**Развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков учащихся на уроках физической культуры методом круговой тренировки**

Внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь людей, предполагает изыскание эффективных форм и методов физического воспитания.

Новым содержанием наполнились такие формы организации массовых физкультурных занятий, как комплексная, комплексно-круговая и круговая тренировки. Возникновение их было вызвано необходимостью управления процессом физической подготовки в условиях ограниченной площади, нехватки инвентаря и квалифицированных инструкторов. Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952– 1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б. Д. Фрактман. Методы и принципы круговой тренировки нашли свое отражение в работах специалиста из ГДР М. Шолиха и отечественных ученых Л. Геркана, X. Муртазина и М. Пейсахова, Г. Хачатурова, В. В. Чунина. В. В. Чунин провел сравнительный анализ эффективности круговой тренировки и традиционных форм организации учебного процесса в вузе и показал преимущество первой в совершенствовании механизмов сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, предложены И. А. Гуревичем. Для повышения моторной плотности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивных игр И. А. Гуревич предложил ввести в них элементы либо целые комплексы круговой тренировки.

С позиций концепции П. К. Анохина о функциональной системе рассматриваются вопросы круговой тренировки В. Н. Кряжем. Применительно к подготовительному отделению и группам спортивного совершенствования им предложены тренировочные комплексы и методические правила их использования в скоростно-силовых упражнениях и дисциплинах, требующих высокого уровня развития ловкости и выносливости.

Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1–3 круга.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода.

**Непрерывно-поточный**, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15–20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30–40 с). Метод этот, по мнению В. В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

**Поточно-интервальный**, который базируется на 20– 40-секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель его – сокращение контрольного времени прохождения 1–2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

**Интенсивно-интервальный**, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10–20 с). Цель его – сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40–90 с). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы отдыха 30–40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

Высокая эффективность традиционной круговой тренировки не исключает и ряда недостатков. Некоторые из них заложены в самой ее идее, другие же носят

организационно-практический характер. В частности, традиционная круговая тренировка не всегда учитывает физиологические закономерности формирования двигательных качеств в одном тренировочном занятии, обеспечивает лишь комплексное их развитие без строгого дифференцирования.

 Термин “круговая тренировка” имеет два аспекта. Первый - “круговая тренировка” (как уже отмечалось) как способ организации урока, позволяющий закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки (на что обращается мало внимания), второй - как метод развития физических качеств наряду с другими методами: равномерным, повторным, переменным и интервальным.

 Исходя из этого, можно дать определение: “Круговая тренировка” - это наиболее прогрессивная организационно-методическая форма занятий, направленная на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств; это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. “Круговой” ее называют потому, что упражнения выполняются по кругу, состоящему из нескольких “станций”. (В теории “круговая тренировка” “станцией” называют место, на котором выполняется упражнение). Комплексы упражнений подбираются в зависимости от прохождения определенной темы и с учетом комплектования класса.

 Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Физические упражнения относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. И. М. Сеченов рассматривал произвольные движения как заученные, сознательные и подчинённые воле человека, возникающие под влиянием условий жизни и воспитания.[[1]](#footnote-1) И. П. Павлов указывал, что произвольность этих движений обусловливается суммарной деятельностью коры головного мозга.[[2]](#footnote-2) Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека и, значит, совершенствование его в процессе воспитания.

 Таким образом, воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга.

По мнению ведущих специалистов, физические упражнения, включаемые в круговую тренировку, не только способствуют формированию и совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, развивающихся в неразрывном взаимодействии и единстве, но и повышают устойчивость навыков и способствуют их положительному переносу, что в конечном счёте позволяет человеку расширить сферу своих двигательных возможностей.

 Развитие физических качеств, которое происходит в результате целенаправленной физической деятельности человека, тесно связано с морфологическими и функциональными изменениями в опорно-двигательном аппарате, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах и органах.

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость. Дополнительно различают так называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость, гибкость и др. Практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде.

 Организация круговой тренировки на уроках физкультуры возможна при наличии определённых условий, связанных с местом её проведения, наличием инвентаря, необходимостью предварительной подготовки и ознакомлением учащихся с новой организационной формой. В условиях урока физкультуры круговая форма организации приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. Чтобы приготовить места для занятий уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка снарядов. Этим достигается высокая организация урока. Другое преимущество: ученикам достаточно один раз “пройтись” по всем снарядам (станциям), чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку. Круговая тренировка на уроках физкультуры хорошо увязывается с программным материалом по лёгкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствуя повышению плотности урока.

