

УРОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Мусаева О.Н.

*Мусаева Оксана Нажимиддиновна - учитель физического воспитания 1 категории,
Школа № 280,
Чиланзарский район, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности у учеников старших классов, а также повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делая уроки более разнообразными и интересными для учащихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе.

Ключевые слова: физическое воспитание, школа, круговая тренировка, старшие классы.

В последнее время в практике школьного физического воспитания центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников в учебной деятельности, замедлением их физического и психического развития, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем их мотивации к обучению, необходимой для упорной, систематической учебной работы. Только положительное отношение к учебе может обеспечить полноценное усвоение учебного материала.

На формирование заинтересованности в занятиях физической культурой направлены использование всех видов проблемно-развивающего обучения, поиск и применение оптимального сочетания разных его методов, форм индивидуальной, коллективной и групповой работы с учетом возрастных особенностей школьников. Правильно построенные уроки способствуют росту интереса к занятиям, воспитывают у школьников волевые качества, навыки преодоления трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков. При этом формирование и развитие интереса к занятиям не должны быть самоцелью. Интересный урок, несомненно, несёт радость учащимся, но следует помнить, что нужно увлекать, а не развлекать, необходим поиск путей и средств для повышения подобной увлеченности занимающихся [1].

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы проведения урока, используя для развития физических качеств разнообразные и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения. На протяжении всего процесса обучения в школе отношение учащихся к предмету «Физическая культура» остаётся, как правило, на высоком уровне, а отношение к уроку (удовлетворенность уроками физической культуры) меняется и является положительным у 67% третьеклассников и только у 18% десятиклассников. Главной причиной падения удовлетворенности уроками у школьников является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям.

Круговая тренировка по сравнению с другими методами более полно позволяет реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств. Кроме того, включение в соответствующий комплекс разнообразных по своей форме и структуре гимнастических упражнений способствует формированию у школьников интереса к урокам физической культуры.

Специфика физического воспитания и спорта требует высокого уровня развития и комплексного проявления этих качеств, что обуславливает применение соответствующих средств, методов и организационно-методических форм. Одной из таких организационно-методических форм является «круговая тренировка».

Исторически круговой тренировке предшествовали поточная, поточно-круговая и другие формы организации занятий физическими упражнениями. Их возникновение было обусловлено необходимостью одновременного охвата занимающихся работой в условиях ограниченного количества мест занятий, снарядов и другими причинами организационного и методического порядка [2].

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Она позволяет воспитывать у учеников такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, и комплексные формы их проявления - силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость и другие. Наряду с этим круговая тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач; прежде всего она связана с формированием у ученика чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности, добросовестности, стремления физическому совершенствованию.

При прохождении программного материала по легкой атлетике часто приходится сталкиваться с тем, что основная масса учащихся имеет слабые показатели по таким видам легкой атлетике, как бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту и т.д. После проведения контрольных испытаний преподаватель должен определить, в каком направлении следует вести физическую подготовку учащихся, чтобы успешно выполнить учебные программы и сдать нормы комплекса ГТО.

Перспективность применения круговой тренировки в этом плане очевидна, и она с успехом может использоваться на уроках легкой атлетики. Переход к проведению ее можно осуществить после усвоения круговой тренировки на уроках гимнастики или спортивных игр. Следует позаботиться о целесообразном расположении станций с учетом имеющегося в наличии оборудования, прыжковых ям, беговых дорожек, секторов для метания. При наличии гимнастического городка отдельные станции можно располагать на его территории, что позволит разнообразить комплекс круговой тренировки на уроках легкой атлетики.

Специализированные комплексы круговой тренировки по легкой атлетике строятся из 10-15 станций и включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной выносливости, скоростной силы, тесно связанной с укреплением опорно - двигательного аппарата.

Направленность комплекса определяется показателями учащихся на приемных контрольных испытаниях, и здесь преимущественное положение должны занять упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку подростков.

При проведении круговой тренировки на уроках физического воспитания по легкой атлетике следует учитывать как специфику профессии группы, так и степень ее физической подготовки. В отдельных случаях при слабой физической подготовке необходимо рекомендовать учащимся дополнительные упражнения. Давая задания на дом, следует контролировать их выполнение на последующих уроках. Процесс обучения длителен и требует серьезного отношения к учебе. Важно довести все до сознания учащихся, приучить их к регулярным и систематическим занятиям.

Проведенное исследование по сравнительной эффективности использования различных способов организации общефизической и специальной подготовки в контрольной и экспериментальной группах показало преимущество круговых занятий, особенно при воспитании физических качеств с профессионально-прикладной направленностью обучения. Показатели в экспериментальной группе оказались в большинстве случаев выше, чем в контрольной (при $P < 0,001$). В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части урока. Ее построение будет также зависеть от контингента учащихся, от года обучения, от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы.

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.

Список литературы

1. Горбачев М.С. Гимнастические упражнения в парах по методу круговой тренировки 9-10 кл. / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе, 2008. № 7. С. 9-11.
2. Старцева Р.Л. Круговая тренировка на уроках / Р.Л. Старцева // Физическая культура в школе, 2009. № 5. С. 23-24.