех трех его частях.

Включение круговой формы в вводную часть урока считается целесообразным в тех случаях, когда предстоит еще более интенсивная работа в его основной части, требующая большего напряжения, в освоении определенных умений и навыков различных движений. Комплекс подводящих упражнений подготавливает учащихся к предстоящей работе.

Применение круговой тренировки в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и при оптимальных условиях нагрузки. В заключительной части круговая форма применяется редко.

Сущность круговой формы организации заключается в том, что коллектив класса разделяется на несколько групп по 4 —6 учащихся. Группы распределяются учителем по местам занятий (станциям), в зале или на площадке, где расставлены снаряды, инвентарь или специально оборудованы для таких занятий.

На «станциях» очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. К примеру, если на одной «станции» преимущественное воздействие оказывается на мышечную систему нижних конечностей, то на последующих — на другие мышечные группы: туловища, верхних конечностей и др.

Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде учителя. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объему и интенсивности), группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на очередное место занятий. Они отдыхают там и знакомятся с содержанием нового задания, опробуют его и по команде учителя начинают выполнение нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции».

Круговая форма организации требует предварительной подготовки учащихся. После того как учащиеся прочно усвоили используемые в комплексах круговой формы физические упражнения, их знакомят с организацией работы (деятельности) на станциях (их расположение, последовательность выполнения физических упражнений, порядок перехода к очередным«станциям», формы учета результатов деятельности и представление их учителю). На следующем уроке учащиеся вместе с учителем определяют максимальный тест (МТ) выполнения упражнений на каждой «станции». Физическая нагрузка регулируется по схеме МТ/2 или МТ/4 в зависимости от уровня развития учебных возможностей учащихся, в частности их важного компонента, физической подготовленности.

В цикле уроков (3 — 6) объем нагрузки устанавливается по схеме МТ/4 + 1 или МТ/2 + 1 с последующим его увеличением на каждом уроке на одно или несколько повторений. Уже на седьмом или восьмом уроке определяется новый МТ с повторением-предыдущего цикла. Переход к новому циклу может быть и раньше, если комплекс, подобранный для учащихся, исчерпал себя или, наоборот, будет продолжен. Использование круговой формы организации возможно почти по всем разделам школьной программы: гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию, борьбе, спортивным играм.  
  
 Круговая тренировка, организованная по методу интервально­го упражнения, с четко определенными интервалами отдыха, так называемыми действенными паузами как между упражнениями, так и между кругами. В последней разновидности также выделены три варианта. В первом и втором из них упражняются на «станци­ях» по 15 с (отдых 30 с).

Физические упражнения должны быть хорошо знакомы уча­щимся, не требовать подстраховки, избирательно воздействовать на определенные системы организма, соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся.  
  
 При составлении комплексов упражнений учитель должен стре­миться к тому, чтобы каждое последующее было «разгрузочным» по отношению к предыдущему и чтобы в работу поочередно вклю­чались основные мышечные группы.  
 Программа ориентирует учителя на то, чтобы уроки физиче­ской культуры по возможности на открытом возду­хе. В этом случае целесообразно использовать мишени для метания в цель, прыжковую яму, оборудование гимнастического городка школы, полосу препятствий и другие специальные сооружения и особенности рельефа местности.  
  
 В специальной литературе предпринята попытка выделить в самостоятельную организационную форму сочетание групповой формы с работой отдельных учащихся, выполняющих так называемые *дополнительные упражнения.*Это и есть та практика, кото­рая привела к возникновению круговой тренировки.  
  
 Применение дополнительных заданий объясняется тем, что при групповой форме организации приходится ждать своей очереди, чтобы выполнить упражнение, поэтому используются, в частно­сти, подвижные игры, которые можно проводить уже начиная с I — II класса. Простейшие варианты таких заданий представляют собой как бы цепочки, составленные из тематически оформлен­ных, регламентированных двигательных действий, например: «Пожарные», «Космонавты», «Пограничники».  
  
 Более сложный по содержанию и условиям проведения игро­вой вариант представляет собой комплекс из 3 — 4 подвижных игр. Характер и число основных движений в каждой игре довольно точно оговаривается правилами. Устанавливается желательное че­редование нагрузки и отдыха. Выделенные ученики подсчитывают очки, следят за порядком.  
  
