



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 35» ГОРОДА СМОЛЕНСКА,

# Методический бюллетень

“Метод круговой тренировки на уроках  
физической культуры”

Составитель: Терентьев В.К.,  
учитель физической культуры

СМОЛЕНСК, 2020

Составитель:  
учитель физической культуры  
Терентьев В. К.

# Метод круговой тренировки на уроках физической культуры

Издrevле считается, что здоровье нации должно быть своего рода “визитной карточкой” государства, показателем его культуры и процветания, а здоровье индивидуума – критерием личной ответственности и самопознания. Педагоги должны понимать, что воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни – задача государственной важности, а оздоровительная деятельность образовательного учреждения – это долгосрочная инвестиция государства семье, которая вернется ему в виде здоровых и полноценных граждан.

Физическая культура – уникальный учебный предмет. Его уникальность состоит в том, что он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, о его развитии, сведениями по анатомии, физиологии, гигиене, педагогике и решает задачи воспитания у человека необходимых ему двигательных навыков и умений.

Сегодня физическая культура – это не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя и родителей, над укреплением здоровья детей. На уроках необходимо учитывать желания, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Уроки физической культуры необходимо выстраивать, руководствуясь принципами гуманизации и демократизации, воспитания культуры здоровья, используя психолого-педагогические и психолого-физиологические теории обучения, воспитания и развития личности.

Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физической культуры и внеклассных занятиях создавать благоприятные условия, стремиться к повышению мотивации ребенка к занятиям физической культурой и спортом, через воспитание волевых качеств и формирование двигательных умений и навыков. Ученик, преодолевающий лень, занимающийся постоянно утренней гимнастикой и спортом, приобретает важное нравственное качество – трудиться.

Сегодня, как никогда, от учителя требуется выработать новое педагогическое мышление, при выборе методов воспитания постоянно необходимо учитывать интересы ребенка.

Для эффективного управления процессом двигательной деятельности, целенаправленного развития умений и способностей ребенка, улучшение его функционального физического состояния необходимо работать в трех направлениях:

**1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ** – основы направления решают проблемы улучшения физического развития и физического состояния учащегося.

## ЗАДАЧИ:

1. Формировать правильное отношение к занятиям физической культуры 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.

**II. ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ** – основой является органическая взаимосвязь физического и духовного развития школьников.

**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.
5. Привлекать родителей к участию во внутри школьных соревнованиях.

**III. ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ** – обеспечивает усвоение систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, внедрение в практику нетрадиционных методов и приемов формирования движений и развитие физических качеств.

**ЗАДАЧИ:**

1. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы.
2. Создавать условия для самостоятельного решения двигательных задач.
3. Обращать внимание на постановку частных задач при обучении отдельным двигательным действиям.
4. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки в прикладном и спортивном направлении.

Использование диагностики.

Оптимальная организация современного урока, по утверждению Ю. К. Бабанского, предполагает, что задача обучения не только комплексные, но и конкретные, учитывающие особенности учащихся данного класса.

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.

Следует также отметить, что выявленная (в результате тестирования) неравномерность в сроках созревания отдельных функций организма у учащихся позволяет определить их индивидуальные особенности и оптимальные условия для нормального психического развития каждого ребенка. Тестирование решает проблему дифференцированного подхода в обучении двигательным действиям. Нельзя сосредотачивать внимание только на результатах тестирования. Необходимо учитывать двигательную активность детей, на основе чего можно выделить три группы учащихся:

1 группа – учащиеся со средней, нормальной двигательной активностью, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети с нормой массы тела редко болеют, хорошо усваивают материал.

2 группа – малоподвижные учащиеся, т.е. с низкой двигательной активностью. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья.

3 группа – дети с большой двигательной активностью. Таких детей называют “моторными”. Большой объем движений создает большую физическую нагрузку на организм учащегося, он, как и повышенный вес может привести к отклонению в сердечно-сосудистой системе.

Диагностирование проводится два раза в год. В начале года [конец сентября] и в конце [конец апреля начало мая].

Такой подход помогает наиболее эффективно спланировать свою работу на учебный год, запланировать индивидуальную работу.

