



Управление образования Гродненского облисполкома  
Отдел образования Зельвенского райисполкома  
Государственное учреждение образования  
“Елковская средняя школа”



# Использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры как эффективное средство физического развития школьников

Из опыта работы  
И.И.Литвинчика

## АННОТАЦИЯ

Опыт работы адресован учителям физической культуры общеобразовательной школы, преподавателям колледжей, училищ. Используя метод круговой тренировки, происходит комплексное воспитание физических качеств. Уроки, с использованием метода круговой тренировки помогают привить интерес к физическим упражнениям, желание не только увлеченно заниматься в школе на уроках физкультуры, но и во внеурочное время заниматься в секциях и вести здоровый образ жизни.

Автор-составитель: **Литвинчик Иван Иванович**, учитель физической культуры и здоровья высшей квалификационной категории

Елка  
2022

Управление образования Гродненского облисполкома  
Отдел образования Зельвенского райисполкома  
Государственное учреждение образования  
“Елковская средняя школа”

# **Использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры как эффективное средство физического развития школьников**

Из опыта работы И.И. Литвинчика

Елка, 2022

Рекомендовано методическим советом  
ГУО “ Елковская средняя школа”

Автор-составитель: **Литвинчик Иван Иванович**, учитель физической культуры и здоровья высшей квалификационной категории

Рецензент: Давыдчик Н.Ч., зам. директора по УР ГУО “Елковская средняя школа”

Использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры как эффективное средство физического развития школьников (из опыта работы). И.И.Литвинчика – Елка, ГУО “Елковская средняя школа”, 2022. -24 с.

№	Содержание	Страница
1	Наименование опыта	4
2	Условия возникновения, становления опыта	4
3	Актуальность и новизна опыта	4
4	Ведущая педагогическая идея опыта	5
5	Теоретическая база опыта	5
6	Технология опыта	7
7	Результативность	13
8	Адресная направленность. Заключение	17
9	Список используемой литературы	17

## **Наименование опыта.**

### **Развитие физических качеств методом круговой тренировки**

#### **Цель:**

Повышение профессиональной подготовленности в области знания вопросов круговой тренировки как средства развития физических качеств на уроках физической культуры и здоровья.

#### **Задачи:**

Формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой через метод круговой тренировки.

Выбирать и применять круговую тренировку на уроках физической культуры для развития двигательных средств.

Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств развития физической культуры посредством метода круговой тренировки.

#### **Условия возникновения, становления опыта**

Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. Однако в целом система физического воспитания в школе №5 все еще не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов:

- возрастанием гиподинамии школьников, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности – с другой, что вызывает такие тревожные явления, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, нарушение осанки ;
- массовым падением интереса школьников к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов;
- слабой материальной базой.

Правильное преподавание предмета делает его интересным и помогает воспитать характер учащегося. Для меня представляется возможным вкладывать не только свои знания по предмету, но и также подходить к предмету с творческой стороны, увлекая ребят в мир физической культуры.

Поэтому в последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них – круговая тренировка, которая позволяет увеличить моторную плотность урока. «Круговая тренировка» хорошо сочетается в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействие.

Она включает в себя разносторонность, целесообразное распределение нагрузки и дозировки, что способствует гармоничному развитию ребенка.

#### **Актуальность и новизна опыта**

Для того чтобы вырастить здоровое и физически развитое поколение, необходимо на уроках физической культуры создавать благоприятные условия для повышения мотивации учащихся к занятиям.

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. При высокой плотности урока учащиеся самостоятельно развивают те физические качества /сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация/, которые отстают у данного ребенка.

Новизна моего опыта состоит в том, что я адаптирую разработки и рекомендации И.А.Гуревича и опыт учителей физкультуры, опубликованный в журнале «Физическая культура», к условиям нашей школы.

В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества, его дальнейшим развитием, исходя из сущности общего, среднего образования, основной задачей физического воспитания в школе является, содействие формированию всесторонне развитой личности используя физические упражнения.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, школьным стрессам и отбивают желания быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость-это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни и однообразной работой.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения, существует необходимость организации урока физической культуры с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

При решении этих вопросов возникают противоречия. С одной стороны - учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности; с другой стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает проблема, актуальная для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьника? Ответить на него можно при условии творческого подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Основной целью своей педагогической деятельности считаю создание условий для гармоничного физического развития, сохранения и укрепления здоровья школьника.

