**Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная**

**школа №34 г. Твери**

***ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК***

***НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

***В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ, КАК ОДНОГО ИЗ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ***

**Составил: учитель физической культуры МОУ СОШ №34**

**Хамдамов Р.А.**

**2013 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение**………………………………………………………………………………..…стр.3

**Глава I** Методические предпосылки применения кругового метода

на уроках физической культуры…………………………………………………….......стр.4

**Глава II** Методика использования неспецифических средств………..................…...стр.5

**Глава III** Возрастные особенности детей, обучающихся в начальной школе…….. стр.6

**Глава IV** Исследовательская часть………………………………………………..…....стр.7

- цель, задачи и методы исследования…………………………………………..……….стр.7

- ожидаемые результаты...……………............................................................................ стр.7

**Глава V** Примерный план распределения физических нагрузок

по четвертям учебного года ...………………….……………….......................................стр.8

**Глава VI** Анализ полученных результатов ...…………………………………...........стр.10

**Заключение**……………………………………………………………..…………….....стр.10

**Литература**……………………………………………………………………………....стр.11

**Введение**

 Для полноценного и гармоничного развития ребёнка необходимо формировать не только его умственные способности, но и физические. Занятия физической культурой способствуют воспитанию у человека выносливости, целеустремлённости, желания побеждать, способствуют развитию силы и ловкости.

Сегодня физическая культура – это не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя и родителей над укреплением здоровья детей. На уроках необходимо учитывать желания, настроение, темперамент школьников, учить их саморегуляции, адаптации, релаксации. Уроки физической культуры необходимо выстраивать, руководствуясь принципами гуманизации и демократизации, воспитания культуры здоровья, используя психолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности.

Сегодня, как никогда, от учителя требуется выработать новое педагогическое мышление, при выборе методов обучения необходимо постоянно учитывать интересы ребенка.

Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физической культуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия, стремиться к повышению мотивации ребенка к занятиям физической культурой и спортом, через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков.

Одним из методов, наиболее эффективных для решения задач всестороннего развития основных двигательных качеств обучающихся, является круговая тренировка. Это целостная организационно-методическая форма физической подготовки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, применение которой возможно уже с начальной школы. Методика круговой тренировки включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм обучающегося. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий по физической культуре и помогает учителю выполнять учебную деятельность.

**Глава I Методические предпосылки применения кругового метода на уроках физической культуры**

Метод круговой тренировки разработан в 50-е годы XX века преподавателями физического воспитания английского университета Лидсе-Адамсоном и Морганом (К. Грандлер, Х. Пальне, Х. Хеммо, 1976 г.). В 1953 г. материалы исследований, проведенных ими, были опубликованы в печати. С тех пор круговую тренировку стали применять в различных видах спорта, в том числе и на уроках физической культуры в школе. Круговая тренировка возникла как организационно-методическая форма применения физических упражнений, направленных на одновременное развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, а так же на совершенствование их комплексных проявлений – скоростной выносливости, силы. Методы круговой тренировки нашли свое отражение в работах М. Шолиха, Д. Германа, М. Пейсахова, Г. Хачатурова, В. Гунина, И. Гуревича и др.

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. Это способствует совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Движения подбираются по специальной схеме (символу крутой тренировки), так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы и в то же время дать достаточную нагрузку на внутренние органы (ЧСС, двигательную систему и т.п.). При этом должен соблюдаться принцип прогрессирующей нагрузки, а уровень тренировочной нагрузки определяться с учетом физиологических данных обязательно индивидуально, на основании по так называемому «максимальному тесту». Комплекс упражнений необходимо ставить таким образом, чтобы попеременно нагружались все главные мышечные группы, при этом некоторые из упражнений должны быть общими для всего тела.

Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% уроков. Там, где она внедрена, у детей значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти. Анализ изменений физической подготовленности позволяет также отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений.

**Глава II Методика использования неспецифических средств**

Методика предусматривает применение широкого круга неспецифических средств: акробатика, лыжные кроссы, прыжковые упражнения, игры и т.д. Применение акробатики позволяет развить у обучающихся ловкость, быстроту и координацию движений, вестибулярный аппарат, пространственную ориентацию, а также смелость и решительность. Эти качества необходимы для более быстрого и качественного освоения игровой техники. Такие акробатические элементы, как кувырки, падения, перекаты, вращения являются продолжением игровых приемов.