 **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. Разработка комплексов

 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, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе.

 3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20–30 сек., отдыхают 30–40 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.

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.

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 расходованием 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 в 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.

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

 **Методы круговой тренировки**

Непрерывно-поточный метод

Преимущественная направленность данного метода - на воспитание выносливости. Круговая тренировка по методу непрерывно-поточной работы заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, без перерывов или с небольшим интервалом отдыха и состоит из нескольких повторений прохождения круга в зависимости от количества станций. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Непрерывно-поточный метод имеет три варианта выполнения:

**1 Вариант**

Упражнения проводятся без пауз в момент выполнения их в комплексе и между кругами. После того, как разучены упражнения и проведено испытание, определившее максимальное число повторений, каждый из занимающихся получает стандартную физическую нагрузку. Упражнения на каждой станции и переход между ними осуществляются в свободном темпе, без учета времени. Последующее повышение нагрузки идет за счет увеличения повторений на одно или два на каждой станции или за счет замены комплекса на более трудный.

**2 Вариант**

Упражнения проводятся без пауз, но с целевым временем. (30 сек - упражнения и 30 сек - отдых) засекается тренировочное время для однократного прохождения круга. Время прохождения одного круга умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций), получается целевое время. При стандартном объеме упражнений учащимся на уроке необходимо стремиться к сокращению времени прохождения круга до целевого.

**3 Вариант**

Упражнения проводятся без перерывов со стандартизированным временем и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После того как разучены упражнения на станции по принципу 30 сек работы и 30 сек отдыха, проводится тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается. Данный вариант особенно важен для второй половины основной части урока физической культуры, так как время стандартизировано. Минимальное время, необходимое для проведения этого варианта, позволяет вводить круговую тренировку практически в каждый урок, а простота фиксации времени позволяет преподавателю постоянно следить за ходом выполнения упражнений и значительно облегчает учет. После окончания круговой тренировки ученики заносят в карточку достижений только число пройденных кругов и станций. При использовании непрерывно-поточного метода, можно применять от 10 до 15 станций в зависимости от обеспечения занимающихся спортивным инвентарем на каждом конкретном уроке. Метод непрерывно-поточного способа выполнения можно применять на всех учебно-тренировочных уроках.

**Поточно-интервальный метод**

Прохождение двух-трех кругов, применяя поточно-интервальный метод в основной части урока, позволяет комплексно развивать у учащихся физические качества: преимущественно общую и силовую выносливость, скоростную силу, а также совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Круговая тренировка, организованная по методу поточно-интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, проводится с краткими перерывами, ``действенными'' паузами как между упражнений, так и между кругами. Данный метод имеет три варианта выполнения. Первый и второй варианты основываются на принципе выполнения упражнений учениками по 15 сек. на каждой станции и перерывом в 30-45 сек. При применении данных вариантов, необходимо строго следить за четким выполнением упражнений учащимися в среднем темпе, не допускать увеличения темпа упражнений за счет некачественного их выполнения. Третий вариант поточно-интервального метода базируется на уже более длительном выполнении упражнений - 30 сек. с перерывом отдыха в 30 сек. При работе с данным методом нужно обратить внимание на особенность подбора упражнений. Комплексы нужно составлять из упражнений, которые учащиеся могли бы выполнять без суеты и с предельной точностью на протяжении 30 сек.

 **Интенсивно-интервальный метод**

Данный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной, с полными паузами отдыха и является разновидностью интервальной тренировки, котораянаправлена на развитие скоростной и силовой выносливости. Имеет два варианта выполнения.

**1 Вариант**

Длительность выполнения упражнения на каждой станции составляет 10-15 сек. с 30-90 сек. паузами отдыха. Повышение нагрузки идет за счет уменьшения времени с 15 до 10 сек. при условии сохранения прежнего количества повторений, только за более короткое время.

