

**ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №2 г. Владимира»**

Шкатова К.А.

Методическое пособие

**«Метод круговой тренировки
на уроках физической культуры»**

2019

Составитель: Шкатова Кристина Андреевна, учитель физической культуры
1 категории

© Пособие «Метод круговой тренировки на уроках физической культуры»
адресовано учителям, воспитателям специальных (коррекционных) школ и
педагогам дополнительного образования.

© Пособие «Метод круговой тренировки на уроках физической культуры»,
учитель физической культуры К. А. Шкатова, ГКОУ ВО
«Специальная(коррекционная) общеобразовательная школа- интернат № 2 г.
Владимир, 2019г.

Введение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений; — излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех

видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Несмотря на то что умственная отсталость — явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка. По данным В.В. Ковалева (1995), 80% подростков с легкой степенью умственной отсталости к окончанию специальной школы по своим физическим, психометрическим проявлениям незначительно отличаются от нормальных людей.

Так как в настоящее время детей с умственной отсталостью становится всё больше и больше, поэтому перед учителем физической культуры коррекционной школы поиск эффективных систем развития двигательных умений и необходимых физических качеств и способностей ребенка стоит особенно остро. Метод круговой тренировки может в этом помочь.

Глава I. Метод круговой тренировки.

Для полноценного и гармоничного развития ребёнка нужно не только развивать его умственные способности, но также и физические. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремлённость, желание побеждать, ну и конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким. Правильное преподавание предмета делает его интересным и помогает воспитать характер учащегося. Для педагога представляется возможным вкладывать не только свои знания по предмету, но и также подходить к предмету с творческой стороны, увлекая ребят в мир физической культуры. Для достижения результата при работе с учащимися необходимо знать методику проведения занятия, различные методы и методические приемы. Круговая тренировка полностью подходит под это описание, включая в себя разносторонность, целесообразное распределение нагрузки и дозировки, что способствует гармоничному развитию ребенка.

Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. 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. Для увеличения моторной плотности урока помогает увеличить «круговая тренировка».

«Круговая тренировка» хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия.

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Для различных моделей физической подготовки необходимо определить конечную цель развития физических качеств на конкретном этапе обучения. Комплекс упражнений обязательно должен вписаться 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.

1.1. Круговая тренировка на уроках физической культуры.

Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. На уроках физической культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. При этом развитие двигательных качеств 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 выполнения данный комплекс будет способствовать совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Обязательное условие - предварительное изучение этих упражнений самими учащимися.

Круговая тренировка приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время.

В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

На уроках физической культуры одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств учащихся и обучению определенным умениям и навыкам.

Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на уроках умения и навыки. Упражнения на станциях варьируются, но используются только те из них, которые хорошо знакомы учащимся. Темп выполнения упражнений высокий.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные

группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно- циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале.

Выполняют весь комплекс за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке.

1.2. Варианты методов «круговой тренировки».

Выявляются несколько вариантов метода круговой тренировки на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях:

Метод непрерывного упражнения. Учащиеся проходят круг и без остановки на отдых продолжают проходить комплекс упражнений повторно. Количество кругов и нагрузки зависит от возраста и особенностей учащегося. Применяется для развития общей и силовой выносливости.

Метод экстенсивного интервального упражнения. Применяется для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости.

Для данного метода характерна следующая нагрузка:

- Интенсивность работы 50—60% от максимальной мощности в ациклических упражнениях и 60—80% в циклических. ЧСС во время работы находится на уровне 160—180 уд/мин.
- Продолжительность однократной работы 45—90 с. Не исключается применение продолжительных нагрузок (2—3 мин и более), они оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.
- Интервалы отдыха могут быть от 45—90 с и до 1—3 мин. Окончанием отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120—130 уд/мин.

Метод интенсивного интервального упражнения. Он рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, специальной скоростной и силовой выносливости.

- Интенсивность работы около 75% от макс.— в ациклических и 80—95% в циклических упражнениях. ЧСС в конце упражнения не должна превышать 180 уд/мин.
- Продолжительность однократной работы — от 30 с до 2 мин.
- Интервал отдыха контролируется по восстановлению ЧСС до уровня 120—130 уд/мин и составляет в среднем 2—3 мин. С повышением тренированности они сокращаются до 1—1,5 мин. Между сериями отдых более продолжительный — до 10 мин.

Метод повторного упражнения. Используется для развития максимальной и скоростной выносливости. Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания. Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических упражнениях.

