**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 Г. РОГАЧЕВА ИМЕНИ В.М.КОЛЕСНИКОВА»**

**ОБОБЩЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ VII–IX КЛАССОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

**Исполнитель:** Черных И.А.,

учитель физической культуры и здоровья ГУО «Средняя школа № 2 г. Рогачева имени В.М.Колесникова»

тел. № 8 (029) 328 92 29

e-mail: iirinachernykh@gmail.com

Рогачев, 2019

**1. Информационный блок**

**1.1. Название темы опыта**

Использование метода круговой тренировки для развития физических качеств учащихся VII–IX классов на учебных занятиях физической культуры и здоровья.

**1.2. Актуальность опыта**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Всем хорошо известно, что проблемой, выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность – это один из главных индикаторов здоровья [5, c.34]. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к гаджетам. У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Общая физическая подготовка является той базой, на которой осуществляется вся двигательная деятельность человека. Уровень физической подготовленности школьников определяется тем, в какой мере у них развиты основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Очевидно, что основные умения и навыки, физические качества учащиеся приобретают и развивают на учебных занятиях по предмету «Физическая культура и здоровье». Поэтому необходимо искать и внедрять в учебный процесс более совершенные формы, методы и средства организации учебных занятий школьников с учетом их интересов и мотивов [5, c.35].

Средний школьный возраст охватывает самый длительный период, поэтому его считают самым важным для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей школьников [4, c.5].

В своей практике я столкнулась с проблемой снижения уровня физической подготовленности учащихся. Анализируя результаты тестирования, я задумалась, как сохранить и повысить уровень физической подготовленности учащихся? Каким методом на уроках лучше развивать физические качества? Для организации процесса обучения я использую разные методы ( фронтальный, поточный, круговой, игровой, групповой), но круговой метод, в отличие от других, позволяет наиболее полно выполнять одно из главных требований к учебному занятию: образовательная направленность его в сочетании с высокой моторной плотностью дает возможность учащимся приобретать знания, совершенствовать физические качества, формировать отдельные умения и навыки.

**1.3. Цель опыта**

Развитие физических качеств учащихся VII - IX классов на уроках физической культуры и здоровья посредством использования метода круговой тренировки.

**1.4. Задачи опыта**

1. Изучить научно-методическую литературу и имеющийся опыт коллег по данной теме.
2. Разработать и апробировать комплексы упражнений для развития физических качеств учащихся.
3. Проанализировать результативность и оценить эффективность использования метода круговой тренировки для развития физических качеств учащихся VII - IX классов.

**1.5. Длительность работы над опытом**

Над данной проблемой работаю с 2017 года. Этапы опыта: подготовительный, основной, заключительный.

 На первом этапе (сентябрь, октябрь 2017 года) проведена стартовая диагностика уровня развития физической подготовленности учащихся VII класса, изучена научно-методическая литература.

 На втором этапе (ноябрь 2017/2018 учебного года, 2018/2019, 2019/2020 учебный год) проведена разработка и апробация комплексов круговой тренировки, проведено анкетирование учащихся.

 Третий этап, заключительный (первое полугодие 2019/2020 учебного года) включал в себя систематизацию наработанных материалов и анализ результатов диагностики.

**2. Описание технологии опыта**

**2.1. Ведущая идея опыта**

Системное использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры и здоровья позволит повысить уровень развития физических качеств учащихся VII - IX классов.

**2.2. Описание сути опыта**

В основе моего опыта лежат идеи педагогов И.А. Гуревича, Л.П. Матвеева, М. Шолиха [2, 3, 4, 6]. Физическое воспитание, по мнению И. А. Гуревича, является многогранным, длительным процессом, органически взаимосвязанным с воспитанием физических качеств, к которым прежде всего относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. 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 [3, с. 7].

Изучая и анализируя научно-методическую литературу по физической культуре, знакомясь с опытом коллег, для себя я отметила, что применение метода круговой тренировки имеет много преимуществ:

- во-первых, обеспечивает равномерную нагрузку по возможности на все мышечные группы;

- во-вторых, дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки;

- в-третьих, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

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. Очень значимым является тот факт, что она позволяет обеспечивать дифференцированное обучение и воспитание с учетом анатомо-физиологического развития, двигательной подготовленности и личностных особенностей занимающихся эффективно использовать время урока [3, c.12]. Использование метода круговой тренировки, благодаря достижению высокой моторной плотности урока, способствует не только совершенствованию физических качеств, но и повышению их устойчивости [3, c.5].

В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, включающую ряд частных методов строго регламентированного упражнения, направленную в основном на комплексное развитие физических качеств. На уроках физической культуры и здоровья одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств учащихся и обучению определенным умениям и навыкам. Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на уроках умения и навыки. Упражнения на станциях варьируются, но используются только те из них, которые хорошо знакомы учащимся.