**2 Вариант**

Работа на станциях выполняется без ограничения времени и каждое упражнение повторяется максимум 8-10 раз в среднем темпе, а пауза отдыха колеблется от 30 до 180 сек. в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки идет за счет увеличения темпа выполняемого упражнения при постоянном интервале отдыха. Во время отдыха необходимо применять упражнения на восстановление дыхания, расслабление для лучшего восстановления сил и подготовки организма к предстоящей работе. Организационной особенностью интенсивно-интервального метода является тот факт, что количество занимающихся на станциях подбиралось так, чтобы пока один-два учащихся выполняли упражнения, остальные отдыхали и выполняли упражнения на расслабление, не нарушая полный цикл работы и отдыха. На одной станции может находиться сразу до 4 учащихся, что помимо прочего формирует и развивает у учащихся навыки взаимопомощи и контроля хода выполняемых упражнений.

. Учащиеся на каждой станции занимаются не все одновременно, так как размещены по 2-4, а выполняют задание поочередно. Организация процесса круговой тренировки при этом может быть обычной, включающей прохождение одного или более кругов, или специфической, когда каждое упражнение на станции выполняется сериями до трех раз, а затем следует переход к следующей станции.

 **Схематично это можно сделать так:**

 Упражнения для мышц рук.

Упражнения для мышц пресса. Упражнения для мышц спины.

 Упражнения для мышц ног.

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. Видя, что уроки с использованием круговой тренировки интересны для учащихся, я стала добавлять в упражнения элементы спортивных игр (волейбола и баскетбола). А в дальнейшем стала использовать метод круговой тренировки на открытой площадке при изучении раздела легкой атлетики. Уроки стали разнообразнее и интереснее



 

 

 **Развитие физических качеств методом «круговой тренировки»**

Для различных моделей физической подготовки необходимо определить конечную цель развития физических качеств на конкретном этапе обучения. Комплекс упражнений обязательно должен вписаться в запланированную часть урока с учетом

физической подготовленности класса,

полового состава класса,

возраста.

 Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях.

Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно.

Подбирая и составляя комплексы физических упражнений для «круговой тренировки», следует помнить, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде. Поэтому взаимосвязь между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью на занятиях «круговой тренировки» очень тесна.

1. **Сила.**

Для воспитания силы на занятиях «круговой тренировки» мною используются упражнения с отягощением (набивные мячи, скамейки), Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений. Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения носят характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами урока. Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например, если число повторений было 10–15 раз за 20 сек., то развивается сила, если же более 15–20 раз – силовая выносливость. Работоспособность при выполнении силовых упражнений повышаю за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто использую упражнения на расслабления, растягивания.

(Примерный комплекс упражнений на развитие силы см. в Приложении 2)

1. **Быстрота.**

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Это достигается включением в «круговую тренировку» упражнений с малыми отягощениями. Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. д. С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотиваций, которыми руководствуются учащиеся. Поэтому мною применяется соревновательный или игровой метод выполнения упражнения.

(Примерный комплекс упражнений на развитие быстроты см. в Приложении 2)

 3.**Ловкость.**

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях.
Воспитание ловкости на станциях «круговой тренировки» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На уроках можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

**Ловкость можно воспитать по-разному:**

а) Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например, быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.

б) Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки.

Например, полоса препятствий, различные лазанья, перелезания.

в) Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов.

 Например, броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.

 **Воспитывать равновесие также можно на занятиях «круговой тренировки».** Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, перевороты и т. д. Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом уроке.

 (Примерный комплекс упражнений на развитие ловкости см. в Приложении 2

1. **Гибкость.**

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. При сдаче тестов по физической подготовке наибольшая трудность возникает именно с тестом на гибкость, если девочки 70% успешно сдают этот тест, то мальчики и юноши лишь 40-50%.
Упражнения на гибкость укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является важным фактором предупреждения травм. Для воспитания гибкости применяю упражнения с увеличением амплитуды. Систематическая работа над повышением гибкости позвоночного столба ведет к улучшению осанки, что особенно важно сейчас (по данным Министерства здравоохранения, 80% школьников имеют нарушения осанки). При развитии гибкости особое внимание уделяю предварительной подготовке мышц (разминка, бег). Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные тоже можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений.
Воспитание гибкости почти всегда взаимосвязано с упражнениями на развитие силы.

