

- * Автор:
- * Учитель физкультуры 1 квалификационной категории
- * Место работы:
- * МБОУ «Булатниковская СОШ»



* **Сумкин Андрей
Геннадьевич**

***Применение метода круговой
тренировки на уроках
физической культуры для
развития физических качеств
и совершенствования
двигательных навыков
учащихся**

* Актуальность проблемы

Факторы, влияющие на снижение качества физического воспитания в школе:

- возрастание гиподинамии школьников, обусловленное дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижение двигательной активности – с другой;
- массовое падение интереса школьников к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов;
- слабая материальная база школ.

Противоречие

- * между заказом государства
 - воспитание здорового поколения - и реальным положением дел в школе



Выход

- * необходимо на уроках физической культуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия для повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков

Цель работы: создание условий для улучшения физического развития и физического состояния учащихся.

Оздоровительные задачи:

1. Формировать правильное отношение к занятиям физической культурой и спортом.
2. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
3. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Образовательные задачи:

1. Увеличивать моторную плотность урока.
2. Создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач, осуществляя дифференцированный подход.
3. Обращать внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям.

Воспитательные задачи:

1. Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах.
2. Создавать условия для выполнения упражнений, направленных на преодоление трудностей.
3. Учить бережному отношению к инвентарю.
4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

*Метод круговой тренировки

Преимущества:

Позволяет избежать монотонности урока.

Позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

В урок включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования и инвентаря.

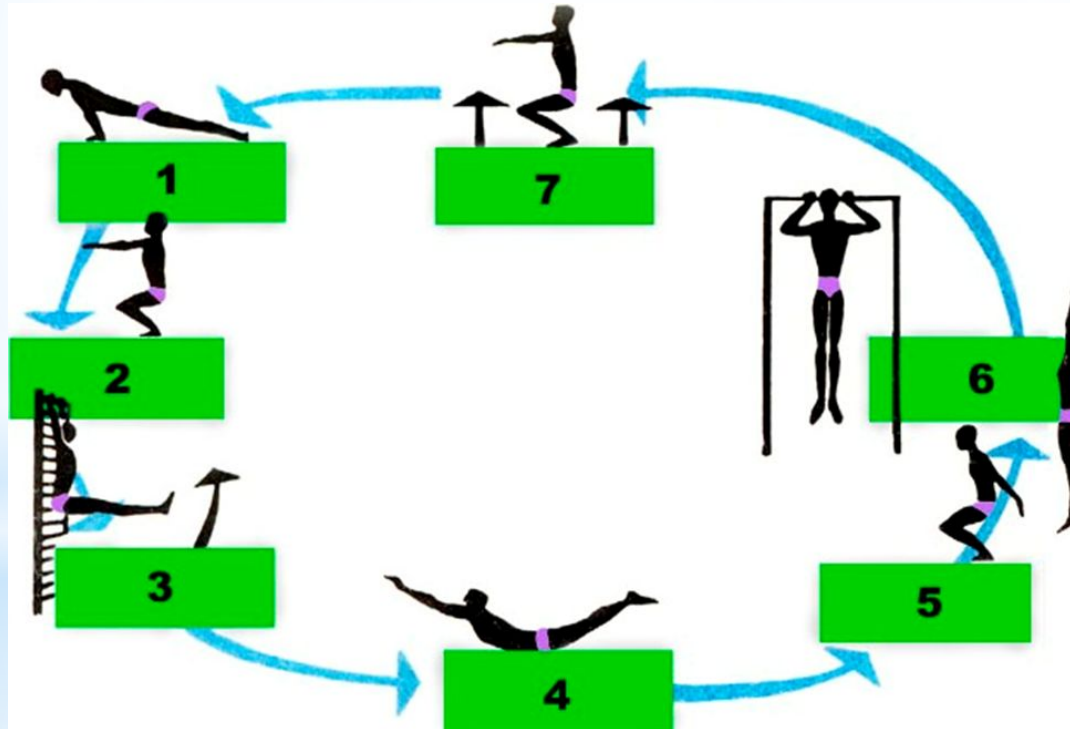
Этот метод позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности.

Урок отличается высокой моторной плотностью.

* Ведущая педагогическая идея

Использование метода круговой тренировки, благодаря достижению высокой моторной плотности урока, способствует не только совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, но и повышает их устойчивость.

*Теоретическая база опыта



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.

