Министерство образования и науки Российской Федерации
Министерство образования и науки Красноярского края
КГБОУ СПО «Ачинский педагогический колледж»

Круговая тренировка на уроках физической культуры у учащихся 5-х классов.

Выпускная квалификационная работа

Выполнил: студент гр. 4Ф
Специальности 050141
Физическая культура
Борутенко Оксана Викторовна

Руководитель:
Чернышева Ольга Викторовна

Допущен к защите	Работа защищена с отметкой
_____	_____
Заместитель директора по учебной работе	**Председатель ГЭК** (должность)
_____ (М.С. Киселева)	_____ (Ю.А. Скопец)

2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……...4
ГЛАВА I. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ……6
§ 1. Сущность метода круговой тренировки…….....6
§ 2. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры……..9
§ 3. Использование диагностики при применении метода круговой тренировки
ГЛАВА II. ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ……12
§ 1. Метод круговой тренировки на уроках в 5 - х классах…….....10
§ 2. Домашнее задание по методу круговой тренировки……..12
Глава III. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ……20
§ 1. Диагностика эффективности использования метода круговой тренировки в организации урока физической культуры учащихся 5-х классов. Методы исследования и анализ……20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ…… …….26
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……...28
ПРИЛОЖЕНИЕ…….30

ВВЕДЕНИЕ

Издревле 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.

Актуальность. 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 гумманизации 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 леность, 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.

Круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных способностей. Одна из важнейших особенностей - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Основная форма обучения учеников в школе - урок физической культуры. Через систему уроков осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно поданная система физических упражнений в значительной степени предрешает успех занятий, настраивает занимающихся на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы в школе.

Объект исследования: урок физической культуры.

Предмет исследования: метод круговой тренировки в организации урока физической культуры учащихся 5-х классов.

Цель исследования: выявить эффективность метода круговой тренировки в организации урока физической культуры учащихся 5-х классов.

Задачи исследования:

- рассмотреть сущность метода круговой тренировки;
- рассмотреть метод круговой тренировки на уроках физической культуры;

анализ метода круговой тренировки в организации учащихся 5- х классов.

Гипотеза: если в урок физической культуры внедрить метод круговой тренировки при обучении любому разделу программы, то физическая подготовленность обучающихся будет увеличиваться, развивая все виды двигательных способностей параллельно.

ГЛАВА I. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

§1. 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 способностей 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 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[1].

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[1].

Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся старших классов. Значительному числу старшеклассников она позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему

физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы.

И сегодня уже нет нужды усиленно агитировать за круговую тренировку на уроках физической культуры в 5 – х классах, поскольку результаты применения ее в учебном процессе, как говорится, налицо. С включением ее растет охват старшеклассников разнообразной и целенаправленной работой с учетом индивидуально подхода к каждому ученику в зависимости от достигнутого им уровня физического развития.

Словом, вопрос сегодня стоит не об эпизодическом применении круговой тренировки, а о повсеместном включении ее в уроки, на которых идет освоение разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр. При наличии необходимых условий круговую тренировку можно применять и во время лыжной подготовки. Комплексы ее вполне доступны и как форма домашних заданий, с последующей выборочной или фронтальной проверкой этих заданий на уроках физической культуры.

Мониторинг подтвердил эффективность круговой тренировки даже при использовании ее в 50% уроков. Там, где она внедрена, у старшеклассников значительно повышается уровень развития силы, как у юношей, так и у девушек, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет также отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке - эффективное развитие двигательных способностей в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных способностей должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. В результате выполнение данных комплексов

будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Обязательное условие - предварительное изучение этих упражнений всеми учащимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным что имеет важное значение. Круговая тренировка в условиях урока представляет большую ценность, как мы уже говорили, и при самостоятельном развитии двигательных способностей в ходе выполнения станционных заданий, индивидуально определенных для каждого учащегося в отдельности.

Круговая тренировка как форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных способностей, вырабатывает заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является также и то, что круговая тренировка, обеспечивая и индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку.

§ 2. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры

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

I. 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.

- Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

II. Воспитательное направление - основой является органическая взаимосвязь физического и духовного развития школьников[1].

Задачи:

1. Способствовать проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах.

2. Создавать условия для выполнения упражнений, направленных на преодоление трудностей.

- Учить бережному отношению к инвентарю.
- Создавать условия для проявления положительных эмоций.
- 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 способностей.

Задачи:

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

§ 3. Использование диагностики при применении метода круговой тренировки.

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[2].

Диагностирование проводиться 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.

ГЛАВА II. ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

§ 1. Метод круговой тренировки на уроках в 5-х классах.