#### **4.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.

### **5. Теоретическая база опыта**

Известно, что любой образовательный процесс представляет собой педагогическую систему, состоящую из определенных системообразующих компонентов. По мнению Симонова В.П. (1997), «всякая педагогическая система есть, прежде всего, система деятельностная, а бесцельной деятельности просто не бывает». Рассматривая иерархические уровни в такой педагогической системе, цель, утверждает автор, является их вершиной и началом, своего рода стратегическим направлением, отвечающим на вопрос «Зачем?». Именно с формулирования цели должно начинаться построение любого образовательного процесса как целостной педагогической системы. Вторым, важнейшим по значимости, компонентом в построении педагогической системы являются задачи как комплексный способ достижения поставленной цели или, другими словами, тактика действий, отвечающая на вопрос «Как я собираюсь этого достичь?». Отбор материала, порядок его изложения, организационные формы, методы, приемы, система контроля и т.д. выступают содержательным компонентом в построении такой системы. Содержание всегда подбирается исходя из цели и задач, отвечая на вопрос «Что я делаю для их достижения?». Логически выстроенный порядок действий педагога обуславливает результат его деятельности как неотъемлемый компонент педагогической системы.

Урок физической культуры в школе как основная форма физического воспитания учащихся не является исключением и представляет собой целостную педагогическую систему с аналогичной иерархической цепочкой основных ее компонентов. Отечественными учеными (Матвеевым А.П., Петровой Т.В., Бальсевичем В.К., Ляхом В.И., Кофманом Л.Б., Холодовым Ж.К., Кузнецовым В.С. и др.) были теоретически обоснованы значение, содержание физкультурных занятий, отработаны вопросы методики проведения, опираясь на разные их типы и формы. Все это легло в основу различных программ по физической культуре, обеспечивая решение вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников, исходя из запросов государства на определенном этапе развития общества.

Анализ научно-методической литературы по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ, особенно последнего десятилетия, показывает, наряду с разработками и внедрением в практику различных инновационных программ и здоровьесберегающих технологий, наличие для многих авторов общей проблемы, которая касается организации и содержания физкультурных занятий. Речь идет о целеполагании в структуре компонентов урока физической культуры, где у подавляющего большинства авторов, к сожалению, сохраняется традиционно формальный подход. Другими словами, у физкультурного занятия как педагогической системы отсутствует конкретная цель, что противоречит основному принципу

системности. Вместо нее авторами определяется, как правило, ряд задач. Однако задачи, какими бы они ни были - это лишь способы достижения поставленной цели, или тактика, которая по существу не может подменять собой стратегию. Наличие в объяснительных записках подавляющего числа программ по физической культуре общей цели сохранения и укрепления здоровья школьников средствами физического воспитания представляется не более чем программным заявлением (или декларацией) в системе предполагаемого образовательного процесса. Следовательно, отсутствие конкретной цели у конкретного физкультурного занятия разрушает его как педагогическую систему, лишая главного смысла.

Как показывают многочисленные исследования, именно циклический характер физической нагрузки, наблюдаемый в большинстве легкоатлетических упражнений, упражнений спортивных игр, лыжной подготовки и плавания, значительно больше других оказывает оздоравливающее действие на основные органы и физиологические системы организма человека, вызывая положительные сдвиги в развитии. Кроме того, упражнения циклического характера являются более доступными детям и по индивидуальным физическим возможностям, и по техническим характеристикам этих упражнений. Что же касается эмоциональности восприятия физической нагрузки этих упражнений, то, в зависимости от подачи их педагогом, они не уступают гимнастическим упражнениям. Таким образом, существующая в настоящее время в школьных программах физического воспитания жесткая регламентация двигательного материала и его ограничение на физкультурных занятиях существенно затрудняет деятельность учителя физической культуры в подборе упражнений, снижая тем самым мотивацию учащихся к реализации естественной биологической потребности в движениях.