### **Сущность метода круговой тренировки.**

На протяжении всей своей работы в школе комплексно использую различные методы и приемы, но предпочтение отдаю методу круговой тренировки, так как считаю, что этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств учащихся.

Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю выполнять учебную деятельность.

Итак, основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и лишь приблизительная программа действий.

Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования класса.

На уроках используются снаряды, которыми оснащены большой (игровой) и малый [гимнастический] спортивные залы, чтобы приготовить места для занятий уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка снарядов. Этим достигается высокая организация урока.

Другое преимущество: ученикам достаточно один раз “пройтись” по всем снарядам [станциям], чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

Педагогика утверждает, что нельзя назвать определенные универсальные методы обучения. Каждый метод эффективен, если он наиболее успешно решает намеченную задачу. Поэтому необходимо выбирать оптимальное сочетание средств, методов и форм обучения, такому сочетанию наиболее приемлем метод круговой тренировки.

На уроках также используется наглядное пособие – контрольные карточки, карточки для работы по станциям. Такие карточки комплектуются по отдельным темам. Большинство упражнений, включенных в карточки, уже знакомы ученикам, поэтому при их выполнении нет затруднений. Но если есть необходимость, то отдельные упражнения сначала

разучиваются с учащимися.

Работая по методу круговой тренировки, должны учитываться возрастные особенности учащихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом. В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация [по Фомину Н.А.], охватывающая сроки обучения их в школе: 7 лет – конец периода первого детства; 8-11 лет [девочки], 8-12 лет [мальчики] – период второго детства; 12-15 лет [девочки], 13-16 лет [мальчики] – подростковый возраст; с 16 лет у девочек и 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период.

### **Метод Круговой Тренировки на занятиях с детьми младшего школьного возраста.**

Дети младшего школьного возраста обладают слабым качеством – быстрота, обладают низкими показателями мышечной силы. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям. В этом возрасте широкое применение находят прыжковые упражнения. Например, прыжки через препятствия с опорой на него, акробатические упражнения [наклон вперед, касаясь ладонями пола].

Работая с детьми данного возраста, широко используется метод круговой тренировки. Организуется такой метод работы с помощью учебных карточек [“Веселые человечки”, приложение №1], на которых схематично изображены задания и указан номер станции. Такой подход к организации урока помогает сократить время на подготовку рабочих мест, а также на объяснение упражнений. Облегчает обучение последовательности выполнения [сверху вниз] общеразвивающих упражнений. Организуя уроки по методу круговой тренировки, используются ранее разученные упражнения, и только на одной станции дается новое упражнение, которое объясняется и показывается учителем перед распределением детей по станциям. В ходе урока учитель выполняет страховку именно на станции с новым упражнением, параллельно контролируя выполнение заданий на других станциях. Для распределения детей по станциям используется расчет по количеству станций, начиная с первого класса. В каждой группе назначается старший, задача которого следить за соблюдением дистанций, правильности выполнения, дисциплины, как правило, это наиболее физически развитый учащийся, обладающий дисциплиной и хорошими организаторскими способностями.

Проводя уроки в начальной школе можно добиться большой плотности урока, роста интереса детей к занятиям, благодаря проведению упражнений поточно по методу круговой тренировки.

Для вводной части урока тщательно подбираются упражнения на формирование осанки, укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника и стопы, стимулирование роста костей развитие опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, совершенствование функций вестибулярного аппарата. При этом упражнения в комплексе располагаются по возрастающей нагрузке. Начиная с упражнений, характерных для горизонтальных положений тела, где задействованы крупные мышцы спины, груди, живота, далее – тазового пояса, ног. Далее следуют упражнения, требующие вертикального положения тела. Затем переход к упражнениям, включающим в себя ходьбу, подскоки, прыжки – к движениям более быстрым, чем предыдущие, взрывным.

Применение бега или подскоков в начале занятия крайне нежелательно, поскольку резкое повышение нагрузки негативно воздействует на организм ребенка, сердечно-сосудистую систему и мозг. Многие двигательные задачи решаются на уроках с помощью подвижных игр. С учетом этих требований используются комплексы

упражнений для 1-4-х классов [Приложение №2,3,4,5].