Следуя основной задаче метода круговой тренировки в комплексы вводятся физические упражнения близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. В результате выполнения данный комплекс будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Обязательное условие - предварительное изучение этих упражнений самими учащимися.

Раздел «Легкая атлетика».

В 5-х классах уроки выстраиваются с учетом возрастных особенностей. К 10-11 годам несколько снижается эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений, т.к. в этом возрасте снижается прирост быстроты. На уроках легкой атлетики, для развития скоростных способностей 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 способностей используются упражнения, 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[1].

К подростковому и, в особенности к юношескому возрасту создаются благоприятные условия для развития силы и выносливости. Для развития

силовых способностей 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 гантелями. Все эти упражнения варьирую 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 способностей 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 способностей, 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 учащейся) и даются комплексы из 4-5 упражнений. Для мальчиков и девочек комплексы упражнений формируются согласно программным требованиям. По разделу «Гимнастика» формируются комплексы упражнений, 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[5].

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[2].

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 способностей, воспитания – все в едином комплексе при этом обучения должно быть «каскадным»: одни двигательные действия только начинают развивать, 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.

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.

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 лыжне предусматривает наличие участка для учебной лыжни, изучение рельефа местности и подбор станций для проведения занятий, предварительный разбор и изучение станций перед практическим занятием.

§ 2. 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-х классов[1].

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.[1]

1. И. п.— руки вперед, кисти вниз, а затем вверх, руки сгибать до положения перед грудью, к плечам, не опуская локтей. 6—8 раз.

2. И. п.— сед по-турецки, руки к плечам. Круговые движения плечами (вверх-назад- вниз- вперед). 8—10 вращений.

3. И. п.— стойка с сомкнутыми носками. 1 — руки перед грудью, локти на уровне груди, ладонями вниз, пальцы касаются друг друга, 2—3 — с силойсжать кисти (локти не опускать), 4 — развернуть кисти к себе, 5 — выпрямитьпальцы, 6 — руки вниз. 6—8 раз.

4. И. п.— руки перед грудью. 1 — рывковые движения руками назад, не опуская плеч, 2—3 — выпрямляя руки ладонями кверху, два рывка назад, положениекистей чуть выше уровня плеч, 4 — и. п. 5—6 раз.

5. И. п.— о. с., руки на пояс. Сгибание ноги вперед, захватывая пальцами платок, 2 — и. п. То же, сгибание ноги назад.

6. И. п.— лежа на спине. Поочередное поднимание ног, поочередное сгибание ног; одновременное сгибание ног, одновременное поднимание ног 5—10 раз.

7. И. п.— сидя, руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо, удерживая руки в исходном положении.

1

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[2].

ГЛАВА III. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

§ 1. Диагностика эффективности использования метода круговой тренировки в организации урока физической культуры учащихся 5-ого класса. Методы исследования и анализ.

На протяжении всего периода исследований были организованы систематические наблюдения за различными сторонами деятельности школьников. Естественный педагогический эксперимент осуществлялся на базе средней общеобразовательной школы №2 г. Назарово. В исследовании в качестве испытуемых принимали участие ученики 5 «А» класса.

Учащиеся обучались с преобладанием на уроках метода круговой тренировки. Испытание проводились на уроках физической культуры. Период эксперимента: сентябрь 2014г. - апрель 2015г.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся использовался ряд контрольных испытаний: бег на дистанцию 30 м. с высокого старта; прыжок в длину с места и сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Для полноты исследования и подтверждения выдвинутой гипотезы контрольные испытания в течении периода исследования проводились три раза. Период эксперимента был разделен на три одинаковых отрезка времени.

1. **Тест на определение скоростных способностей (быстроты).** Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

В забеге участвует не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат (таблица №1);

2. Тест на определение силовых способностей.

Цель: определить уровень силовых способностей при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу**.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом (таблица №2);

3**.Тест на определение скоростно-силовых способностей.**

Цель: определить скоростно-силовые способностей в прыжке в длину с места.

Учащийся встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат (таблица № 3).

Комплексы упражнений, применяемые, при использовании метода круговой тренировки представлены в приложении.

