

Обобщение опыта по теме «Круговая тренировка»

Здоровье - одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его долголетия и благополучия. Основы здоровья закладываются в детстве. Любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека.

За период обучения в школе количество детей, имеющих различные отклонения в физическом и психологическом развитии, увеличивается в 3-4 раза, а среди выпускников практически здоровыми являются 5-8% учащихся.

Одно из главных направлений в школьной физкультуре на современном этапе - это формирование знаний и практических умений учащихся вести здоровый образ жизни, оптимизация двигательного режима и физической подготовленности школьников.

Современный школьник систематически недополучает необходимый оптимальный объем моторики, т.к. два, три урока физкультуры в неделю не могут компенсировать дефицит физических нагрузок. Таким образом, одна из главных задач физического воспитания школьников - развитие жизненно важных качеств (выносливости, силы, координации, быстроты, гибкости). К сожалению, во многих школах разносторонней физической подготовке учеников, как на уроках физкультуры, так и во время занятий спортом уделяется недостаточное внимание.

Но и в этом случае можно найти возможности улучшить физическое развитие детей если четко и грамотно подойти к поставленной задаче. В нашей сельской школе при слабом обеспечении спортивным инвентарем мы находим выход в занятиях по методу «круговой тренировки». Большинство уроков проходит в Тегульдетской средней общеобразовательной школе по круговой системе и при этом чувствуются неплохие результаты в внутришкольных соревнованиях, районных и областных.

Особенности метода «круговой тренировки»

На своих уроках при развитии физических качеств, особое место я уделяю методу круговой тренировки, т.к. этот метод позволяет добиться высокой работоспособности организма, а также позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания и формировать физические качества.

Круговая тренировка помогает увеличить моторную плотность урока. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбираю хорошо знакомые учениками упражнения.

Комплекс упражнений обязательно должен вписываться в запланированную часть урока и учитывать физическую подготовленность класса, возраст учащихся. 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.

При составлении комплекса физических упражнений для круговой тренировки, я помню, 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.

В условиях урока физической культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большему количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Круговая тренировка увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовкой и гимнастикой. Все эти разделы в нашей школе выполняются. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок развивать общую и специальную физическую подготовку.

Особенности проведения уроков с использованием метода «круговой тренировки»

Уроки гимнастики.

Именно на уроках гимнастики наиболее остро осуществляется взаимосвязь между физическими качествами и навыками. На уроках гимнастики, где много времени уходит на обучение новым элементам и комбинациям, круговая тренировка является той необходимой формой, которая позволяет эффективно сочетать два процесса - воспитание физических качеств и обучение навыкам и умениям в сжатый промежуток времени.

В комплекс круговой тренировки подбираются упражнения, направленные на развитие мышц плечевого пояса, рук, живота, спины, увеличение подвижности суставов, а также на тренировку вестибулярного аппарата.

Уроки спортивных игр

Содержание «круговой тренировки» на игровых уроках составляют (в основном) игровые станции. В процессе выполнения задания учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания в комплексе с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

В процессе занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры.

Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц и было рассчитано на развитие определенных физических качеств. Для совершенствования технических приемов можно использовать комплексные упражнения, состоящие из предварительно хорошо изученных игровых элементов.

Соотношение количества станций по воспитанию физических качеств с игровыми станциями, направленными на совершенствование умений и навыков технических элементов, составляют 1:3.

Уроки легкой атлетики

Специализированные комплексы «круговой тренировки» по легкой атлетике включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, скоростной силы, общей и специальной выносливости, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата.

Направленность комплекса определяется показателями учащихся при сдаче контрольных норм, и здесь преимущественное положение должны занять упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку.

Примерный комплекс упражнений для «круговой тренировки» на уроках по легкой атлетики (школьный стадион)

1. Из упора стоя, согнувшись, с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.
2. Бег с высоким подниманием бедра на отрезке до 30м с максимальной скоростью.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением.
4. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.
5. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-Юм, метание теннисного мяча в цель (на дальность отскока).
6. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10-15м.
7. Бег с высокого старта на скорость по кругу 200м
8. Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.
9. Прыжки в шаге с ноги на ногу (многоскоки) на отрезке 10-20м.
10. Стоя ноги на ширине плеч, руками взявшись за бум, перелезание через бум.
11. Ускорение на отрезках 20-30м.
12. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом на отрезках 10- 15м.

Уроки лыжной подготовки

Интересно и разнообразно строятся уроки по лыжной подготовке методом «круговой тренировки». Все организационные вопросы надо решать в школе или во время передвижения к месту занятий. Важно умело расположить станции, учитывая при этом рельеф и конкретные задачи.

«Круговая тренировка» на учебной лыжне предусматривает: наличие участка для учебной лыжни, изучение рельефа местности и подбор станций для проведения занятий, предварительный разбор и изучение станций перед практическим занятием.

Примерный комплекс упражнений для «круговой тренировки» на уроках лыжной подготовки.

1. Равномерное прохождение отрезков попеременным двушажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.
3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
4. Спуск со склона в средней стойке с торможением «плугом».
5. Подъем в гору «елочкой».
6. Равномерное прохождение отрезков коньковым ходом.
7. Пробегание отрезков повторным методом.
8. Спуск со склона в средней стойке с последующим поворотом переступанием.
9. Пробегание отрезков на скорость.