Здесь интенсивность нагрузки может быть: 75-95% от макс., либо околопредельной и предельной — 95-100%. Длительность упражнения может быть разнообразной. Упражнения

выполняются сериями. Главной особенностью является – способность поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и т.д.). В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных способностей. На средних и длинных — скоростной выносливости.

Глава II. Комплексы круговой тренировки.

Комплекс 1.

1. И.п. – О.С. лицом к стенке на расстоянии 0.5м. сгибание и разгибание рук толчком о стенку.
2. И.п. – упор лежа с опорой о скамейку. Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке.
3. И.п. – упор о гимнастическую скамейку сидя сзади. Разгибать и сгибать руки в упоре.
4. И.п. – О.с. – руки вверху с мячом набивным 1-2, 3-5кг. Равновесие поочередно на правой, левой ноге, руки – вперед.
5. И.п. - Упор сидя сзади, ноги вместе. Переход из упора сидя в упор лежа сзади с отведением головы назад и прогибанием в пояснице.
6. И.п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. В темпе вращать по кругу ногами, «педалирование».
7. И.п. – упор стоя. Бег в быстром темпе на месте.
8. И.п. – о.с. Руки за головой с мячом. Темповые прыжки вверх.

Комплекс 2.

1. И.п. – упор присев. Прыжки из упора присев.
2. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимания).
3. И.п. – Вис стоя. Сгибание и разгибание рук (подтягивания).
4. И.п. – Лежа на спине. Руки скрестив на груди. Поднимание туловища.
5. И.п. – Лежа на спине. Руки наверху. Поднимание прямых ног.
6. И.п. – Упор грудью на гимн. козла. Подъем прямых ног.
7. И.п. – Упор ногами на гимн. козла. Руки за головой. Подъем туловища.

Заключение.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на системы организма.

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 и усилиям.

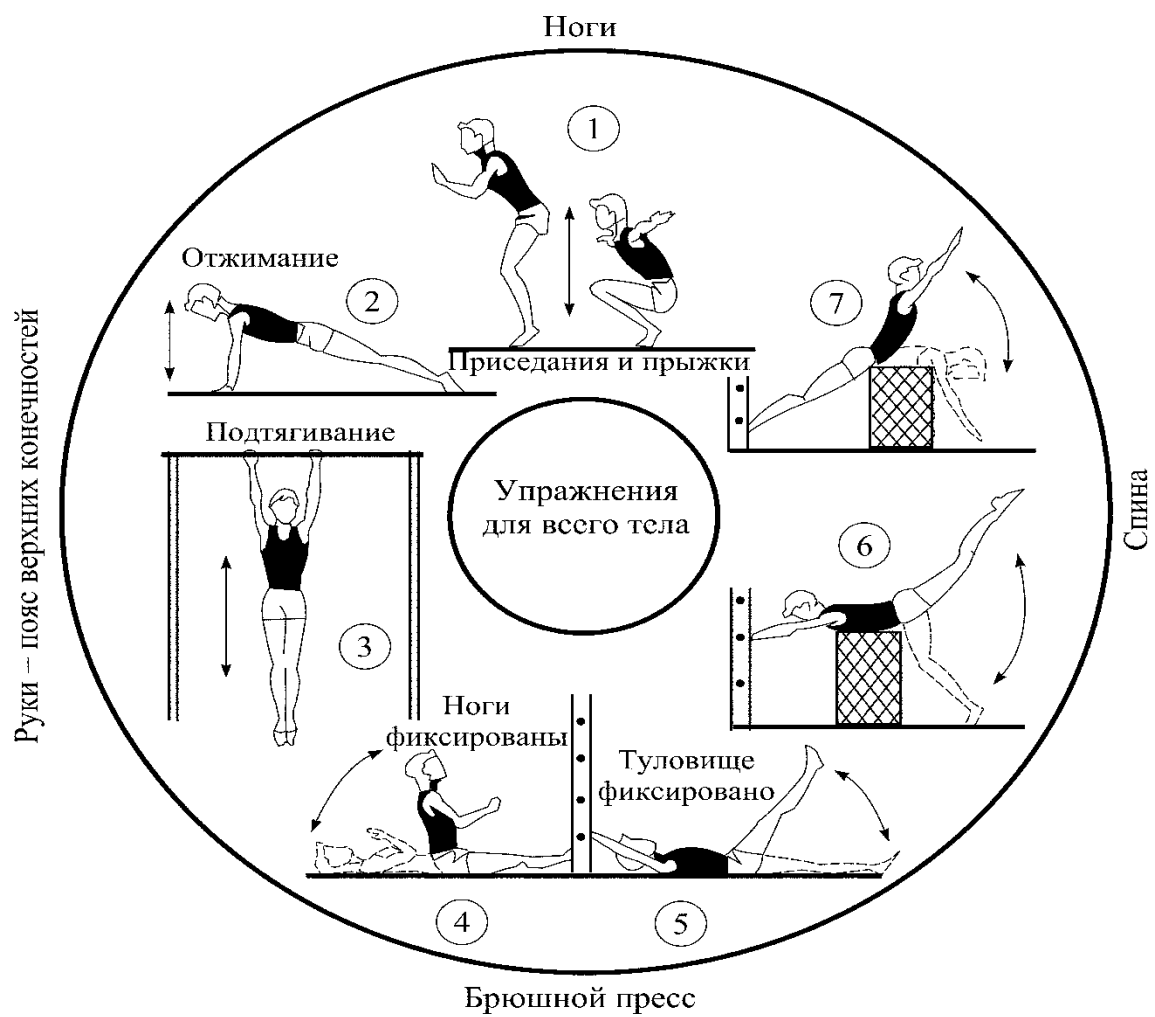
Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: учащиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