* Новизна опыта

- адаптирую разработки и рекомендации И. А. Гуревича и опыт учителей физкультуры, опубликованный в журнале «Физическая культура в школе» и сети «Интернет» к условиям сельской школы,
- подготавливаю и провожу уроки по методу круговой тренировки,
- создаю карточки с комплексами упражнений по разным разделам программы,
- изготавливаю нестандартное оборудование.

* Содержание учебной и воспитательной работы



Размечая станции, нужно учитывать, что

- идти следует от простого к сложному;
- нужно чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других;
- после сложного и тяжелого упражнения давать более легкое, способствующее восстановлению сил, успокаивающее дыхание;
- для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко;
- комплексы упражнений составляются с учётом физической подготовленности класса, полового состава класса, возраста.

«Круговую тренировку» можно планировать

в подготовительной части
урока

в основной части урока

в заключительной части
урока

***Круговая тренировка**

направлена на:



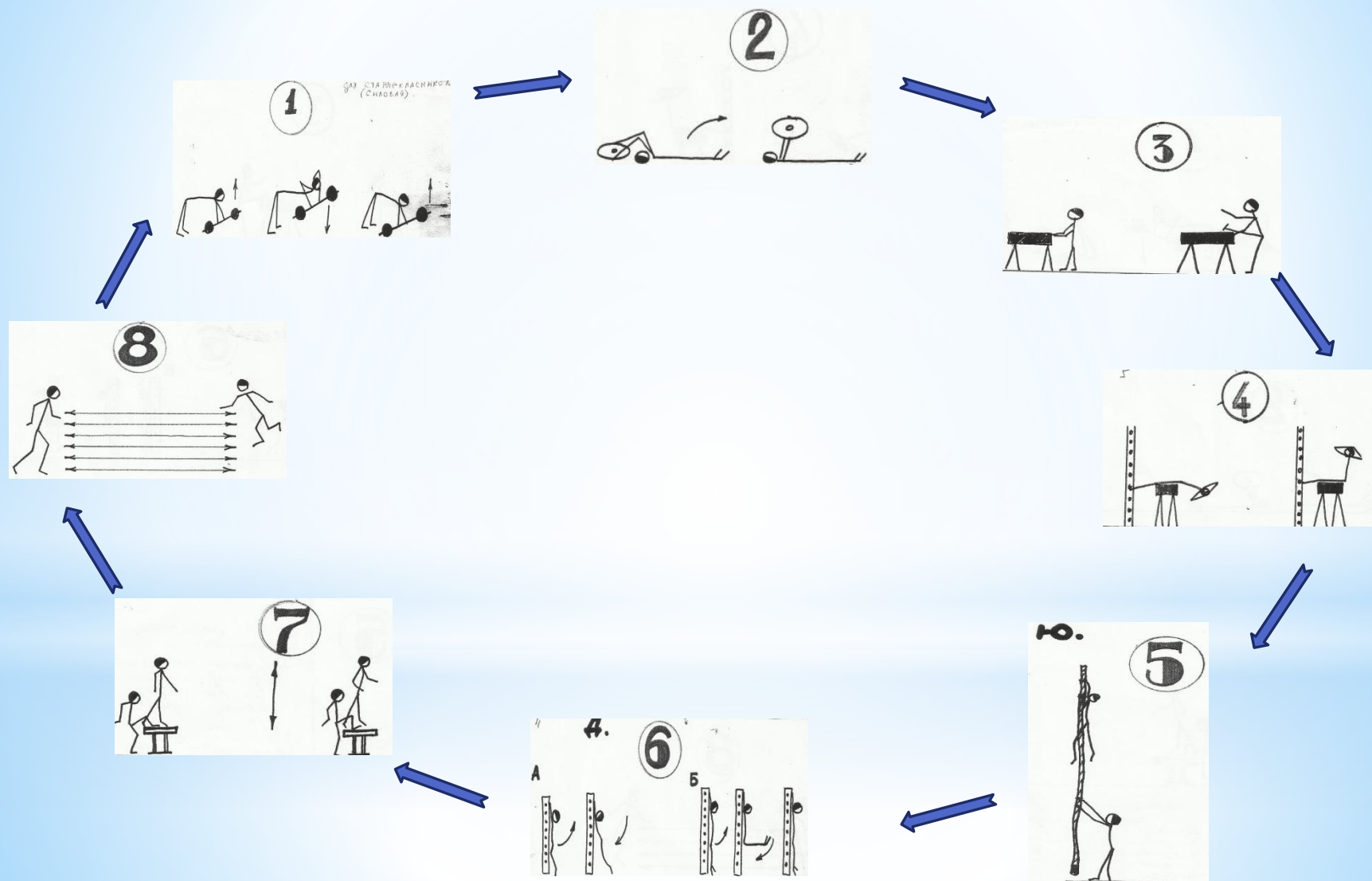
**развитие
физических качеств**

- *силы**
- *быстроты**
- *выносливости**
- *гибкости**
- *ловкости**

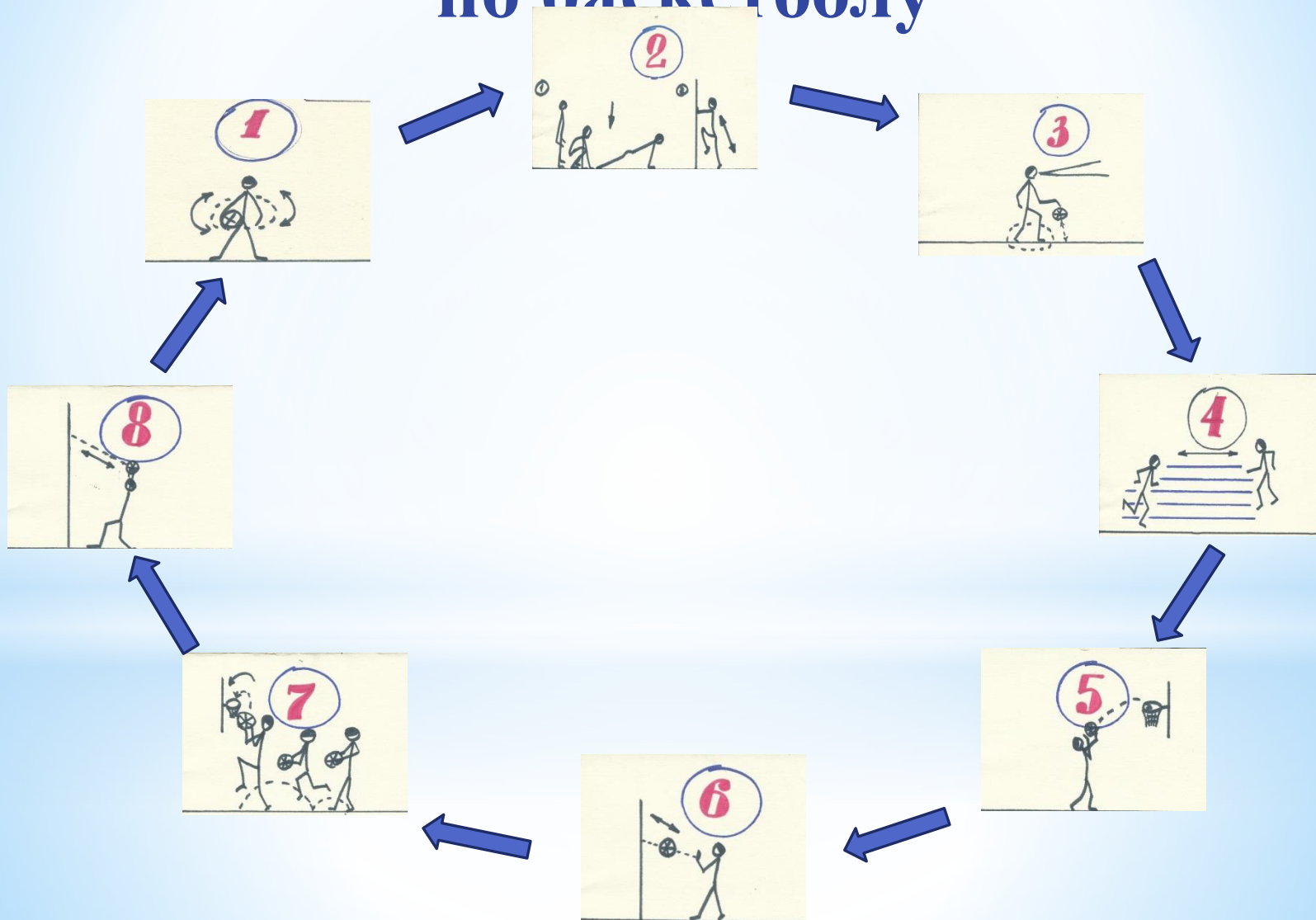
**совершенствование
двигательных
навыков на уроках**

