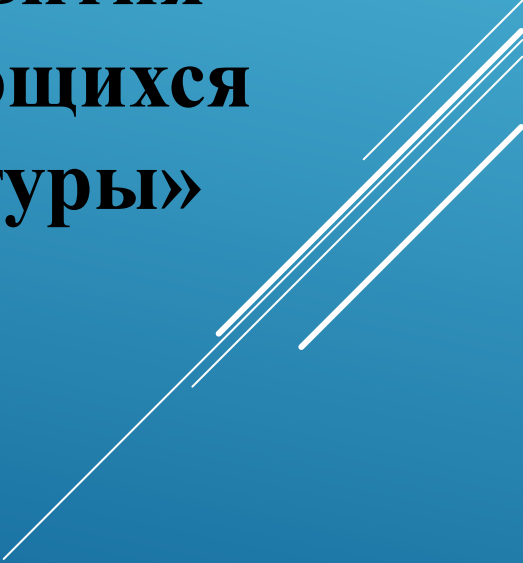


# **МАСТЕР-КЛАСС ПО ТЕМЕ**

**«Круговая тренировка  
как эффективный метод развития  
двигательных качеств обучающихся  
на уроках физической культуры»**



## **Цель МАСТЕР-КЛАССА–**

**описание методики применения метода  
круговой тренировки на уроках физической  
культуры как одного из инструментов,**

**обеспечивающих**

**всестороннее развитие двигательных качеств**

**обучающихся и повышение мотивации к**

**занятиям физической культурой**

**Актуальность работы** в данном направлении обусловлена тем, что в настоящее время многие дети ведут малоподвижный образ жизни (компьютеры, телефоны), а жизнь требует улучшения физической подготовленности обучающихся. Метод круговой тренировки позволяет добиться высокой эффективности в освоении учебного материала, отличается высокой плотностью занятий, развивает и совершенствует двигательные навыки учащихся.

**Цель круговой тренировки - совершенствование процесса физического воспитания учащихся на уроках физической культуры.**

**Ожидаемые результаты:**

- обеспечение оптимального уровня нагрузки, адекватного физическому состоянию учащегося;
- положительная динамика показателей физической подготовленности;
- формирование устойчивого интереса к уроку физкультуры и занятиям спортом

# Характеристика круговой тренировки

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения, направленная на комплексное воспитание физических способностей занимающихся. Такая форма работы предусматривает серийное (слитное или с интервалами) последовательное выполнение специально подобранного (разработанного) комплекса физических упражнений в соответствии с определенным символом круговой тренировки.

Метод круговой тренировки зародился в Англии в середине 20 века. Ряд теоретических и методических предпосылок круговой тренировки развивали в советской системе физического воспитания такие педагоги, как Гуревич И.А., Романцов А.В., Солонкин А.

А. В последние годы эта методическая форма комплексного использования физических упражнений детально разрабатывается и применяется в практике обучения физической культуре.

# Разновидности круговой тренировки

## Круговая тренировка

```
graph TD; A[Круговая тренировка] --- B[по методу длительного непрерывного воздействия]; A --- C[по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха]; A --- D[по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха];
```

по методу  
длительного  
непрерывного  
воздействия

по методу  
интервального  
упражнения с  
жесткими  
интервалами отдыха

по методу  
интервального  
упражнения  
с ординарными  
интервалами отдыха

## Использование диагностики

Для изучения функциональных возможностей учащихся, уровня физической подготовленности, состояния здоровья необходимо проводить тестирование.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень развития учащегося и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического и нервно-психического развития. Результаты диагностики, которые ежегодно фиксируются в нормативном журнале, являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития учащихся и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов адекватного педагогического воздействия. Диагностирование проводится два раза в год. В начале года и в конце.

# Методика проведения круговой тренировки

Круговая тренировка проводится один раз в неделю.

Количество выполняемых серий в уроке – 2, с последующим увеличением до 3-4.

*При выполнении комплекса учащимся даются следующие методические рекомендации:*

- каждое упражнение начинается и заканчивается по свистку,
- упражнение выполняется с интервалом отдыха 10 сек.,
- при выполнении упражнения должны выполняться основные требования к технике данного упражнения и к технике безопасности на уроке,
- каждое упражнение выполняется в равномерном темпе при равномерном дыхании,
- по окончании последнего упражнения учащиеся пробегают два круга медленного восстановительного бега по залу,
- по окончании пробежки расходятся по своим «стартовым» видам.



## **Комплекс упражнений по общей физической подготовке**

- Из положения лежа на спине руки за головой - в сед
- Подтягивания на перекладине
- Приседания, руки на поясе
- Из положения упор присев - в упор лежа
- Из стойки руки за головой - наклоны вперед
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Из упора присев - кувырок вперед - кувырок назад
- Из стойки руки на поясе - горизонтальное равновесие («ласточка»)
- Поворот туловища в наклоне вперед, руки в стороны
- Бег на месте с высоким подниманием бедра

# Домашнее задание по методу круговой тренировки

При отставании в развитии того или иного ученика целесообразно разработать индивидуальный комплекс упражнений. Тут не обойтись без помощи и контроля родителей ребенка, поскольку ему одному трудно без посторонней помощи. Домашние задания, организованные по методу тренировки, помогают решить проблему коррекции двигательных способностей учащихся, разрабатываются с учетом видов уроков в каждой четверти, представляют собой комплексы упражнений, направленных на развитие тех или иных «западающих» физических качеств. Это позволяет на уроках физической культуры варьировать направленность и объем физических упражнений с учетом выявленных недостатков физической подготовленности учащихся.

## Выводы:

- Анализ тестирования позволяет мне «выравнивать» недостатки физической подготовленности школьников.
  - Взаимосвязь урочных форм занятий, домашних заданий, активного участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях школы приводят к хорошему результату учеников.
- Использование данного метода создает условия для укрепления здоровья детей, формирования потребности систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни.
  - 100%-ое присутствие детей на уроке.
- Дети, пришедшие после болезни или освобожденные, участвуют на уроке в роли судей, ассистентов, а также готовят рефераты [сообщения] по разделу «основы знаний».
- У многих учеников формируется устойчивая потребность в занятиях физической культурой и спортом.

## Список использованной литературы:

1. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. // Вильчковский Э.С. Физкультура в школе 1971, №7
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гуревич И.А. - Минск: Высшая школа, 1985. - 256 с.
3. Дихтярев В.Я Круговая тренировка//Дихтярев В.Я Физическая культура в школе - 2005г. № 5
4. Левинов И. Я. Комплексная подготовка круговым методом//Левинов И. Я. Физкультура в школе - 2006. №2
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. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом / Титова Т. Спорт в школе - 2006. № 3