 Такой вариант приемлем начиная с IV класса: игровые дей­ствия с мячами разных размеров: бег, прыжок, метание, броски, т.е. с использованием элементов спортивных и подвижных игр. Например, в такой комплекс могут войти игры со специально разработанными для них правилами: «Бег вдоль волейбольной сетки с отбиванием мяча», «Удочка», «Гонка мячей», повторная эста­фета с бегом.

Игровые варианты применяются в основной части урока с установкой на развитие ловкости, быстроты двигательной реакции, скорости передвижения. Они приобретают особое воспитательное значение: приучают детей к взаимоответственности и взаимоподдержке в команде, способствуют проявлению творческой активности и инициативы, вызывают яркие положительные эмоции. Группы учеников играют в эти игры на разных местах площадки, начиная и заканчивая их по сигналу учителя. Играющие последовательно переходят от одной игры к другой.

Дополнительные упражнения должны быть хорошо знакомы, доступны для самостоятельного выполнения, разнообразны по воздействию, родственны по структуре движений основному физическому упражнению.

1. При фронтальной форме организации *интенсивность нагрузки*должна быть рассчитана на средние показатели, характерные для данного классного коллектива. При этом первыми прекращают деятельность учащиеся с низкими возможностями, затем со средними и т.д. В каждой части урока рекомендуется предусмотреть такое разнообразие физических упражнений, которое позволит чередовать их в зависимости от возможного воздействия на занимающихся.

*2.Физическую нагрузку*можно *регулировать* путем изменения исходного положения упражнения, массы и формы снаряда, направления движения, степени нервно-мышечного напряжения, координационной сложности выполняемого упражнения.

3.После выполнения физических упражнений, вызывающих усиление частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания, *не рекомендуются упражнения на силу и координационную точность.*

4.Регулирование физической нагрузки *в играх и единоборствах*достигается увеличением или уменьшением абсолютного времени встречи (игры) или перерывов между играми(или встречами); ростом количества повторений, увеличением или уменьшением площадки и количества участников.

Качество урока физкультуры во многом зависит от того, насколько он интересен для занимающихся.

Опыт работы лучших преподавателей показывает: для того чтобы урок был интересным, учитель должен знать подход к детям, понимать их запросы, учитывать силы и возможности. Один из основоположников советской системы физического воспитания профессор В.В.Гориневский важным условием для проведения интересного школьного урока считал«сочетание воли педагога со стремлением учеников к достижению желаемого».

Приемы, способствующие повышению интереса учащихся к уроку - физ культуры:

-использование элементов новизны;

-умелое варьирование (взаимосочетание) физических упражнений;

-подвижные игры (до IX класса включительно) с последовательным усложнением их правил;

-применение разнообразных форм организации занятий;

-создание проблемно-поисковыхситуаций;

-включение элементов состязаний при выполнении физических упражнений (например, соревнования между отделениями, группами на лучшую осанку, на качество выполнения физиче­ских упражнений, демонстрацию лучших количественных и каче­ственных показателей).

Кроме того, урок может быть интересным, если использовать музыкальное сопровождение, что в настоящее время не является проблемой в связи с развитием радиотехники и ее доступностью. Во многих случаях на эмоциональность урока влияют показ упражнения учителем, его объяснения, манеры, команды, внешний вид, окружающая среда и др.

При соответствующем подборе упражнений, установленном времени работы, интенсивности, количества подходов к каждой станции, длительности и характере отдыха можно добиться развития физических качеств занимающихся с учетом требований программы и специфике вида спорта. Отличительными чертами круговой тренировки, характеризующими ее, как отдельно самостоятельную форму организационно - методическую форму, являются:

·Регламентация работы и отдыха на каждой станции;

·Индивидуализация тренировочной нагрузки;

·Систематическое и постоянное повышение тренировочных требований;

·Периодическая смена тренировочных упражнений на станциях;

·Использование хорошо изученных упражнений. [2]

**Список использованных источников**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

2. Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебник М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

3. Жужиков, В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки/ В.Г.Жужиков.- Физкультура в школе 1971, №11.

4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд 2-е. испр. и доп. (в 2-х т.).-М.: Физкультура и спорт, 1976.

5. Романцов А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике. - Воронеж, 1970. - 168 с.

6. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: Автореф. дисканд. пед. наук. - Смоленск: СГИФК, 2002. - 23 с.

7. http://www.iqlib.ru

8. <http://www.libsport.ru>

9. <http://lib.sportedu.ru/press/>