- *лёгкой атлетики**
- *спортивных игр**
- *лыжной подготовки**
- *гимнастики**

* Комплекс «круговой тренировки» на развитие силовых качеств старшеклассников



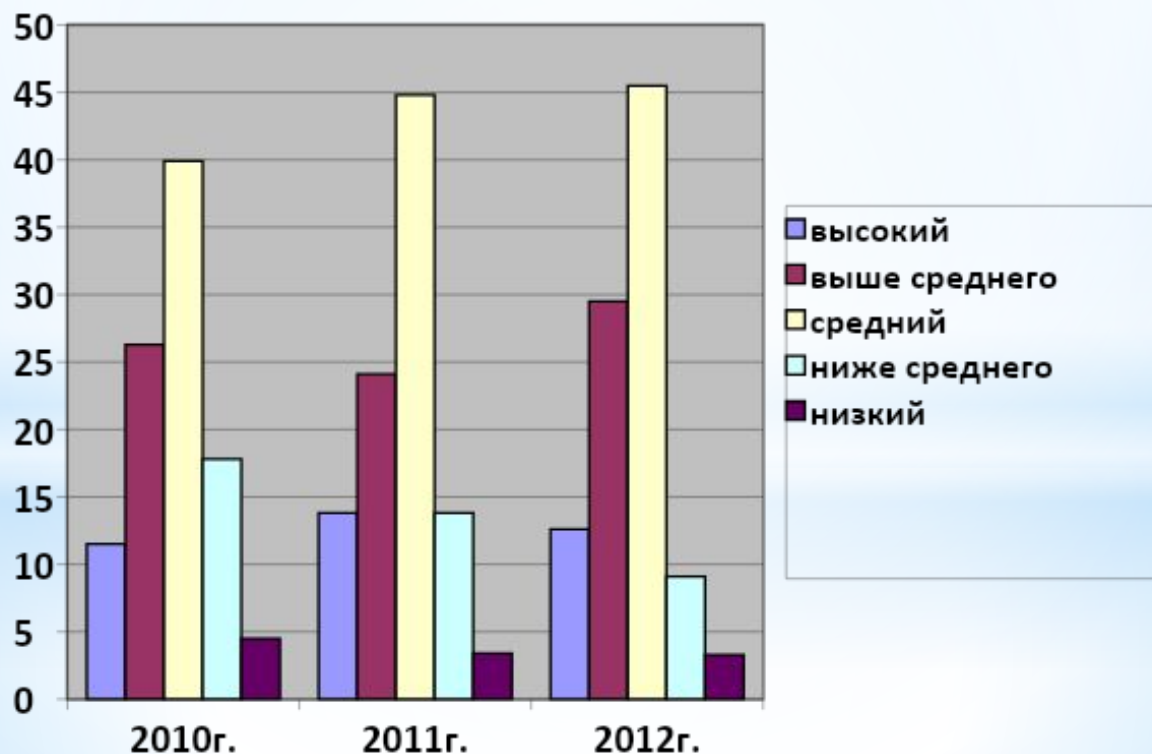
* Комплекс «круговой тренировки» по баскетболу



*Результативность

1. Анализ тестирования позволяет мне “выравнивать” недостатки физической подготовленности школьников, подводя их к показателям зоны “высокого», «выше среднего» и «среднего» уровней.

Диаграмма №1



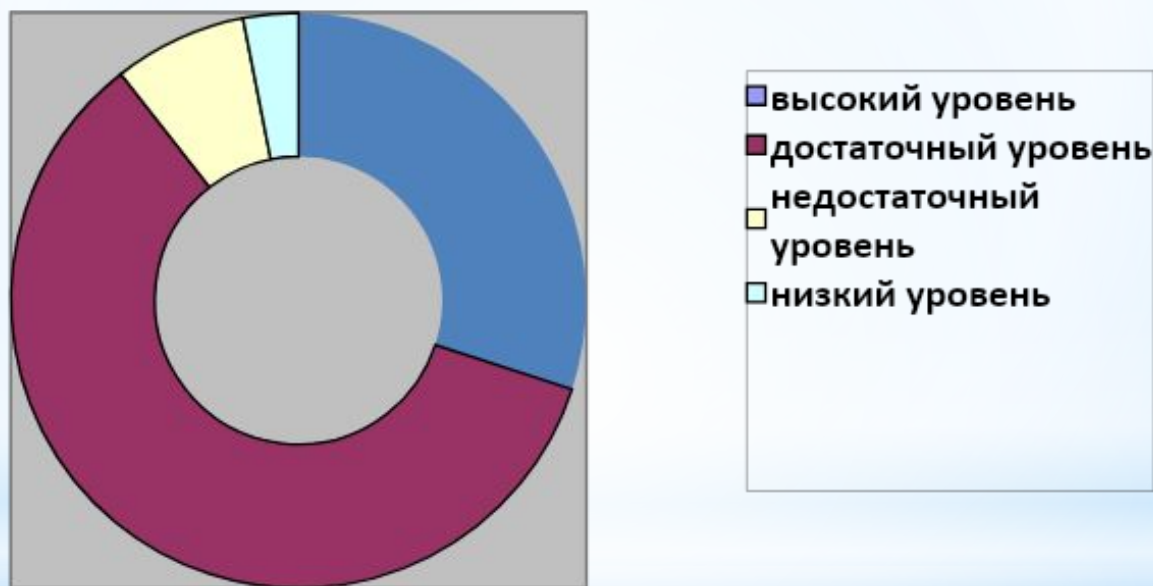
2. Такого результата добиваюсь на основе взаимосвязи урочных форм занятий, домашних заданий, активного участия учащихся в спортивно массовых мероприятиях школы, а также в спортивно массовых мероприятиях с участием родителей и учителей школы.