Нарушение иерархической цепочки компонентов построения педагогической системы, какой является урок физической культуры, привело к появлению определенного перекоса в постановке задач. Известно, что в условиях общеобразовательной школы основу системы физического воспитания учащихся составляет оздоровительная направленность ее организации. Исходя из этого положения, постановка задач на физкультурном занятии должна носить комплексный, здоровьесберегающий характер, где наряду с группой задач образовательной непременно должны быть задачи оздоровительной, а также и воспитательной направленности. Учитывая тенденцию снижения уровня состояния здоровья современных детей и подростков, особенно в последнее десятилетие, недопустимо ошибочным, является отсутствие в комплексе групп задач урока физической культуры задач оздоровительной направленности. Данное положение, во-первых, противоречит целевой установке любой программы по физической культуре. И, во-вторых, именно эта группа задач, в зависимости от задаваемой педагогом физической нагрузки, в первую очередь способствует сохранению и укреплению основных жизнеобеспечивающих органов и



физиологических систем организма ребенка, опорно-двигательного аппарата, и прежде всего осанки.

## **6. Технология опыта**

Приоритетной задачей учебной деятельности ставлю:

1. Комплексную реализацию базовых компонентов программы;
2. Решение основных задач физического воспитания на каждом этапе обучения.

При отборе содержания руководствуюсь комплексной программой по физическому воспитанию.

Моя задача как учителя заключается в творческой реализации базовых компонентов программы с обеспечением оптимального двигательного режима на положительном эмоциональном фоне урока, параллельно способствовать развитию основных двигательных качеств.

Желание сделать многое за минимальный промежуток времени на деле приводит к низкому качеству учебного процесса. Поэтому в последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них – так называемая «круговая тренировка».

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» - Это целостная организационно-методическая форма физической подготовки. Включающая в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий.

Основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Комплексы упражнений подбираются в зависимости от прохождения определенной темы и с учетом комплектования класса, возрастными особенностями учащихся.

Плюсы «круговой тренировки»:

1. Простота организации;
2. Возможность вариативного воздействия;
3. Возможность учета возрастной периодизации;
4. Эффективное использование времени;
5. Возможность использования дифференцированного подхода;
6. Возможность использования максимального количества инвентаря, оборудования;
7. Возможность дозирования и контроля за выполнением задания;
8. Комплексное воздействие на разные группы мышц, как следствие повышение общей работоспособности;

9. Совершенствование ранее изученных умений, навыков;
10. Развитие самостоятельности, взаимопонимания, взаимопомощи;
11. Освоение самостраховки и страховки друг друга;
12. Обеспечение на уроке порядка, дисциплины.

Минусы «круговой тренировки»:

1. Применяются ранее изученные простые упражнения;
2. Нельзя использовать на этапе обучения;
3. Используются на этапах совершенствования умения, навыка.

Проведенный анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения их на практике дает мне основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для школьного урока.

Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время – по 30'',

В комплекс обычно включают 10 упражнений, на каждое тратится 1', на весь комплекс уйдет 10', его рекомендуется выполнять на 8 уроках подряд, что составит законченный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. Такие циклы целесообразно повторять 3-4 раза в течение года.

Прекрасно понимаю, что нельзя насильно заставить всех школьников заниматься физической культурой и своим здоровьем, для этого нужны определенные стимулы, мотивы.

Такой стимул я нашла в использовании нестандартного оборудования, инвентаря.

Преимущества нестандартного оборудования:

1. Не требуют больших материальных затрат;
2. Безопасны;
3. Можно подключить детей к их изготовлению на уроках технологии;
4. Связь с жизнью;
5. Дети сами могут найти применение, придумать упражнение, инвентарь, т.е. способствует творческому мышлению;
6. Обеспечение этим инвентарем каждого занимающегося;
7. Большая пропускная способность;
8. Бережное отношение к инвентарю.

Представляю опыт работы проведения урока по легкой атлетике с применением круговой тренировки и использования нестандартного инвентаря, оборудования.

Цель урока: Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.

Задачи: 1. Совершенствовать технику спринтерского бега;

2. Развивать быстроту, силу, ловкость, специальную и общую выносливость;

3. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность, взаимопомощь.

Место проведения: спортивная площадка школы.

После 7-8 минут разминки в подготовительной части урока. Я делю класс (20 человек) на 5 отделений по 4 человека (по желанию). Сообщаю отделениям на какую станцию им следовать. По свистку начинаем работать и по свистку происходит смена станций (против часовой стрелки).

1 станция: на развитие скоростных качеств

Инвентарь: бельевая веревка, любой пояс, строительный утеплитель, резиновый жгут.

-а) бег до 30 метров в парах.

Первый выполняет ускорение, второй сопротивляется ему

-б) ускорение без сопротивления из исходного положения: упора присев, упора лежа, спиной вперед, с высокого старта.