При разработке комплексов упражнений круговой тренировки следует учитывать возрастно-половые особенности учащихся, тщательно подбирать упражнения и нагрузку [1, c.185]. В среднем школьном возрасте происходит наиболее быстрый, но непропорциональный рост организма в длину с неодинаковыми темпами у мальчиков и девочек. Увеличивается мышечная масса, но сила мышц нарастает неравномерно, причем темпы прироста физических качеств не совпадают у мальчиков и у девочек [1, c.183]. Надо разносторонне воздействовать на мышцы. Многие двигательные способности достигают высокой степени развития именно в этом возрасте. Высокими темпами прогрессируют отдельные координационные способности (спортивные игры). Достаточно высокими темпами увеличиваются силовые и скоростно-силовые способности. Умеренно увеличиваются выносливость, скорость и гибкость.

Для того чтобы внедрить в образовательный процесс метод круговой тренировки, мне нужно было определить перспективную цель формирования физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения. Я провела анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, учитывая наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в школе. Вначале я ознакомила учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Сразу без учета количества выполняемых упражнений, а затем с определением максимального теста (МТ) и индивидуальной нагрузки. МТ определяю на 1-2 уроках (30 с упражнения и 30 с отдых). Показатели МТ служат исходными данными для подбора индивидуальной нагрузки. После определения МТ для каждого учащегося устанавливаю индивидуальную нагрузку: МТ/2 или МТ/4 в зависимости от подготовленности. На 3-6 уроках проходят (МТ/4)+1; (МТ/2)+1 с последующим увеличением на каждом занятии на одно или несколько повторений. По мере приспособления организма учащегося к дозируемой нагрузке, увеличиваю и количество кругов прохождения всех станций: МТ/4х2; МТ/2х2; МТ/4х3; МТ/2хЗ или ((МТ+2)/2)2 означает, что к максимальному количеству повторений нужно прибавить ещё два повторения и сумму разделить пополам, а комплекс упражнений повторить дважды (2 круга). На 7-8 уроках определяю новый МТ с повторением предыдущего цикла и сравниваю с исходным результатом. Переход к новому циклу может быть и раньше, если комплекс, подобранный для учащихся исчерпал себя или, наоборот, будет продолжен [3, c.20]. Считаю, что целесообразно не заменять все упражнения комплекса, а лишь усложнять некоторые для более разностороннего воздействия на организм. Такие циклы повторяю 3-4 раза в течение года.

Для ведения систематического учета индивидуальной нагрузки, заготавливаю личные карточки для учета физической нагрузки и показателей реакции на неё. Карточки заполняют сами учащиеся, однако с порядком заполнения их знакомлю заранее (Приложение 2).

Для регулирования времени выполнения упражнений и подсчета пульса учащихся использую секундомер. Пульс подсчитываю до выполнения комплекса и сразу же после прохождения круга. Показатель пульса учащиеся заносят в личную карточку. Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Учащиеся выполняют весь комплекс за строго обусловленное время, повторяя упражнение в индивидуальной для каждого дозировке. Движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на выполнение упражнения и на отдых отвожу одинаковое время – по 30 секунд. Отдых между повторным прохождением круга составляет от 1 до 2минут. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, дает возможность мне следить за точностью выполнения заданий. Для лучшей организации и обеспечения безопасности перед уроком размечаю места занятий (станции). Для этого на каждой «станции» использую наглядное пособие – карточки. Такие карточки комплектую по отдельным темам. Последовательность прохождения станций устанавливаю по кругу, прямоугольнику или квадрату – в зависимости от того, как более рационально использую площадь зала и оборудование. Для проведения занятий по круговой тренировке составляю комплекс из 6 – 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно, что влияет на развитие определенных двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делю на группы по 2-4 человека. Выбираю место, откуда удобно наблюдать за классом, но нахожусь рядом с той станцией, где нужна моя помощь.

Для проведения круговой тренировки использую стандартный инвентарь: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, навесные тренажеры, маты, набивные мячи, баскетбольные или волейбольные мячи, скакалки и т. д. Занимаясь на спортивной площадке, использую прыжковые ямы, гимнастический городок, баскетбольные щиты.

Комплексы тренировки составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных упражнений, которые заимствуются главным образом из основной и прикладной гимнастики, лёгкой атлетики, а также спортивных игр [6, c.29].

При разработке комплексов круговой тренировки соблюдаю основные дидактические принципы: иду от простого к сложному; чередую активный отдых одних мышечных групп с работой других; после тяжелого упражнения подбираю более легкие, которые дают возможность успокоить дыхание и восстановить силы. Объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений определяю с учетом возрастно-половых особенностей учащихся. Круговую тренировку я включаю в основную часть урока, так как организм учащегося еще не устал и готов выполнять работу в большем объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью. В них достаточно силовых и скоростно-силовых упражнений.

Комплекс круговой тренировки должен вписываться в занятие и в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в нем соответствующее место. Метод круговой тренировки я обычно применяю при закреплении, совершенствовании или повторении учебного материала. Считаю, что «круговая тренировка» хорошо увязывается с программным материалом учебных занятий, поэтому этот метод я широко применяю во всех разделах учебной программы. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку (Приложение 1).