3. Ведя работу в таком направлении, стараюсь добиться укрепления здоровья детей, сформировать потребность систематически заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов и вести здоровый образ жизни.

Диаграмма №2

Диагностика отношения детей к ЗОЖ за 2009 и 2012гг.



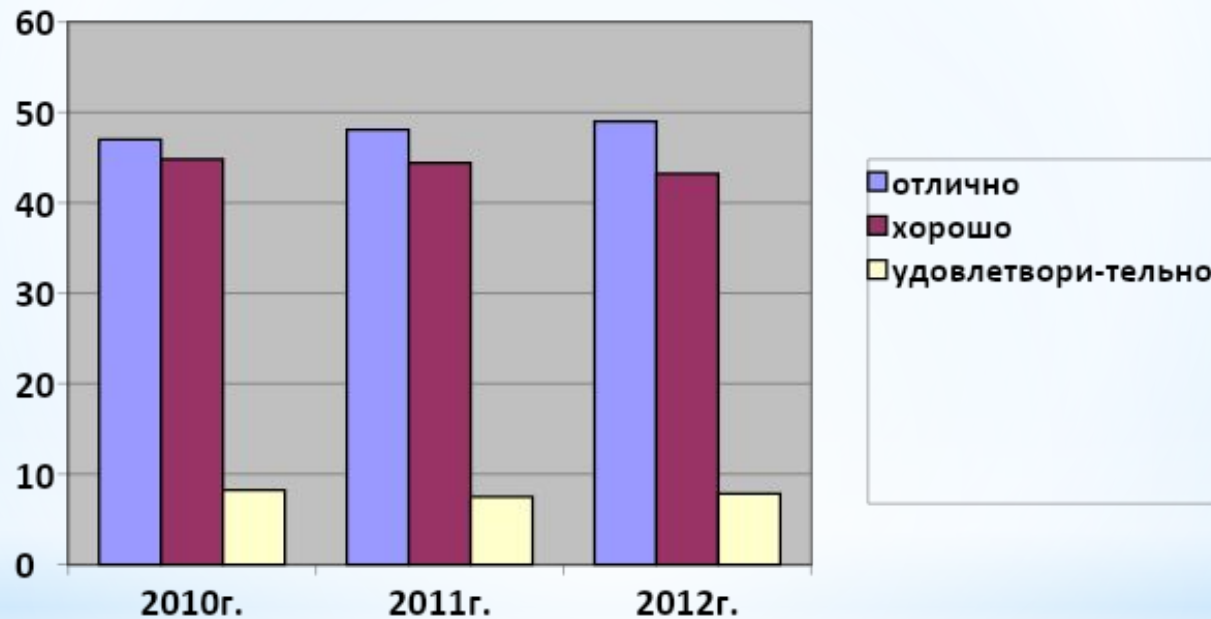
2009г. – по внутреннему кругу;

2012г. – по внешнему кругу.

4. Добиваюсь 100% успеваемости и высокого уровня качества знаний по предмету.

Диаграмма №3

**Качество знаний учащихся по физкультуре
(в процентах от общего количества детей)**



5. Добиваюсь 100% присутствия детей на уроке.

Вывод

Проведённый анализ результатов педагогической деятельности позволяет сделать вывод об эффективности выбранного мною метода.

Уроки по круговой тренировке являются очень эффективными:

- ✓ обеспечивают оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию учащегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности,
- ✓ воспитывают устойчивый интерес учащихся к уроку физической культуры,
- ✓ решают вопросы оздоровительной направленности,
- ✓ помогают привить интерес к физическим упражнениям, желание не только увлеченно заниматься на уроках физкультуры, но и во внеурочное время, а также вести здоровый образ жизни.