Планирование уроков физической культуры в начальных классах в I-й четверти предусматривает выполнение легкоатлетических упражнений (беговые упражнения на короткие дистанции, прыжковые упражнения, метание малого мяча, подтягивание, мало интенсивный непродолжительный бег) совместно с подвижными играми. Ведь ученикам необходимо получить практический опыт и теоретические знания, которые позволят им на средней и старшей ступенях обучения совершенствовать полученные навыки. В результате применения подобных упражнений у обучающихся развиваются скоростные, скоростно-силовые качества, сила мышц-сгибателей и мышц-разгибателей рук и т.д.

Во II-й четверти предусмотрено использование на уроках подвижных игр с постепенным включением элементов игр спортивных видов. Использование подобного рода смешанных заданий предусматривает развитие двигательных качеств в комплексном виде.

В III-й четверти планируется проведение гимнастики с элементами акробатики, подвижных игр с элементами спортивных. В этой четверти важно сочетать нагрузки разных направленностей (применение на уроке смешанные характеристик). Такой подход к планированию учебного материала позволит научить школьников быстрому переключению от одного вида деятельности к другому, что повышает их интерес к предмету и формирует познавательную активность детей на каждом уроке.

В IV-й четверти планирование уроков аналогично тем, которые проводятся в предыдущих четвертях. Содержание уроков зависит теперь только от результата, которого достигли ученики к началу последней четверти учебного года.

**Глава III Возрастные особенности детей, обучающихся в начальной школе**

При планировании и организации занятий с детьми важно решать воспитательные задачи, а при определении степени нагрузок обязателен учет возрастных особенностей организма детей. Кости детей более легкие, чем у взрослого человека, более мягкие и легко подвергаются искривлению. В детских костях много хрящевой ткани, суставы подвижные, связки легко растягиваются. Работоспособность детей и подростков и их приспособляемость к физическим нагрузкам в значительной степени определяется состоянием сердечно сосудистой и дыхательной систем. Процессы роста и развития детского организма протекают в непрерывной взаимосвязи с окружающей средой при постоянном регулировании ЦНС. Поэтому на всех этапах обучения следует строго дозировать нагрузки на организм в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, уровня имеющейся двигательной активности.

**Глава IV Исследовательская часть**

 **Цель исследования:** определить уровень общего физического состояния обучающихся начальных классов с помощью тестов различной направленности.

**Задачи:**

**-** определить уровень физической нагрузки для каждого ученика таким образом, чтобы каждое последующее упражнение было направлено на развитие различных мышечных групп,

- варьировать физическую нагрузку в зависимости от психо-физического состояния учеников.

**Методы:**

- анализ первоисточников по теме исследования,

- обобщение практического опыта

**Ожидаемые результаты:**

В результате применения метода круговых тренировок на уроках физической культуры в начальной школе - подбора упражнений с учетом

а) анатомической классификации – для рук, туловища, ног;

б) развития специфических качеств;

в) подбора карточек-заданий со схемой основных положений упражнения, поочередно выполняющихся на станциях

обучающиеся:

- понимают конкретные задачи на станциях и правильно выполняют упражнения;

- при выполнении упражнений проявляют самостоятельность и сознательность;

- происходит развитие двигательных качеств в оптимальном темпе за относительно

короткий промежуток времени;

- совершенствуется техника выполнения упражнений в различных видах школьной программы (баскетболе, гимнастике, легкой атлетике и т.д.);

- укрепляется здоровье обучающихся.

**Глава V Примерный план распределения физических нагрузок по четвертям учебного года**

**I четверть**. Характеристика тестов для оценки *скоростно-силовых качеств* школьника.

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Измеряемое качество | Способ, единица измерения | Количество попыток | Направление нагрузок | Длительность выполнения упражнения, мин | Интенсивность выполнения упражнения | Время отдыха, мин |
| бег 30м с низкого старта | скоростно-силовые | секундомер | 2-3 | анаэробная алактатная | до 6с | maх | 1-2 |
| прыжки в длину с разбега | скоростно-силовые | рулетка | 3-5 | анаэробная алактатная | до 6с | maх | 1-2 |
| метание теннисного мяча (на расстояние) | скоростно-силовые | рулетка | 3-5 | анаэробная алактатная | до 6с | maх | 1 |
| подтягивание и отжимание | скоростно-силовыесиловые | количество | 2-3 | аэробно-анаэробная | 0,2-0,3 | от умеренно в переменную | 2-3 |
| мало интенсивный непродолжительный бег | общая выносливость | секундомер | 1 | аэробная | 3-10 | умеренная | произвольно |

