

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ВЫПОЛНИЛА
СТУДЕНТКА
ГРУППЫ ЗФ-8:
ЩУКИНА АННА

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:**

- Формировать правильное отношение к занятиям физической культурой и спортом.
- Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
- 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.

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.

*Круговая тренировка

направлена на:

совершенствова
ние

развитие
физических
качеств

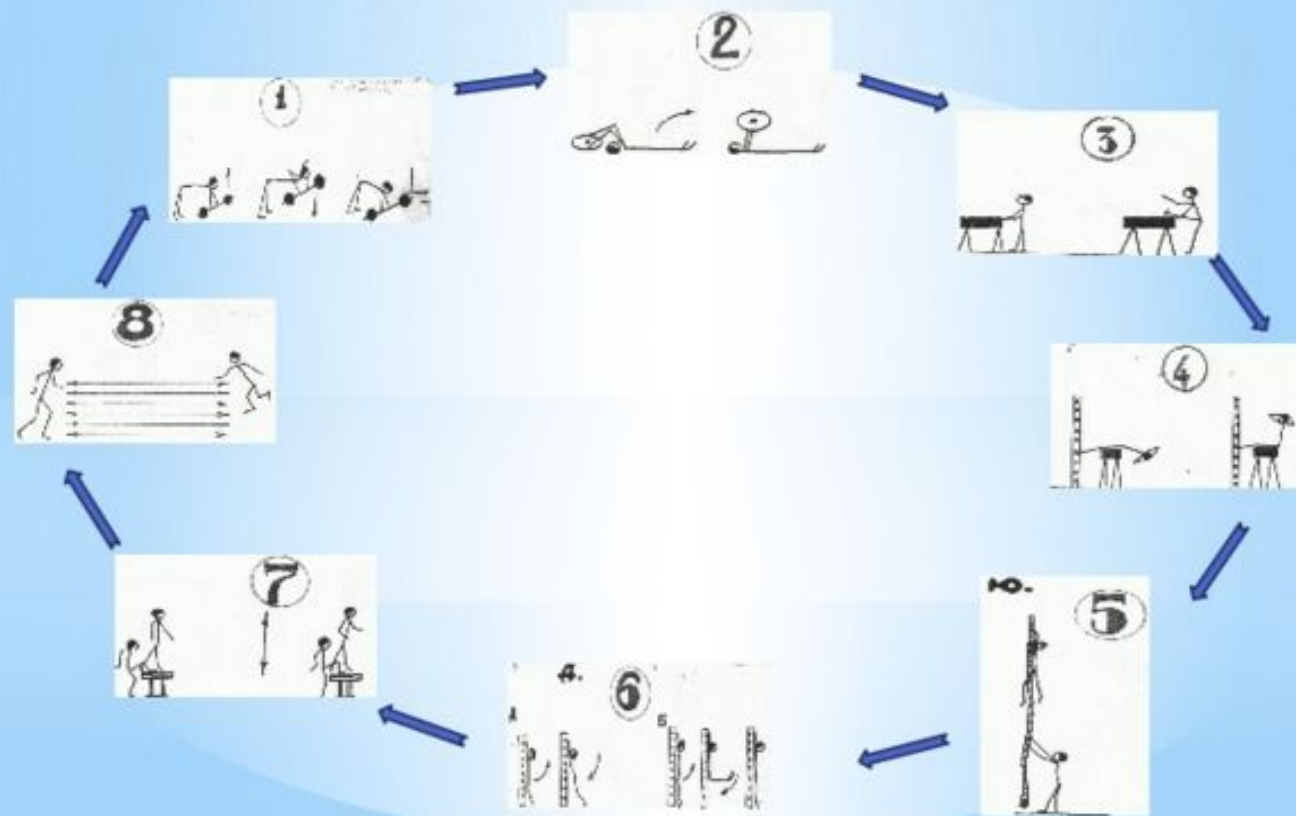
двигательных
навыков на
уроках

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

- *лёгкой
атлетики
- *спортивных игр
- *Гимнастики
- *Подвижных
игр

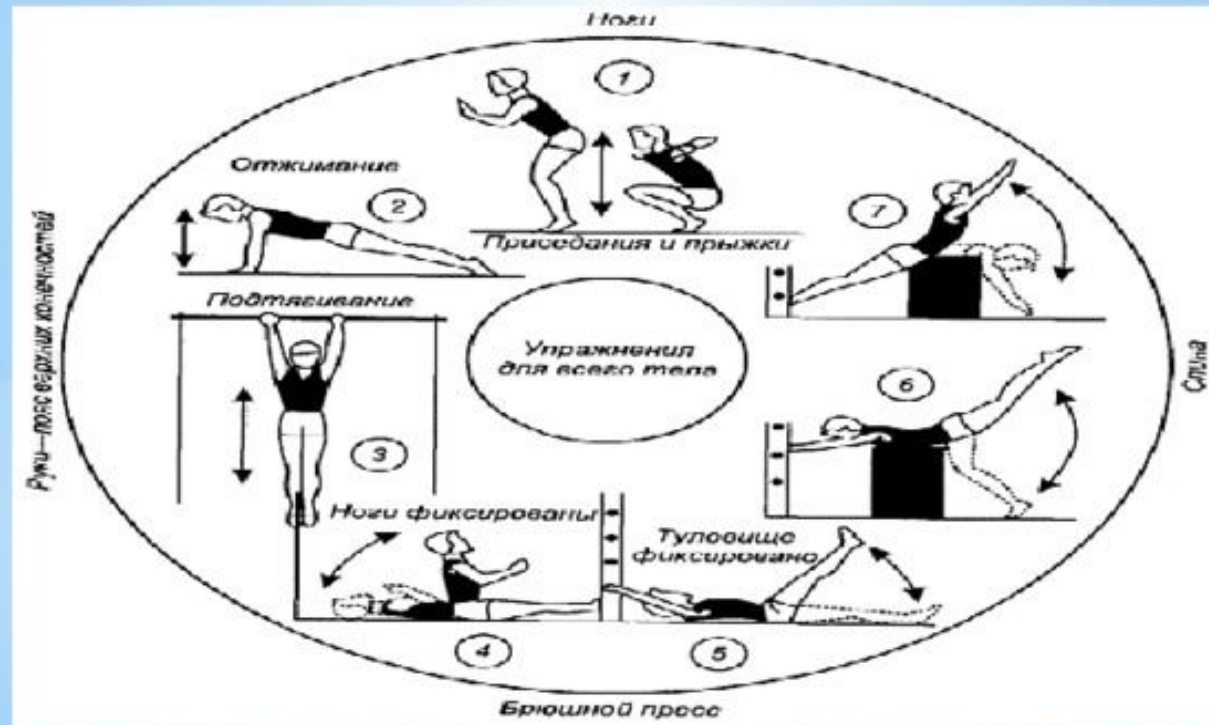
КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

*** Комплекс «круговой тренировки» на развитие силовых качеств**



КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

* Комплекс круговой тренировки



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.