Дозировка: от 3 до 6 повторений.

2 станция: на развитие силы мышц рук

Инвентарь: камни; 1,5 л. пластиковые бутылки наполненные водой или песком; резиновые жгуты.

а) и.п. о.с. руки с инвентарем внизу

1-подъем рук вверх (до линии плеч) через стороны

2-и.п.

б) и.п. о.с. руки внизу

1-поднять руки вверх- вперед (до линии плеч)

2-и.п.

в) и.п. о.с. руки внизу

1-поднять плечи максимально вверх

2-и.п.

г) и.п. о.с. руки с инвентарем сверху (параллельны друг другу)

1-согнуть руки к плечам

2-и.п.

д) и.п. о.с. руки сверху (параллельно друг другу)

1-согнуть в локтях назад (до угла 90 градусов)

2-и.п.

Методические указания: – если сложно, то поднимать руки поочередно  
упражнение выполнять медленно без рывков

- корпус держать прямо

- упражнение можно выполнять из разных и.п. (сидя, в наклоне).

Дозировка: от 10 до 15 повторений.

3 станция: наклонная скамейка

Инвентарь: скамейка со скобами на одном из концов, штанга или тонкое бревно, пластиковые бутылки.

Край скамейки закрепляем на нужной высоте за перекладину гимнастической лестницы. Наклонная скамейка многофункциональна: можно укреплять мышцы живота, рук, ног, развивать ловкость, координацию.

Комплекс упражнений на укреплений мышц живота.

а) и.п. лежа на спине, удобным хватом держась за перекладину

1-подъем прямых ног вверх (до 90 градусов)

2-и.п.

б) и.п. тоже

1-подъем ног до 45 градусов

2-согнуть

3-выпрямить

4-и.п.

в) и.п. лежа на спине прямые ноги закреплены, руки за головой

1-подъем плечевого пояса (до 90 градусов)

2-и.п.

г) и.п. лежа на спине согнутые ноги закреплены, руки за головой

1-подъем плечевого пояса (до касания колен локтями)

2-и.п.

д) и.п. тоже

1-подъем плечевого пояса со скручиванием

2-и.п.

е) и.п. на животе ноги закреплены, руки вверху держат жгут

1-подъем рук с плечевым поясом вверх назад

2-и.п.

ж) и.п. на животе держимся руками

1-подъем правой ноги вверх

2-и.п.

3-подъем левой ноги вверх

4-и.п.

Методические указания: - не задерживать дыхание, правильно дышать

- в упражнениях на нижнюю часть пресса можно

поднимать согнутые ноги или поочередно.

Дозировка: от 6 до 10 повторений.

Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.

а) и.п. на животе, руки согнуты

1-переставить правую руку вверх

2-переставить левую руку вверх

3-подтянуть корпус

б) и.п. тоже

1-одновременно переставляем руки вверх

2-подтягиваем корпус

Методические указания: - без помощи ног

- в рывке

Дозировка: от 3 до 6 повторений.

в) и.п. на спине руки согнуты (со штангой)

1-подъем рук вверх

2-и.п.

г) и.п. на животе руки вверху держат жгут, продетый через перекладину лестницы

1-опускаем руки вниз через стороны

2-и.п.

Дозировка: от 10 до 15 повторений.

Комплекс упражнений на развитие координации.

- а) подъем на четвереньках
- б) подъем на коленях
- в) подъем правым боком в упоре присев
- г) левым боком стоя плюс отягощения
- д) обычный подъем
- е) подъем на четвереньках животом вверх

Дозировка: от 2 до 6 повторений.

4 станция: на развитие силы мышц ног.

Инвентарь: ствол дерева на земле или подвешенный

- а) ходьба правым боком приставными шагами
- б) прыжки через бревно
- в) ходьба левым боком приставными шагами
- г) запрыгивание на бревно, спрыгивание с бревна
- д) бег по бревну

Методические указания: - осторожно, подвижное бревно  
- осторожно сучки

Дозировка: от 3 до 6 повторений

5 станция: на развитие ловкости.

Инвентарь: металлические, резиновые кольца; деревянные бруски; куски линолеума; автопокрышки.

Продвигаясь вперед ученик должен попадать в разложенные на земле ориентиры (кочки). Преодолев это препятствие, одевает «копытца» и передвигается уже на них.

Дозировка: от 4 до 6 раз.

6 станция: на развитие меткости.