В таблице №1 представлены упражнения различной направленности с акцентом на скоростно-силовую подготовку, выполнение которых производится по круговому методу. Класс разбивается на 4 группы по 4-6 человек в каждой (варианты). В группах назначается «старший» - это, как правило, наиболее подготовленный ученик, осуществляющий контроль за выполнением упражнений и участвующий в их выполнении активно. Группа №1 – 30м, переходит по команде учителя в сектор подтягивания, отжимания. Группа №2 – прыжки, в сектор для метания. Далее группа №1 – в сектор для прыжков, №2 – в сектор 30м. После выполнения упражнений в секторах группы объединяются в единую группу для выполнения мало интенсивного непродолжительного бега.

**II четверть**. Характеристика тестов для оценки *двигательных качеств* школьника (баскетбол).

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Измеряемое качество | Способ, единица измерения | Количество попыток | Направление нагрузок | Длительность выполнения упражнения, мин | Интенсивность выполнения упражнения | Время отдыха, мин |
| ведение мяча левой, правой рукой в различных направлениях | техника (визуально) | Секундомер, рулетка | 2-3 | аэробно- анаэробная  | 0,2-0,3 | от умеренной до большой | 1-3 |
| броски мяча в кольцо в движении, на месте | техника | Количество попаданий | произвольно | аэробно- анаэробная | произвольно | умеренная | произвольно |
| игра в баскетбол по упрощенным правилам | технико-тактические действия | визуально | произвольно | аэробно- анаэробная | произвольно | от умеренной до большой | произвольно |

Описанные в таблице №2 упражнения носят аэробно-анаэробный характер (все виды двигательных качеств). Класс делится на две группы и более. Группа №1 выполняет ведение мяча (различные варианты), группа №2 бросает мяч в кольцо. По команде учителя группы меняются местами и выполняют следующее задание. Далее класс делится на команды, количество которых зависит от площади спортивного зала и количества баскетбольных колец, для участия в игре по упрощенным правилам. При определенных условиях (достаточная площадь спортивного зала) то возможно включения игры баскетбол в круговую систему.

**III четверть**. *Гимнастика, подвижные игры с элементами волейбола*.

Занятия с акцентом на «станции». Класс делится на 6,7 групп. 1-я станция: кувырки вперед, 2-я станция: вращение обруча, 3-я - свечка, мостик, 4-я –канат (лазание по канату), 5-я – ходьба по бревну, 6-я – прыжки через скакалку и т.д. Далее по оси замкнутой цепи класс перемещается против часовой стрелки от стану\ции к станции. Все компоненты, определяющие физическую нагрузку соблюдаются произвольно учителем в зависимости от поставленных задач.

**IV четверть**. Материал планируется аналогично тому. Как это было в 1-й четверти. Таблицы составляются на основе таблиц №1, 2.

**Глава VI Анализ полученных результатов**

Применяя на уроках метод круговой тренировки на уроках физической культуры в течение последних нескольких лет, можно сделать вывод о том, что активизировалась познавательная деятельность обучающихся на данных уроках, вырос интерес к занятиям физической культурой, укрепилось здоровье детей (меньше пропусков уроков по болезни).

В процессе обучения младших школьников на уроках физкультуры необходимо помнить, что использование метода круговых тренировок в полной мере возможно только в том случае, когда на начальном этапе обучающиеся выполняли упражнения на основе других методов обучения – подводящих, приемлемых, доступных. Это могут быть: интервальный, игровой и поточный методы, методы целостного упражнения и т.п. Обладая определенным набором знаний и двигательных навыков, обучающимся легче выполнять упражнения в более сложных на пе6рвых порах условиях, когда требуется умение выполнить различные по сложности двигательные задания, проявить самостоятельность, в том числе и в принятии решений.

**Заключение**

Применяя на уроках метод круговой тренировки в течение последних нескольких лет, получены следующие результаты:

1. Анализ тестирования позволяет «выравнивать» недостатки физической подготовленности школьников, подводя их к показателям зоны «высокого уровня».

2. У обучающихся формируется потребность систематически заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов и вести здоровый образ жизни.

3. Укрепляется здоровье детей.

**Литература**

1. Лех В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. М.: Просвещение, 2008.

2. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.

3. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке.// Физкультура в школе 1991, №7.

4. Власов, В.Н. Исследование методики воспитания быстроты у школьников/ В.Н.Власов, В.П.Филин. - Теория и практики физической культуры. - №5,1996.