Раздел «Легкая атлетика»: в комплексы «круговой тренировки» по лёгкой атлетике включаю упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, скоростной силы, общей и специальной выносливости, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата. Направленность комплекса определяю показателями учащихся при сдаче контрольных нормативов и здесь выбираю упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку.

Раздел «Гимнастика»: на уроках гимнастики наиболее тесно осуществляется взаимосвязь между физическими качествами и навыками. «Круговая тренировка» является необходимой формой для сочетания воспитания физических качеств и обучения навыкам и умениям в сжатый промежуток времени. Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений в динамических и статических упорах и висах требуют координированных силовых и волевых проявлений. В комплексы «круговой тренировки» я подбираю упражнения по программному материалу, направленные на развитие мышц плечевого пояса, рук, живота, спины, увеличение подвижности суставов, а также на тренировку вестибулярного аппарата (Приложение 3).

Раздел «Спортивные игры»: в содержание «круговой тренировки» на занятиях по спортивным играм включаю в основном игровые станции (Приложение 3). Выполняя задания, учащиеся в определённой последовательности переходят от одной станции к другой, на каждой из них игровые задания чередую 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 приёмов игры [2, c.6].

Раздел «Лыжная подготовка»: интересно и разнообразно строятся уроки по лыжной подготовке методом «круговой тренировки». Когда еще нет снежного покрова, такие занятия можно организовать как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Важно, чтобы в комплекс входили упражнения, направленные на развитие силы рук, ног, брюшного пресса, спины, а также упражнения для развития выносливости, быстроты.

В процессе своей педагогической деятельности мною разработаны и систематизированы комплексы упражнений для развития физических качеств по разделам учебной программы.

**2.3. Результативность и эффективность опыта**

С целью диагностирования успешности опыта мною были определены следующие критерии: повышение уровня физической подготовленности учащихся; отношение учащихся к использованию метода круговой тренировки. В результате проведенной работы был изучен метод круговой тренировки как основного средства повышения физической подготовленности учащихся. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Для выявления исходного уровня физической подготовленности учащихся VII класса в начале и в конце учебного года мною проводилось тестирование: наклон вперед из положения сидя; челночный бег 4 х 9 м; подтягивание в висе (мальчики), поднимание туловища за 1 минуту (девочки); прыжки в длину с места; бег 1000 м; бег 30 м (Приложение 2). Результаты показателей уровня физической подготовленности учащихся VII класса позволили мне более эффективно управлять образовательным процессом, своевременно делать выводы и вносить коррективы.

Фиксация результатов контрольных тестов на начало учебного года проводилась мною в течение трех лет (Приложение 2). Несмотря на неравномерность развития физических качеств учащихся VII – IX классов, наблюдалось повышение уровня двигательных умений и навыков.

Для того чтобы понять отношения моих учеников к использованию метода круговой тренировки на уроках физической культуры и здоровья, было проведено анкетирование (по Т.В. Терехиной) «Урок физической культуры и здоровья глазами детей» (Приложение 2). В результате 100% учащихся указали, что им больше нравятся уроки с применением метода круговой тренировки, 68% считают такие уроки более эффективными. Около 90 % респондентов с удовольствием идут на урок физической культуры и здоровья. 84% опрошенным на уроках физической культуры и здоровья интересно, а 76 % респондентов указали, что самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали привычкой. Одним из показателей развития физических качеств учащихся является достижение ими высоких результатов на районных соревнованиях круглогодичной спартакиады (Приложение 2)

Таким образом, можно сделать вывод, что использование метода круговой тренировки на учебных занятиях физической культуры и здоровья способствует развитию физических качеств учащихся.

**3. Практические рекомендации**

Включение учителями в урок физической культуры и здоровья комплексов физических упражнений, проводимых с использованием метода круговой тренировки, позволит значительно расширить круг средств, направленных на развитие физических качеств учащегося: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а так же позволит повысить интерес детей к урокам физической культуры и здоровья.

Практическое использование метода «круговой тренировки» продемонстрировано мной во время проведения открытых уроков в рамках школьных и районных учебно-методических объединений учителей физической культуры и здоровья.

В дальнейшем я планирую продолжить работу по развитию физических качеств учащихся посредством метода круговой тренировки.

Данный опыт может использоваться учителями физической культуры, руководителями физического воспитания и тренерами.

**Список литературы**

1. Богданов, Г.П. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д Ионов. – М.: Просвещение, 1985. – 205 с.
2. Гуревич, И.А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию / И.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1994. – 352 с.
3. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа, 1980. – 256 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Серебрянская, О.Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5-9 классах/ О.Д. Серебрянская // Научный журнал. – 2015. – № 5. – С.34-37.
6. Шолих, М. Круговая тренировка / пер. с нем / М. Шолих. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 174 с.