Инвентарь: самодельные мячи, сделанные из бумаги и скотча.

Индивидуальная работа

- а) подбрасываем и ловим правой рукой
- б) тоже левой
- в) перебрасываем из одной в другую
- г) бросок вверх с поворотом на 360 градусов, ловля

Работа в парах

- а) броски на уровне плечевого пояса
- б) высокие броски, ловля в прыжке
- в) броски с двумя мячами

Дозировка: по 10 раз каждого задания.

На таких уроках дети не замечают усталости, уходят с урока довольными.

***Цель круговой тренировки:***

1. Совершенствование процесса физического воспитания учащихся используя метод круговой тренировки.

2. Инновация учебно-тренировочного процесса методом круговой тренировки.

*Задачи круговой тренировки:*

1. Эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

2. Увеличение моторной плотности урока посредством метода круговой тренировки.

3. Улучшение усвоения программного материала посредством круговой тренировки.

4. Повышение интереса, активности, работоспособности, психического и эмоционального состояния учащихся.

*Особенности метода круговой тренировки:*

1. Индивидуализация физической нагрузки.

2. Подбор относительно несложных упражнений, воздействующих на определенную группу мышц.

3. Выполнение упражнения в определенной последовательности по кругу (по станциям).

4. Определение индивидуальной физической нагрузки с помощью тестирования.

5. Увеличение нагрузки путем увеличения дозированных упражнений.

6. Определение результативности занятий путем сравнения результатов в начале и в конце цикла.

7. Измерение пульса до начала тренировки и в конце.

8. Запись показателей в личную карточку учащегося.

В соответствии с применяемым методом нагрузки я использую элементарные, технически простые упражнения, из которых составляю тренировочные комплексы, выполняемые с последовательной и постепенной заменой упражнений с полным обновлением комплекса в течение месяца. При этом соблюдаются принципы прогрессирующей нагрузки. Однообразные нагрузки замедляют развитие физических качеств, таких как сила, выносливость и быстрота. Нагрузка должна быть волнообразной: то возрастать, то снижаться, но при этом быть постоянно и постепенно возрастающей. Чередуя различные нагрузки, создаю благоприятные условия для роста результатов и восстановления работоспособности организма.

*Средства круговой тренировки:*

могут быть самые разнообразные общеразвивающие упражнения и специальные, технически не сложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираю в зависимости от задачи занятий, двигательных возможностей учащихся. Очень часто использую такие упражнения как: прыжки через скакалку, сгибание, разгибание рук, подтягивание, приседание, сед из положения лежа, упражнения на снарядах (брусья, перекладина, кольца, лазанье по канату, бревно), упражнения с использованием мелкого технического инвентаря.

Применение круговой тренировки на уроках целесообразно начинать с 5 класса. Данный метод направлен на воспитание у учеников комплекса физических качеств с акцентом на те, которые наиболее важны для данных классов:

\*в 4-5 классах – координационные и скоростные качества;

\*6-8 классах – скоростно-силовые качества и общая выносливость;

\*9-11 классах – высокий уровень всех качеств, особенно силы, скоростной и силовой выносливости.

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. Выполняя упражнения, в различном темпе, из различных исходных положений можно влиять на развитие определенных двигательных качеств. Объединяя отдельные ациклические движения с циклическими, путем серийных повторений комплексно развиваются двигательные качества, что способствует повышению общей работоспособности организма.

***Схема подбора упражнений. Методика проведения круговой тренировки.***

1 станция - упражнения для рук и плечевого пояса (отжимания из различных исходных положений, работа с отягощениями, подтягивание в висе, в висе лежа различным хватом и т.д.);

2 станция - упражнения для мышц брюшного пресса (движения прямыми и согнутыми ногами при фиксированном туловище, движение туловищем при фиксированных ногах с отягощением и без);

3 станция - упражнения для мышц спины (упор-присев - упор-лежа, вращательные движения туловищем с отягощениями, упражнение в парах, подъем туловища или ног из положения лежа на животе и т.д.);

4 станция - упражнения для ног (ходьба, бег, прыжки, приседания, «многоскоки» с отягощением и без, выпрыгивания из приседа и т.д.);

5 станция - упражнения общего воздействия («разножка», скакалка).

Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, в то время как одна группа мышц получает импульс для развития, другая – активно отдыхает.

В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делят на 6 - 10 групп по 3 - 5 человек.

Перед началом урока размечают станции для выполнения упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование.