## **Метод Круговой Тренировки на уроках в 5-9-х классах.**

### **Раздел “Легкая атлетика”.**

В 5-9-х классах уроки выстраиваются с учетом возрастных особенностей. К 14-15 годам несколько снижается эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений, т.к. в этом возрасте снижается прирост быстроты. На уроках легкой атлетики, для развития скоростных качеств используются технически несложные упражнения, позволяющие обратить внимание учащихся на быстроту выполнения. Например, бег на дистанцию 30-60 метров с предельной скоростью. Оптимальная нагрузка – 2-4 повторения через 20-30 секунд в двух сериях, интервалы между сериями 60-90 секунд. ЧСС после выполнения двух серий 170-180 ударов в минуту.

Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения [Приложение № 7], которые требуют проявления скоростных и скоростно-силовых качеств, выполняются в максимально возможном темпе. Продолжительность одноразовой нагрузки составляет от 10 до 25 секунд или в двух- трех сериях с интервалами отдыха 45-60 секунд между ними [ЧСС в зависимости от нагрузки -110-180 ударов в минуту]. Это такие упражнения как прыжок в длину с места, прыжки в приседе.

К подростковому и, в особенности к юношескому возрасту создаются благоприятные условия для развития силы и выносливости. Для развития силовых качеств используются преимущественно упражнения динамического характера, локального, регионального и общего воздействия на основные мышечные группы. Величина нагрузки в основном составляет 10-12 повторений в 2-3 сериях с интервалами отдыха между ними 40-60 секунд [ЧСС до 140-170 ударов в минуту]. Это такие упражнения как: сгибание, разгибание рук в висе [в висе лежа – девочки], в упоре лежа, упражнения с гирями. Все эти упражнения варьируют в зависимости от уровня физической подготовки учащихся. Например, сгибание, разгибание рук в упоре лежа на повышенной опоре – для учащихся со слабой физической подготовкой, а сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола – для учащихся с высоким уровнем физической подготовки.

Для развития выносливости использую такие упражнения как прыжки через гимнастическую скакалку, бег на длинную дистанцию.

Упражнения для развития физических качеств необходимо использовать в следующей последовательности: в начале основной части урока должны быть предусмотрены упражнения для развития быстроты, затем – силы и выносливости. Хотя в зависимости от поставленных задач урока силовые упражнения могут выполняться раньше скоростных.

Все вышеназванные упражнения направлены на всестороннее развитие физических качеств, время, отведенное в каждом уроке на них, составляет 10-15 минут, а для старших классов 18-20 минут.

### **Раздел “Гимнастика”.**

Проводя уроки по разделу “Гимнастика”, используется работа группами по методу круговой тренировки. В каждой группе назначается старший [наиболее подготовленный учащийся] и даются комплексы из 4-5 упражнений. Для мальчиков и девочек комплексы упражнений формируются согласно программным требованиям. По разделу “Гимнастика” формируются комплексы упражнений [Приложение №8], с помощью которых осуществляется подготовка к акробатическим упражнениям, опорным прыжкам, висом и упорам. Такой подход позволяет обхватить большой объем учебного материала на уроке и

способствует воздействию на различные группы мышц.

Понятно, что все средства, подобранные самым эффективным образом, немного будут стоить, если ученики будут выполнять задания неохотно, не с полной отдачей. Поэтому много внимания необходимо уделять формированию потребности у учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

## **Раздел “Спортивные игры”.**

В ходе уроков по разделу “Спортивные игры” ошибочно формировать программы “урока обучения”, “урока закрепления”, “урока повторения”. В ходе уроков данного раздела реализуются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания – все в едином комплексе при этом обучения должно быть “каскадным”: одни двигательные действия только начинают развиваться, другие – совершенствуют, третьи – автоматизируют.

Поскольку учебный материал в данном разделе дети усваивают не одинаково и уже на первом году занятий выявляются ученики с разной степенью подготовленности, нецелесообразно откладывать на потом работу по устранению недостатков в технике отстающих.

Ставя общую задачу урока для всего класса, желательно определить задачи как для более подготовленных, так и для отстающих учеников. Дифференцированное обучение можно проводить во время работы по станциям, сформировав группы по их подготовленности и комбинируя круговую тренировку с конкретными заданиями для каждой группы. Эта форма занятий позволяет повысить плотность урока и больше времени уделять каждому ученику. Работа по станциям проводится в виде круговой тренировки, сформировав группы с учетом подготовленности учеников, предлагаются им упражнения разной степени сложности.

