**ГУ «Новостройская средняя школа отдела образования акимата Карабалыкского района»**



**«Метод круговой тренировки на уроках физической культуры как средство сохранения и укрепления здоровья учащихся»**

**( выступление на заседании РМО учителей физической культуры)**

**Учитель физической культуры**

**Зулгарин АйтанТуребекович**

**2020 г.**

За последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился. Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены от уроков. На фоне таких факторов остро встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки нужно вводить физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, 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 очень важное значение, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

**Что такое круговая тренировка?**

Добиваться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка. В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Одной из важнейших задач я ставлю, с одной стороны моделирование специальных комплексов и выработку алгоритма для их выполнения, а с другой – в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью обучающихся на уроках физического воспитания.

         На уроках физического воспитания использую упражнения для совершенствования и развития молодого организма, укрепления здоровья.

Классическая круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом в тысяча девятьсот пятьдесят втором – пятьдесят восьмом годах. Её название происходит оттого, что первоначально места, где выполнялись упражнения (станции), располагались по замкнутому кругу.

Суть метода в серийном выполнении знакомых, технически не сложных упражнений, подобранных и объединённых в комплексы по определённой схеме. Подбор упражнений предполагает соблюдение разнообразия и последовательности в нагрузке на разные группы мышц и системы организма. Упражнения каждой станции воздействуют на определённую группу мышц - ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется при выполнении каждого упражнения, в то время как одна группа мышц получает импульс для развития, другая - активно отдыхает.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из восьми - десяти относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. В зависимости от числа упражнений в комплексе класс делят на несколько групп. Заранее (перед уроком) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставлю указатель места.

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 обучающихся постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения. 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 обучающимся были видны их сдвиги. Как показывает практика, весь комплекс из 8 - 10 упражнений выполняется примерно за 10 -12 минут (время на каждое упражнение - 45 секунд, на паузы для отдыха - 30 секунд).

Учителю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и за тем еще через две минуты в течение 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту).

Систематическая оценка результатов и учет нагрузки дают возможность учителю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) 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 обучающихся за соответствующими реакциями организма. Установление индивидуальной нагрузки, подсчет пульса, запись результатов в личную карточку рекомендуется начинать с восьмого класса, где учащиеся лучше подготовлены к выполнению указанных требований. В данном возрасте (15 - 17 лет) уровень физического развития и функциональных возможностей организма юношей и девушек имеет большие отличия. Поэтому у них наиболее резко проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособления к значительным физическим нагрузкам.

**Система упражнений, используемых на занятиях  по системе круговой тренировки.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

1)  Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа.

2) Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.

3)  Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа с акцентом на правую (левую).

4) Сгибание - разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке.

5) Тяга скамейки руками к груди в наклоне вперёд.

Упражнения для мышц ног:

1)  Выпрыгивание вверх из упора - присев, руки вверх.

2) Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди.

3)  Прыжки  на одной  с  подтягиванием колен  к груди  с  продвижением  вперёд ("блоха").

4) Прыжки с продвижением вперёд из упора присев ("жабка").

5) Прыжки с продвижением   из упора присев, спиной вперёд.

Упражнения для мышц спины:

1)  Отведение  прямых  ног назад из виса на гимнастической лестнице лицом к стене, держать 2-3 с.

2) Поднимание   -   опускание  туловища  из  положения лёжа  на  скамейке  лицом вниз на бёдрах, руки за головой, ноги закреплены.

3)  Отведение   назад   прямых   рук   и   ног   из   положения   лёжа   на   животе   на гимнастическом мате, руки вверх, держать 2-3 с.

4) Отведение прямых ног назад прогнувшись из положения лёжа на животе на гимнастическом коне.

5)Тяга  скамейки  спиной   из  положения  наклон   вперёд,   руки  прямые  держат скамейку.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

1)  Вис на гимнастической лестнице, поднимание прямых ног до угла 90 гр.

2) Вис на гимнастической лестнице, поднимание ног до касания рук.

3) Вис на гимнастической лестнице, поднимание согнутых в коленях ног до угла 90 гр.

4) Поднимание   -   опускание   туловища   из   положения   сидя   на   скамейке,   ноги закреплены, руки за головой.

5)  Сидя на скамейке упор сзади, ноги врозь скамейка параллельно, поднимание -  опускание прямых ног до касания над скамейкой.