Перед началом выполнения комплекса для каждого ученика устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью, так называемого, максимального теста (МТ).

Максимальный тест определяется на первых двух уроках. Ознакомив учащихся с упражнениями, по команде учителя, дети начинают выполнять на

своих станциях упражнение, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз, в течение 35-40 секунд.

Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха.

После определения максимального теста (МТ) для каждого ребенка устанавливается индивидуальная нагрузка. На последующих уроках ученики выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах.

Выполняют каждое упражнение комплекса (проходят один круг) заданное число раз в строго обусловленное время (30 - 45 сек.), стараясь как можно точнее исполнять каждое движение.

Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм учеников постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения и т.д. - в зависимости от количества уроков, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4 - 5 уроках. На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы ученикам была видна динамика их показателей. Отработав один круг по станции, учащиеся по свистку учителя, учащиеся начинают подсчитывать пульс. Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Если пульс учащихся, после прохождении всего круга превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем уроке.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно - сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль учеников за соответствующими реакциями организма.

### ***Методика проведения круговой тренировки.***

Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений.

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3-6 недель этим способом



уточняем последующую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма - одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное - моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств. Развитие физических качеств методом «круговой тренировки». Для различных моделей физической подготовки необходимо определить конечную цель развития физических качеств на конкретном этапе обучения. Комплекс упражнений обязательно должен вписываться в запланированную часть урока с учетом физической подготовленности класса, с учетом полового состава класса, а также с учетом возраста. Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях.

Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно.

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.

### **Сила.**

Для воспитания силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения с отягощением, с сопротивлением. Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль за правильностью выполнения упражнения.

При занятиях с юношами 10-11-х классов эффективно подходит работа с отягощениями околопредельного и предельного веса. Но здесь следует отметить, что максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами урока.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15-20 раз за 30сек., то развивается сила, если же более 20-25 раз - силовая выносливость (по рекомендациям М. Шолихина). Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их

рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

### **Быстрота**

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Это достигается включением в «круговую тренировку» упражнений с малыми отягощениями.

Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т.д.

С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотиваций, которыми руководствуются учащиеся. Поэтому применяется соревновательный или игровой метод выполнения упражнения.

### **Ловкость**

Ловкость - это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях.

Воспитание ловкости на станциях «круговой тренировки» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На уроках можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное - точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Ловкость можно воспитать по-разному:

а) Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.

б) Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья, перелезания.

в) Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивание и упражнения типа единоборства.

г) Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.

д) Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т.д.

Воспитывать равновесие также можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т.д.

### **Гибкость**

Гибкость - это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. При сдаче тестов по физической подготовке наибольшая трудность возникает именно с тестом на гибкость, если девочки и девушки до 70% успешно сдают этот тест, то мальчики и юноши лишь 40-50%.

Упражнения на гибкость укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является важным фактором предупреждения травм. Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Систематическая работа над повышением гибкости позвоночного столба ведет к улучшению осанки, что особенно важно сейчас. Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т.е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные тоже можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений.

### **Выносливость**

Выносливость - это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. При воспитании общей выносливости на этапах «круговой тренировки» важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности.

На станциях «круговой тренировки» можно воспитывать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. При развитии силовой выносливости перед учеником ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза. Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег

с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на станциях «круговой тренировки» тесно связана с развитием быстроты.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях «круговой тренировки» путем постепенного увеличения времени работы за счет большего количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

### **7. Результативность**

Для определения физической подготовленности учащихся я провожу основное тестирование два раза в год (сентябрь, май). На основе полученных характеристик веду отслеживание и составляю соответствующие комплексы упражнений, изменяя нагрузку с разным уровнем физической подготовленности учащихся.

Вместе с тем отдельные тесты принимаю до и после прохождения конкретного раздела программы (например, легкой атлетики и спортивных игр), чтобы видеть, как этот материал повлиял на развитие двигательных способностей.

Результаты тестирования дают возможность анализировать, насколько эффективно метод воздействует на физические способности подростка.

Рассматривая уровень физической подготовленности учащихся, следует учитывать два показателя.

Первый – исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания.

Второй – прирост показателей физической подготовленности за определённый период времени.

По результатам ежегодно проводимых тестирований видим, что в каждом классе повышается уровень физической подготовленности учащихся. Наблюдается положительная динамика.