Таблица № 1

Тест на определение скоростных способностей (быстроты)

Результаты теста у учащихся 5 «А»					
№ п/п	**Фамилия, имя ученика**	**Сентябрь 2014 (до начала эксперимента) (с)**	**Декабрь (с)**	**Апрель (с)**	**Показатель физического развития**
1	Тихонов Александр	6,1	5,9	5,7	**Высокий**
2	Воземилер Сергей	5,9	5,9	5,6	**Высокий**
3	Герасимова Наталья	6,8	6,6	6,2	**Средний**
4	Каршакевич Ольга	6,4	6,4	6,2	**Средний**
5	Легкова Ксения	6,0	6,0	6,0	**Средний**
6	Сайко Ольга	6,9	6,8	6,7	**Низкий**
7	Терёхин Дима	6,0	6,0	5,8	**Средний**
8	Ходырева Катерина	6,2	6,2	6,0	**Средний**
9	Шелудько Никита	5,9	5,9	5,8	**Средний**
10	Ярлыков Игорь	6,2	5,	5,9	**Средний**

Таблица № 2

Тест на определение силовых способностей

Результаты теста у учащихся 5 «А»					
№ п/п	**Фамилия, имя ученика**	**Сентябрь 2014 (до начала эксперимента) (кол-во раз)**	**Декабрь (кол-во раз)**	**Апрель (кол-во раз)**	**Показатель физического развития**
1	Тихонов Александр	10	13	18	**Высокий**
2	Воземилер Сергей	10	15	17	**Высокий**
3	Герасимова Наталья	2	3	5	**Низкий**
4	Каршакевич Ольга	3	6	10	**Средний**
5	Легкова Ксения	5	6	10	**Средний**
6	Сайко Ольга	3	5	8	**Средний**
7	Терёхин Дима	7	10	15	**Средний**
8	Ходырева Катерина	4	6	9	**Средний**
9	Шелудько Никита	5	7	10	**Низкий**
10	Ярлыков Игорь	10	13	15	**Средний**

Таблица № 3

Тест на определение скоростно-силовых способностей

Результаты теста у учащихся 5 «А»					
№ п/п	**Фамилия, имя ученика**	**Сентябрь 2014 (до начала эксперимента) (см)**	**Декабрь (см)**	**Апрель (см)**	**Показатель физического развития**
1	Тихонов Александр	155	160	175	**Высокий**
2	Воземилер Сергей	160	175	185	**Средний**
3	Герасимова Наталья	140	150	155	**Средний**
4	Каршакевич Ольга	110	110	120	**Низкий**
5	Легкова Ксения	160	165	170	**Высокий**
6	Сайко Ольга	155	160	160	**Высокий**
7	Терёхин Дима	175	175	180	**Высокий**
8	Ходырева Катерина	145	150	155	**Средний**
9	Шелудько Никита	150	160	165	**Средний**
10	Ярлыков Игорь	160	160	165	**Средний**

ВЫВОДЫ:

1. В течение учебного года показатели физической подготовленности испытуемых претерпели значительные изменения.
2. Конечные результаты тестирования участников эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии метода круговой тренировки на сдачу контрольных испытаний.
3. У учащихся с низким уровнем физической подготовленности проявляются улучшения при сдаче контрольных нормативов. А у учащихся имеющих изначально высокий уровень подготовки, он только увеличивается.
4. При опросе учащихся было выявлено, что только 30% испытуемых посещают спортивные секции и танцевальные кружки, из этого можно сделать вывод, что не только дополнительные занятия спортом и танцами дают положительные результаты, но и уроки с применением метода круговой тренировки, так как каждый из занимающихся работает над собой индивидуально.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние годы методу круговой тренировки в связи с его эффективностью уделяется большое внимание специалистами в области физической культуры и спорта.

Эффективность кругового 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. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

Другое преимущество: ученикам достаточно один раз «пройтись» по всем снарядам (станциям), чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

При проведение урока круговым методом, необходимо учитывать двигательную активность детей, их состояние здоровья, возраст.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

При проведении уроков методом круговой тренировки в среднем школьном возрасте, необходимо учитывать возрастные особенности школьников.

Применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.

Домашнее задания, организованные по методу круговой тренировки, помогают решить проблему коррекции двигательных способностей учащихся, которые разрабатываются с учетом видов уроков, комплексы упражнений направленных на развитие тех или иных «отстающих» физических способностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гладков А.В. Круговая тренировка. – М.: 2006.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. – М., ФиС,2006.
3. Поляев Б.А. Внедрение системы оздоровительных мероприятий на уроках физической культуры. – М.: РАСМИРБИ, 2004.
4. Спорт в школе: научно-методический журнал/ Министерство Образования Российской Федерации. – 2003, № 22.
5. Стандарты второго поколения «Проект примерные программы по предмету физическая культура 5-11класс» М, «Просвещение»2010. (39 с)
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. Ильин Е.П. Мотив и мотивация. - М.: Питер, 2000
8. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10 - 11 классов. - М., 1997
9. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996, - №7
10. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. - 1996, №2
11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994
12. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №5-6.2
13. Наталов Г.Г. Теория физического воспитания, Алма-Ата, 1976
14. Евстафьев Б.В. Физические способности, как вид способностей человека. - Л.: Просвещение, 1987

15. Ильин Е.П. Проблема способностей: два подхода ее решения // Психологический журнал, 1987
16. Лях В.И. Понятия «координационные способности» и «ловкость» // Теория и практика физической культуры. - 1983, №8
17. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты. «Теория и практика физической культуры», 1968, № 4

Приложение 1

Комплексы упражнений, применяемые, при использовании метода круговой тренировки:

Раздел «Гимнастика»

Для развития функции равновесия.