 (Примерный комплекс упражнений на развитие гибкости см. в Приложении 2)

1. **Выносливость.**

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. При воспитании общей выносливости на этапах «круговой тренировки» постепенно увеличиваю интенсивность физических упражнений. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости. Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности. На станциях «круговой тренировки» можно воспитывать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. При развитии силовой выносливости перед учеником ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза. Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на станциях «круговой тренировки» тесно связана с развитием быстроты.
Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях «круговой тренировки» путем постепенного увеличения времени работы за счет большего количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

 **Сущность метода круговой тренировки.**

 Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю выполнять учебную деятельность.

 

Итак, основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и лишь приблизительная программа действий. Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы .

  **Направления круговой тренировки**

 Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшение его функционального физического состояния необходимо работать в трех направлениях:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – основы направления решают проблемы улучшения физического развития и физического состояния учащегося.

ЗАДАЧИ

* Формировать правильное отношение к занятиям физической культуры и спортом
* Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

II. ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – основой является органическая взаимосвязь физического и духовного развития школьников

 ЗАДАЧИ:

* Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах
* Привлекать родителей к участию во внутри школьных соревнованиях.
* Создавать условия для проявления положительных эмоций.
* Учить бережному отношению к инвентарю.
* Создавать условия для выполнения упражнений, направленных на преодоление трудностей.

III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ – обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развитие физических качеств.

ЗАДАЧИ:

* Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.
* Создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач.
* Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в прикладном и спортивном направлении.
* Обращать внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям.

**Приложение 1**

**Комплекс упражнений для скоростно-силовой подготовки, используемый при**

 **прохождении учебного материала по разделу «легкая атлетика»**

 **на пришкольной площадке**.

**1-я станция.** Стоя лицом к покрышке продольно. Толчком обеих ног последовательное перепрыгивание крестообразно стоящих покрышек.

**2-я станция**. Лежа на покрышке, продольно обхватив ее руками. Поднимание прямых ног назад.

 **3-я станция.** Опорный прыжок «согнув ноги» через покрышку продольно.

**4-я станция.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на больших покрышках: руки на одной покрышке, ноги – на другой.

**5-я станция**. Стоя в упоре лицом к большой покрышке продольно. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре.

**6-я станция.** Впрыгивание с 3–5 шагов разбега на покрышку с приземлением на согнутую толчковую ногу.

 **7-я станция.** Бег по восьмерке с оббеганием крестообразно стоящих покрышек

 **Гимнастика.**

**Для развития функции равновесия.**

 1.И.п. — стойка на носках, руки назад, соеди­нить их в «замок».

 Наклоны вперед, в стороны и назад без зрительного контроля.

 2. И.п. — основная стойка. Прыжки с поворотом на 180 и 270°.

 3. И.п. — стойка на носках. Наклоны назад с отведением левой (потом

 правой) ноги назад.

 4. Ходьба по линии на носках (руки на поясе)

 5. Бег спиной вперед. 25-30 м.

 6. Ведение мяча с закрытыми глазами. 15-20 м.

 7. Стоя на носках на рейке гимнастической ска­мейки, вдоль. Приседание,

 руки вперед. 8-10 раз.

 8. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки, руки на поясе

 или за головой, с откры­тыми и закрытыми глазами.

 9. То же, но подбрасывая и ловя мяч двумя ру­ками.

 10. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки (руки на поясе)

 приставными шагами, вальсовым шагом, шагом польки.

 11. Хореографические упражнения у опоры:

 а) полуприседание в I-III позициях ног

 б) полное приседание в I-III пози­циях ног,

 в) стоя бо­ком к опоре, волна туловищем

 г) стоя боком к опоре, вертикальное равновесие

 д) горизонтальное равновесие на правой и левой ноге

 12. Акробатические упражнения

 а) кувырки впе­ред, назад, в сторону.

 б) переворот в сторону.

 13. Подвижные игры и эстафеты с элементами равновесия

**Спортивные игры.**

**Упражнения для обучения**

**Баскетбол.**

* Двигаясь по залу в парах приставными шага­ми, выполнять передачу двумя руками от груди.
* В парах: один игрок перемещается при­ставными шагами внутри круга, другой — по наружным границам спортивного зала. Первый выполняет передачу мяча второму, второй ло­вит мяч и выполняет передачу в движении пер­вому игроку.
* Перемещаясь бегом в парах, выполнять пе­редачи в движении с атакой корзины.
* Перемещаясь в парах шагом и бегом, вы­полнять передачи в движении после ведения. За­канчивать упражнение броском в кольцо и подбо­ром мяча.
* Построение в кругах по 5-7 человек. Пере­мещаться приставными шагами по кругу и пере­давать мяч в движении через одного. Передачу выполнять после каждых двух шагов (двушажный ритм).