«Круговая тренировка» хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и особенно гимнастике. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Список литературы:

1. Алямовская, В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания / В.Г. Алямовская. – Н.Новгород: Сова, 2000. – 112 с.
2. Блинова, Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: учеб. пособие / Л.Н. Блинова. – Биробиджан, 1996. – 142 с.
3. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Школа-Пресс, 1994.

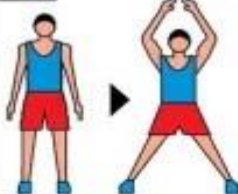
4. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей: Пособие. - М.: Советский спорт, 1991.
5. Дмитриев А.Л. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2002.
6. Катаева А.А., Стреблева Е.А. Дошкольная олигофренопедагогика. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. С. 38
7. Лях В.И., «Тестовый контроль. 5-9 класс» -М.: Просвещение, 2007-137с.
8. Лях В.И., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»-М.: Просвещение 2004-2007.-127 с.
9. Лях В.И., «Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя» - М.: АСТ, 1998.-272с.
10. Маллер, А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии / А.Р. Маллер. – М.: АСТ, 2000. – 234 с.
11. Миндияшвили Д.Г., Завьялов А.И. Формирование спортивнообразовательного общества. Красноярск, 2011. С. 60-61
12. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
13. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001.



КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»



Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам.
- Пр прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх.
- Возвращаемся в исходное положение.

2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ



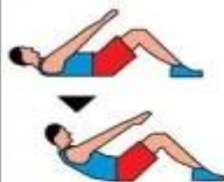
И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены.
Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.

3 ОТЖИМАНИЯ



Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.

4 КАЧАЕМ ПРЕСС



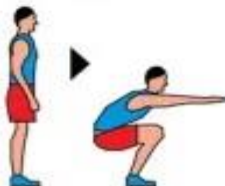
И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.

5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ



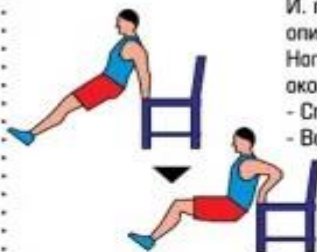
Встаем рядом со стулом, на расстояние около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.

6 ПРИСЕДАНИЯ



Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.

7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ



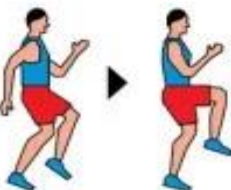
И. п. Сидя спиной к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула.
- Сгибаем локти до прямого угла.
- Возвращаемся в и. п.

8 ПЛАНКА



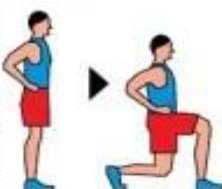
Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.

9 БЕГ НА МЕСТЕ



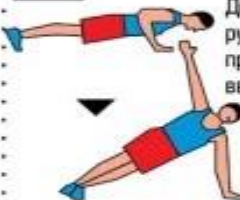
Бег на месте, высоко поднимая колени.

10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД



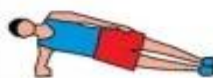
И. п. Стоя, ноги вместе, руки по швам.
- Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу.
- Возвращаемся в и. п.

11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ



Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.

12 БОКОВАЯ ПЛАНКА



Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.