

**«Круговая тренировка  
при развитии силы в 7 классе»**

**Автор: Шуляк В.В.  
учитель физической культуры  
МОУ «Лицей № 6 Ворошиловского района Волгограда»**

**Программно-методический материал к рабочей программе  
«Физическая культура» 7 класс, УМК «Школа 2100»**

**Пояснительная записка**

В программе по физической культуре для 5-9 классов общеобразовательной школы сказано, что эффективность обучения во многом зависит от форм подачи учебного материала. Круговая тренировка включает в себя различные комплексы упражнений, которые являются в свою очередь основными средствами физического воспитания, с помощью которых у школьников формируются жизненно важные умения и навыки, воспитываются физические качества, развиваются физические способности. Круговая тренировка позволяет развивать сразу несколько способностей, разнообразить занятия физической культурой, а также закрепить полученные на уроках знания. Помимо этого данными комплексами упражнений учащиеся могут заниматься самостоятельно в домашних условиях.

Упражнения, входящие в различные комплексы круговых тренировок зависят от педагогических задач, поставленных на уроке, от уровня подготовленности учащихся, от возраста и других критериев. Они могут усложняться или упрощаться по усмотрению педагога, а также включать в себя элементы того или иного вида деятельности (гимнастики, легкой атлетики, спорт игр и т.д.).

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 будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Обязательное условие – предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение.

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.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, педагогу необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.
2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учитывая наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.
3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся средней школы выполняют в течение обусловленного времени (работают 30 – 40 сек., отдыхают 30 – 50 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие учителя физической культуры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением учащихся. Однако не на каждом уроке эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие уроки носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части урока, так как задачи ее – функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока.

5. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

6. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т. е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать станционные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения. Обычно в школе станционное задание записывают на плотной бумаге или картоне, затем плакат обтягивают целлофаном. В верхней части плаката пишут слово «станция» и ее порядковый номер. На практике наиболее распространенный размер плакатов 18x12 см.

Метод круговой тренировки на уроках физической культуры для учащихся начальной школы включают отдельные комплексы упражнений для развития физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила) и совершенствования их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости и т. п.). В нашей школе при проведении уроков физической культуры методом круговой тренировки после проведения тщательной разминки, выполнения общеразвивающих упражнений учащиеся делятся на несколько групп по 2-4 человека (это дает возможность выполнять упражнения в парах и с помощью одного или нескольких партнеров). Спортивный зал или спортивная площадка делятся на так называемые «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с номером «станции» и кратким описанием выполняемого упражнения. По команде учителя группы начинают одновременно выполнять упражнения каждая на своей станции. По окончании запланированного времени следует переход на следующую «станцию». Учащиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места к другому, пока не проходят целый круг. После этого каждый ученик получает оценку за работу во время выполнения упражнений

круговой тренировки (обычно «4» и «5»). Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от подготовленности учащихся (20 - 50 сек. в 7-м классе). При составлении комплексов круговой тренировки мы стараемся на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы.

На одну и ту же группу мышц можно воздействовать двумя-тремя различными упражнениями. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то время как одна группа мышц получает нагрузку, другая – активно отдыхает.

Уроки с использованием круговой тренировки интересны для учащихся и очень эффективны при работе на открытой площадке при изучении раздела легкой атлетики.

Выводы:

1. Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся.
2. Круговая тренировка в школьном уроке обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 мин., иногда и больше) в основной части.
3. Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.).
4. Комплексы круговой тренировки состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.
5. В методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности.
6. Мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов (при соответствующем прилежании), что и самые сильные.
7. Круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения.
8. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.

9. Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка имеет широкую сферу применения – от школьного физического воспитания до «большого» спорта.

Примерный комплекс упражнений круговой тренировки, применяемый на уроках физической культуры в средней школе:

**Комплекс упражнений для учащихся 7 класса для развития силы, используемый при прохождении учебного материала по легкой атлетике и гимнастике:**

**Девочки:**

1. Выпады на правую и левую ногу 3 x 20 р. (коленный сустав впереди стоящей ноги сгибается до угла 90 градусов, руки при выполнении упражнения касаются пола)
2. Отжимания 3 x 6-10 р. (и.п. упор лежа)
3. Пресс поочередно на шведской стенке 2 x 10 р. на полу 2 x 20 р.
4. Выпрыгивания из полного приседа с хлопками 2 x 15 и 1 x 20 р.
5. Упражнения на растягивание у шведской стенки 3 x 1 мин.

**Мальчики:**

1. Приседания на одной ноге, вторая согнута, руки произвольно 3 x 10 р. на каждую ногу
2. Подтягивания 3 x 5-8 р.
3. Пресс 2 x 10 на шведской стенке и 2 x 25 на полу
4. Выпрыгивания из полного приседа с набивными мячами 3 x 20 р.
5. Упражнения на растягивание у шведской стенки 3 x 1 мин.

*Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:*

*<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.*

*<http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.*

*<http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.*