**Спортивные игры.**

**Упражнения для обучения.**

**Волейбол.**

1.Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки.

2.Подброс мяча над собой двумя руками сверху, стоя на месте.

3.В низком приседе с продвижением вперед.

4.Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогнуться в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх - назад за счет поочередного выпада вперед.

5.Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторения упражнений.

6.Передача мяча снизу двумя руками в стену.

7.Передача мяча двумя руками сверху в движении.

**«Школа мяча»**

**(баскетбол 3 класс)**

**-** броски мяча в стену и ловля его двумя руками;

**-** броски мяча в стену и ловля после отскока от пола;

**-** броски мяча правой рукой и ловля правой рукой;

**-** броски мяча левой рукой и ловля левой рукой;

**-** броски мяча в стену правой рукой и ловля левой рукой;

**-** броски мяча в стену левой рукой и ловля правой рукой;

-удары мяча в пол с последующим отскоком от стены и ловля правой рукой;

- то же и ловля мяча левой рукой;

- броски мяча в стену и ловля после поворота кругом.

**Комплекс упражнений при прохождении учебного материала по разделу:**

 **Спортивные игры.**

**(баскетбол 3 класс)**

 броски мяча в стену и ловля его двумя руками;

броски мяча в стену и ловля после отскока от пола;

броски мяча правой рукой и ловля правой рукой;

 броски мяча левой рукой и ловля левой рукой;

 удары мяча в пол с последующим

 отскоком от стены и ловля правой рукой;

 броски мяча в стену и ловля после поворота кругом.

**Приложение 2**

**Примерные комплексы «круговой тренировки» для совершенствования физических качеств**

**Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки**

1. Прыжок через коня.

2. Ходьба на руках на параллельных брусьях.

3. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.

4. Лазание по канату.

5. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

6. Из упора лежа на скамейке, сгибание, разгибание рук

7. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

8. Проползание по гимнастической скамейке.

9. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

**Примерные упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости:**

1. И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.
4. Лазанье по канату с помощью рук и ног.
5. И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90°.
6. Вис на перекладине, согнув руки.

**Примерные упражнения на станциях «круговой тренировки» по развитию гибкости:**

1. И.п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.
2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

**Примерные станции «круговой тренировки» для развития ловкости:**

1. Метание малого мяча в цель.

2. Ходьба по гимнастическому бревну, скамейке.
3. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
4. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
5. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину.

 6. И.п.: узкая стойка, мяч за спиной. Выполнение: подброс мяча из-за

 спины с ловлей его спереди двумя руками.

**Выполнение:** движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись**.**

7. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
8. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты:**

1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
3. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
4. И.п.: упор присев.

 Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
5. И.п.: высокий старт.

 Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

**Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:**

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени..

 **План-конспект урока для учащихся 2 класса.**

**Тема урока**: «Развитие двигательной активности на уроках физической

 культуры методом круговой тренировки».

**Цель урока:** Развивать двигательную активность методом круговой

 тренировки.

**Задачи урока:** 1. Развивать двигательную активность, формировать

 жизненно важные навыки и умения, способствующие

 укреплению здоровья.

 2.Усвоение систематизированных знаний.

 формирования движений и развитие физических качеств.

 3. Воспитывать чувство коллективизма, настойчивость,

 взаимовыручку, аккуратность.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические маты, шведская стенка, обручи, баскетбольные мячи, скакалка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Учебный материал** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно – методические указания** |
| **I. Подготовительная часть ( 12 мин)** |
| 1.2.3.   4. 5. | Построение:* Сообщение задач урока, Тб.

Подготовка мышц к работе.* Упражнение для позвоночника.
* упражнение для колен.
* Упражнение для стоп.

Строевые упражнения.* шаг вперёд.
* шаг назад.
* упор присев.
* упор лёжа.
* упор, лёжа прогнувшись.
* повороты

Ходьба с заданиями.* На носках.
* на пятках.
* Восьмеркой, руки с крестно плечам.
* Свисток, разворот на 3600
* Свисток, присед, обычная ходьба.