В работе со слабыми учениками, помимо детских надувных мячей или мячей из баскетбольных камер, можно использовать обычные воздушные шары, которые, как раздаточный материал лучше использовать только при работе по станциям, где их потребуется не более 4 -6 штук. [Приложение № 9].

На уроках спортивных игр не рекомендуется вводить количественные показатели для оценки успеваемости критериями оценки могут служить знания базовых элементов движения и умение их выполнять в целом движении, а формами оценки знаний могут быть опрос и наблюдение.

В начальных классах, обучая детей элементам спортивных игр, большое внимание уделяется усвоению “школя мяча”. [Приложение № 9].

## **Раздел “Лыжная подготовка”.**

Интересно и разнообразно выстраиваются уроки лыжной подготовки методом “круговой тренировки”. Все организационные вопросы решаются в школе или во время передвижения к месту занятия. Важно умело расположить станции, учитывая при этом рельеф и конкретные задачи. “Круговая тренировка” на учебной лыже 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” по лыжной подготовке [Приложение №10].

## **Домашнее задание по Методу Круговой Тренировки.**

Использование метода круговой тренировки при выполнении домашнего задания приемлемо для детей достигших 10-ти летнего возраста, т.е. учащиеся 5-6-х классов.

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 [Приложение № 6].

Домашнее задание, организованные по методу тренировки, помогают решить проблему коррекции двигательных способностей учащихся, которые разрабатываются с учетом видов уроков в каждой четверти, комплексы упражнений направленных на развитие тех или иных “отстающих” физических качеств. Это позволяет на уроках физической культуры варьировать направленность и объем физических упражнений с учетом выявленных недостатков физической подготовленности учащихся.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

За время работы по данной теме систематизировала свои наработки, в результате чего получила следующие результаты:

Анализ тестирования позволяет мне “выравнивать” недостатки физической подготовленности школьников, подводя их к показателям зоны “высокого уровня”.

Такого результата добиваюсь на основе взаимосвязи урочных форм занятий (на каждом уроке посвящаю от 15 до 20 минут воспитанию физических качеств), домашних заданий, активного участия учащихся в спортивно массовых мероприятиях школы, а также в спортивно массовых мероприятиях с участием родителей [что уже стало традицией].

В результате такой работы можно добиться укрепления здоровья детей, сформировать потребность систематически заниматься физической культурой и спортом, добиваться успехов и вести здоровый образ жизни.

Добиваюсь 100% присутствия 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”.

В настоящее время увеличилось количество родителей, участвующих в школьных соревнованиях, у многих учеников сформировалась устойчивая потребность в занятиях физической культурой и спортом.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 5-7 классах: пособие для учителей / Г.П.Богданов, Н.Ж.Булгакова, Н.Н.Власова и др. – М.: Просвещение, 1985 г. – 185 с.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы. / Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, Б.Д.Ионов. – М.: Просвещение, 1985 г. – 205 с.
3. Макаров А.Н. Легкая атлетика: учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 “Физическое воспитание” / А.Н.Макаров, П.З.Сирис и др. – М.: Просвещение, 1987 г. – 304с.: ил.
4. Матвеев А.П. Теория и методика физического воспитания: учеб.для ин-тов физической культуры. / А.П.Матвеев, А.Д.Новиков. – М.: “Физкультура и спорт”, 1976г. – 360 с.
5. Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания: учеб.пособ. для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 / И.Б.Павлов, В.М.Баршай, В.Н.Ихильчук и др. – М.: Просвещение, 1985 г. – 208 с.: ил.
6. Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ Министерство образования Российской Федерации Издательство “Школа-Пресс”. – 1999, № 2; 2000, № 2, № 5; 2001, № 4; 2004, № 4.
7. Спорт в школе: научно-методический журнал/ Министерство Образования Российской Федерации. – 2003, № 22.
8. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А.Фомин, В.П.Филин.- М.: “Физкультура и спорт”, 1972 г. – 180 с.