Таким образом, увеличивается рост основных двигательных способностей учащихся. Вместе с тем, темпы роста разных физических качеств у мальчиков и девочек не совпадают. Это связано с их физическим развитием. Высокими темпами прогрессируют отдельные координационные способности: спортивно - игровые двигательные действия. Достаточно высокими темпами в среднем звене повышаются силовые и скоростно – силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Анализируя итоги, прихожу к выводу, что успех в развитии физической подготовленности учащихся зависит от того, насколько правильно используются программный материал, систематичность уроков, подбор упражнений, темп и плотность урока, учитываются индивидуальные способности школьников и применяются нестандартные формы уроков. И особое место в этом занимает метод круговой тренировки.

### **8. Адресная направленность. Заключение.**

Опыт работы адресован учителям физической культуры общеобразовательной школы, преподавателям колледжей, училищ.

Используя метод круговой тренировки, происходит комплексное воспитание физических качеств, упражнения направлены на развитие различных двигательных действий. Применяя метод круговой тренировки во время уроков, учитываются возрастные особенности занимающихся и их подготовленность, индивидуальные особенности, увеличивается физическая нагрузка, физическая подготовленность.

Уроки по методу круговой тренировки являются очень эффективными: обеспечивают оптимальный уровень нагрузки адекватный физическому состоянию учащегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности, воспитывают устойчивый интерес к уроку физической культуры и занятиям спортом.

На уроках по методу круговой тренировки решаются вопросы оздоровительной направленности.

В нашем современном мире компьютеризации, автоматизации, механизации, где двигательная активность не велика, именно такие уроки помогают привить интерес к физическим упражнениям, желание не только увлеченно заниматься в школе на уроках физкультуры, но и во внеурочное время заниматься в секциях и вести здоровый образ жизни.

## Список используемой литературы.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
2. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.
3. 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.
4. 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.
5. Васильев, И.Г. Развитие мышечной силы при тренировке с различной нагрузкой / И.Г.Васильев. - JL, 1983.
6. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке.// Физкультура в школе 1971, №7.
7. Власов, В.Н. Исследование методики воспитания быстроты у школьников/ В.Н.Власов, В.П.Филин. - Теория и практики физической культуры. - №5,1986. - с. 45.
8. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич.- Минск: Высшая школа, 1976.- 304 с.
9. Жужиков, В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки/ В.Г.Жужиков.- Физкультура в школе 1971, №11.
10. Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. - М.: Ленос, 1994. - 368с.
11. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.- 2-е изд., испр./ Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.-464 с.
12. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003. 224 с.
13. Макаров А.Н. Легкая атлетика: учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физическое воспитание»/ А.Н. Макаров, П.З. Сирус и др.- М.: Просвещение, 1987 г.- 304 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.

15. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд 2-е. испр. и доп. (в 2-х т.).-М.: Физкультура и спорт, 1976.
16. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. М., 2001. 128 с.
17. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988. 288 с.
18. Павлов И.Б. Гимнастика с методикой преподавания: учеб.пособие 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.
19. Романцов А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике. - Воронеж, 1970. - 168 с.
20. Симонов В.П. Педагогический менеджмент: Учебное пособие. М., 1997. С. 36-114.
21. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: Автореф. дисканд. пед. наук. - Смоленск: СГИФК, 2002. - 23 с.
22. Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ Министерство образования Российской Федерации Издательство.- Школа-Пресс.- 1999 г., №2.
23. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.:ФиС, 1974.-218 с.
24. Фомин Н.А., Филин В.П. Физиологическое обоснование некоторых методов спортивной тренировки // Возрастные основы физического воспитания. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002. С. 64-237.
26. Хомякова Т.И. Физическое воспитание и культура: Учебник для педагогических лицеев. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.
27. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
28. Шварцман А.Е. О занятиях по методу круговой тренировки в VIII классе.// Физкультура в школе,- 1971, №8.

Из опыта работы



**Использование метода круговой тренировки на уроках  
физической культуры как эффективное средство физического  
развития школьников**

Ответственный за выпуск: И.И.Литвинчик  
Компьютерный набор: И.И.Литвинчик  
Вёрстка: И.И.Литвинчик

Напечатано: 231946, Гродненская область, Зельвенский район, аг.  
Елка, ул. Ленина, 42. Тел 8(01564)32556  
E-mail: [elkasch@mail.grodno.by](mailto:elkasch@mail.grodno.by)