Бег с заданием.* Обычный.
* змейкой.

Упражнение на восстановление дыхания.   ОРУ в игровой форме * И.п.-узкая стойка, руки вдоль туловища, вращение плечевого пояса:1-4 вперед,1-4 назад,
* И.п.- узкая стойка., наклоны
1. вперед,
2. назад,
3. влево,
4. вправо.
* И.п. – о.с.

1 – достать колени,2- достать голень,3- носки,4- И.п.* И.п. о.с
1. Прогнуться назад
2. Наклон вперед,достать носки,
3. присесть,
4. и.п.
* И.п. о.с.

 1 – выпад вперед, 2-3 пружинистые движения,1. И.п.

(тоже другой ногой.) | 1мин.2мин.1мин.10сек.30сек.1мин.1мин.20сек.5мин. | Говорят, детиСоблюдать интервал;обратить внимание на внешний вид учащихся.Следить за правильностью выполнения задания, спина прямая. Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием,  Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге. Деление учащихся на две команды.Следить за правильным выполнения, четкостью.Следить за правильным выполнением и правильным пробеганием по дистанции.Упражнения на восстановление дыхания, Руки вверх вдох, руки вниз с наклоном, выдох. подготовка к основной части. |
|  **II. Основная часть (22 мин)** |
|  | Развитие двигательной активности методом круговой тренировкиПерестроение учащихся по группам (работа в два подхода) приседы ведение  наскоки  мяча прыжки вращение     пресс, перекаты | 20сек, (выполнения заданий.) | Подготовка мест к работе. D:\16 шк\16 шк\Фотографии\фото школа\ФОТО 2В и 1 Е\IMG_8463.JPG Следить за правильным выполнением и переходом. Оценить учащихся (лучших )Устранить ошибки.Отдых с переходом 30 сек. D:\16 шк\16 шк\Фотографии\фото школа\ФОТО 2В и 1 Е\IMG_8562.JPG |
|  **III. Заключительная часть (7 мин)** |
|  1. 2. 3.  | Подвижная игра «Колдуны»(игра на развитие координации, быстроты, ловкости.) Рыбаки и рыбки (на выбывание)Упражнение на восстановление.Построение.* Подведение итогов урока.
* Домашнее задания

(сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.) | 5мин.30 сек.1мин.30сек. | Повторить правила, обратить внимание на Т.Б.Оценить учащихся похвалой, сделать замечания.Показ учеником. |

 **Выводы.**

**Подытоживая характеристику круговой тренировки, можно сделать следующие 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 составляются, 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

 Литература

1. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию/ И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1994. – 352 с.
2. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки/ И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1976. – 304 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры/ Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Шолихин М. Круговая тренировка/ Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 178 с.
5. Сеченов И. М. Избранные произведения, т. 1. 1952г.
6. Павлов И. П. Полное собрание сочинений, т. 3. 1
7. Холодов А.А., Кузнецов В. В. Теория и методика физического воспитания. М.: Физ. Ак. 2000 – 254 с
8. Голубев А.И., Голубева Г. Круговая тренировка в физ. Воспитании детей школьного возраста/ Учебник.- Набережные Челны: «Физкультура и спорт», 12с.
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников/учебник для ин-тов физ. культуры.- Минск.: «Народная», 1978,159с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена /учебник для ин-тов из. культуры.- М.: «Физкультура и спорт», 1966,125с.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры /Учебник. - 2-е издание исп. - М.: «Советский спорт»,2004, 464с.
12. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры /Учебное пособие для студентов и бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. - М.: «Физическая культура»,2005, 533с
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания /учебник для ин-тов физ. культуры.- М.: «Физкультура и спорт», 1991,543с.
14. .Харабуга Г.Д. ТиМФВ /учебник для ин-тов физ. культуры.- М.: «Физкультура и спорт», 1974,130с.
15. Шолих М.В. Круговая тренировка /учебник для ин-тов физ. культуры.- М.: «Физкультура и спорт», 1966,95с.

1. Сеченов И. М. Избранные произведения, т. 1. 1952г. [↑](#footnote-ref-1)
2. Павлов И. П. Полное собрание сочинений, т. 3. 1951г. [↑](#footnote-ref-2)