1. И.п. — стойка на носках, руки назад, соединить их в «замок». Наклоны вперед, в стороны и назад без зрительного контроля. 5-6 раз.
2. И.п. — основная стойка. Прыжки с поворотом на 180 и 270°. 3-4 раза в каждую сторону.

3. И.п. — стойка на носках. Наклоны назад с отведением левой (потом правой) ноги назад. 5-6 раз.

4. То же, но без зрительного контроля. 5-6 раз.

5. Ходьба по линии на носках (руки на поясе) с наклонами головы влево и вправо. 10-15 см.

6. Предварительно выполнив 2-3 поворота на 360°, ходьба по линии на носках.

7. Бег по линии на носках с поворотами на 270 и 360°. 25-30 м.

8. Бег с внезапными остановками. 3-4 остановки.

9. Бег спиной вперед. 25-30 м.

10. Ведение мяча с закрытыми глазами. 15-20 м.

11. Стоя на носках на рейке гимнастической скамейки, вдоль. Приседание, руки вперед. 8-10 раз.

12. То же, но без зрительного контроля.

13. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки, руки на поясе или за головой, с открытыми и закрытыми глазами.

14. То же, но подбрасывая и ловя мяч двумя руками.

15. Ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки (руки на поясе) приставными шагами, вальсовым шагом, шагом польки.

16. Равновесие сначала на низком, потом (на следующих уроках) на бревне. 2-3 раза.

17. Повороты на бревне скрестно, переступанием на 180 и 360°, поворот на 180° махом назад. 3-5 раз каждый поворот.

18. Подскоки на обеих ногах с продвижением вперед по бревну. 6-8 раз.

19. Прыжки (на гимнастической скамейке) махом одной, толчком другой (со сменой ног). 6-8 раз.

20. Ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча.

21. Бег на носках по бревну.

22. Хореографические упражнения у опоры:

а) полуприседание в I-III позициях ног, по 4 раза в каждой позиции;

б) полное приседание в I-III позициях ног, по 4 раза в -каждой позиции;

в) стоя боком к опоре, волна туловищем на 8 счетов, 4-6 раз;

г) стоя боком к опоре, вертикальное равновесие (на 8 счетов) на правой и левой ноге, по 4 раза на каждой ноге;

д) горизонтальное равновесие на правой и левой ноге (на 8 счетов), по 4 раза на каждой ноге.

23. Акробатические упражнения:

а) кувырки вперед, назад, в сторону;

б) переворот в сторону.

24. Подвижные игры и эстафеты с элементами равновесия.

Раздел «Спортивные игры»

Баскетбол

1. Двигаясь по залу в парах приставными шагами, выполнять передачу двумя руками от груди.

2. В парах: один игрок перемещается приставными шагами внутри круга, другой — по наружным границам спортивного зала. Первый выполняет передачу мяча второму, второй ловит мяч и выполняет передачу в движении первому игроку.

3. Перемещаясь бегом в парах, выполнять передачи в движении с атакой корзины.

4. Перемещаясь в парах шагом и бегом, выполнять передачи в движении после ведения. Заканчивать упражнение броском в кольцо и подбором мяча.

5. Построение в кругах по 5-7 человек. Перемещаться приставными шагами по кругу и передавать мяч в движении через одного. Передачу выполнять после каждых двух шагов (двухшажный ритм).

Волейбол

1. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180 градусов.

2. Подъем мяча над собой двумя руками сверху, стоя на месте до 10 раз.

3. В низком приседе с продвижением вперед.

4. Стоя в 1 метре от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в исходную позицию.

5. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогнуться в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх - назад за счет поочередного выпада вперед.

6. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторения упражнений.

7. Стоя руки над головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.

8. Передача мяча снизу двумя руками в стену.

9. Из о.с. не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

10. Передача мяча двумя руками сверху в движении.

Раздел «Лыжная подготовка»

1. Равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.

2. Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.

3. Прохождение с различной скоростью отрезков попеременным двухшажным ходом.

4. Спуск со склона в средней стойке с торможением «плугом».

5. Подъем в гору «елочкой».

6. Спуск со склона в средней стойке с последующим поворотом переступанием.