Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Первомайская средняя общеобразовательная школа» Первомайского района Томской области

Статья по физической культуре

Метод круговой тренировки как эффективный способ организации урока

Подготовил

Учитель физической культуры

Дивановский Александр Владимирович

С. Первомайское 2016

Физическая культура это деятельность человека, направленное на укрепление здоровья и развитие физических способностей, она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность – ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека.

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.

В Жизнь требуется улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. В этих целях используют метод круговой тренировки, который имеет большую популярность. Значительному числу учащихся она позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом уроков, способствуют общему физическому развитию. Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% уроков, значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений. Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке - эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому, в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. В результате выполнения данный комплекс будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Обязательное условие - предварительное изучение этих упражнений самими учащимися. Круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовки, приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на уроках умения и навыки. Упражнения на станциях варьируются, но используются только те из них, которые хорошо знакомы учащимся.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 6 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делится на несколько групп. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз). на упражнения и на отдых планируется одинаковое время - по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко.

Все 45 минут урока занимает только первое занятие по круговой тренировке, а остальные: 10 минут - если комплекс выполняется один раз (один круг); 20 минут - если комплекс повторяется дважды (два круга) и 30 минут - если комплекс повторяется три раза (три круга).

Упражнения с дозировкой в один круг целесообразно проводить в первые или последние 15 минут урока; с дозировкой в два круга - в последние 20 минут; в три круга - в последние 35 минут урока.

Между повторениями желательны 2-3 минутные паузы, во время которых выполняются спокойная ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Эффективность данного 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.

"Физическая культура это деятельность человека, направленная", "Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ" (с.2), "повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз), на упражнения и на отдых планируется одинаковое время - по 30 секунд" (с.3)

Литература

1. Андреев, С.Н. Проблемы организации подготовки юных спортсменов в специализированных классах. // Теория и практика физической культуры. С.Н. Андреев. №9, 1985.
2. Вильчиковский, Э.С. то есть что? Еще раз о круговой тренировке. // Физкультура в школе, Э.С Вильчиковский. №7, 1971.
3. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена Л.В. Волков. К., 1984.
4. Деркач, A.A. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: Учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов по спец. “физ. восп.” A.A., Деркач, A.A. Исаев .М., 1985.
5. Деркач, A.A., Педагогическое мастерство тренера. A.A. Деркач, A.A. Исаев. М., 1981.
6. Жужиков, В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. // Физкультура в школе. №11, В.Г. Жужиков. 1971.
7. Запорожанов, В.А. Контроль в спортивной тренировке. В.А Запорожанов. К., 1988.
8. Канакова, Л.П. Основы математической статистики в спорте: Метод. пособие для студентов института физической культуры, спортивно-педагогического колледжа и аспирантов. Л.П Канакова. Томск, 2001.
9. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе. Качашкин, В.М. М., 1978.
10. Каюрова, B.C Книга учителя физической культуры. / Под ред B.C. Каюрова. – М., 1973.
11. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Коц, Я.М. М., 1986.
12. Мейксон, Г.Б.Методика физического воспитания школьников. / Под ред. Мейксона, Г.Б., Любомирского Л.Е. – М., 1989.
13. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников. Минаев, Б.Н., Шиян, Б.М. М., 1989.
14. Морган, Т. Круговая тренировка. Морган, Т., Адамсон, С. – М., 1963.
15. Мустаев, В.Л. Круговая тренировка в начальных классах. // Физкультура в школе. №7, Мустаев, В.Л. 1997.
16. Мишин, Б.И.. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: Изд-во “Астрель”, 2003.
17. Соколова, Л.Г. По методу круговой тренировки в начальных классах. // Физкультура в школе. №3, Соколова, Л.Г. 2001.
18. Соловьева, И.А. Уроки физической культуры по методу круговой тренировки. // Физкультура в школе. №5, Соловьева, И.А. 2000.
19. Шварцман, А.Е, О занятиях по методу круговой тренировки в 8 классе. Рассказывает А.Е.Шварцман, школа №1, г.Киев.// Физкультура в школе. №8, Шварцман, А.Е, 1971.
20. Шолих, М. Круговая тренировка. Шолих, М. – М., 1966.