

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5»

**Тема: «Круговая тренировка на уроках физической культуры в
условиях Крайнего Севера».**

Разработала:
учитель физической культуры
Сулейманова Саида Анваровна

2023г.
г. Новый Уренгой

Содержание:

1. Использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры в условиях Крайнего Севера.
2. Варианты домашних заданий по физической культуре.
3. Использование нестандартного оборудования и мелкого инвентаря.
4. Варианты тестирования.
5. Использование игр и эстафет.

АКТУАЛЬНОСТЬ Человек создан природой в условиях высокой двигательной активности, которая была необходимым условием его существования, биологического и социального прогресса. Тончайшая слаботанность всех систем организма осуществлялась в процессе всей эволюции на фоне активной двигательной деятельности. Недостаточность движений в современном обществе – социальный, а не биологический феномен. Снимая саму проблему гипокинезии КТ, может рассматриваться как фактор, существенно влияющий на темпы современной эволюции человека. Спорт способствует формированию популяции людей, более устойчивых к воздействию издержек цивилизации: мало подвижного образа жизни, увеличения агрессивных агентов среды обитания. Являясь стрессом, спорт в то же время снимает или ослабляет последствия психическим, умственных напряжений.

Современная система подготовки спортсмена является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т. п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Круговая тренировка как важнейшая составная часть системы подготовки школьника представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих школьникам достижение наивысших показателей в избранном виде спорта или какой-либо конкретной его дисциплине.

В процессе круговой тренировки решаются общие и частные задачи, которые, в конечном счете, обеспечивают школьнику крепкое здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики спорта.

В результате круговой тренировки происходят разнообразные морфологические и функциональные изменения в организме школьника, определяющие состояние его тренированности, которое принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов.

В структуре подготовленности школьников следует выделять ряд относительно самостоятельных сторон, имеющих существенные признаки: техническую, физическую, тактическую, психологическую и интегральную.

Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом

спортивного совершенствования. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие обуславливаются закономерностями формирования функциональных систем, нацеленных на конечный результат, специфический для каждого вида спорта и компонента тренировочной и соревновательной деятельности.

Следует учитывать, что степень совершенства каждой из сторон подготовленности зависит от других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень развития. Например, техническая подготовленность школьника зависит от уровня развития различных двигательных качеств — силы, быстроты, гибкости и др. Уровень проявления двигательных качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовленность связана, не только со способностью школьника к восприятию и оперативной переработке информации, умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и с уровнем технического мастерства, функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности.

Физическая нагрузка при занятиях легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма. Все это обеспечивает высокий уровень здоровья и активное долголетие. Вместе с тем столь разнообразные условия передвижения на лыжах обуславливают всестороннее физическое развитие и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств — выносливости, силы, ловкости и др.

Вместе с тем условия занятий спортом оказывают на занимающихся исключительное оздоровительное воздействие. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц на чистом морозном воздухе, а порой и в условиях пониженных температур значительно повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям. Все это позволяет широко использовать лыжи как средство активного отдыха в любом возрасте.

Круговая тренировка – как один из методов повышения эффективности урока физкультуры в условиях Крайнего Севера.

Воздействие физических упражнений тесно связано с деятельностью мышц, органов чувств, внутренних органов, коры головного мозга. Задачи укрепления здоровья учащихся в условиях Крайнего Севера предполагают поиски эффективных форм и методов мышечной тренировки. К таким формам относятся занятия атлетической гимнастикой, круглогодичное занятия на свежем воздухе, оздоровительный бег, круговая тренировка и изыскания в области нетрадиционных видов физических упражнений.

Круговая тренировка разработана английским специалистом Р. Магоном, в 1952-1958 годах и появилась у нас в стране в начале 60-х годов под названием «Серкинт-штрайнинг».

Наиболее полно методы и принципы КТ разработаны М. Шолихом, получили развитие в трудах российских исследований Л.Геркана, Х.Муртазина, И.Гуревича.

Эти исследования доказали преимущество круговой тренировки в совершенствовании сердечной – сосудистой и дыхательной системы.

Круговая тренировка позволяет самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.

Главной задачей педагога в процессе КТ является умение организовать и управлять самостоятельной деятельностью учащихся на уроках физической культуры.

Модели физического развития для формирования и совершенствования двигательных навыков повышает устойчивость организма, что способствует их положительному переносу расширить сферу двигательных возможностей учащихся:

- а) установить промежуточные и конечные цели воспитания физических качеств в условиях Крайнего Севера;
- б) провести анализ упражнений, связать их с задачами учебного процесса с учётом положительных и отрицательных переносов упражнений;
- в) определить объём работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учётом возрастных и половых различий;
- г) строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной дистанции к другой;
- д) определить их способ расширения, хранения в процессе КТ.

Модель КТ – это педагогически и физиологически обоснованный цикл упражнений на отдельных станциях, со сменой мест занятий, по возможности против часовой стрелки и установлением перехода и отдыха.

Круговые тренировки в основном предназначены на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и таких сочетаний, как спортивная сила, силовая выносливость. КТ введенная в урок физического воспитания увеличивает моторную и эмоциональную плотность занятий, дисциплинирует учащихся, позволяет ощущать параметры роста достижений, строго индивидуализировать нагрузку.

Это в целом организационно – методическая форма занятий включает в себе род методов строго регламентированного упражнений.

Различаются следующие основные виды КТ;

1. По методу не прерывного упражнения. При этом методе упражнения проводятся без пауз и без целевого времени в момент выполнения упражнений. Нагрузка увеличивается за счет увеличения повторения перехода к целевому времени, а так же при сохранении стандартного времени, одного круга занятий, но увеличены числа кругов.
2. КТ по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха. Этот метод выполняется в трёх вариантах. В первых и вторых вариантах на станциях упражняются 15 сек. с постоянными перерывами в 30-40 сек. Здесь добиваются интенсивности упражнений, важно сохраняя точность выполнения упражнений. В третьем варианте упражняются на станциях по 30 сек, с постоянным перерывом.

Здесь повышение интенсивности идет за счет увеличения числа кругов.

3. КТ по методу повторности работы напоминает форму тренировочного занятия по атлетической гимнастике. Здесь на каждой станции задерживаются на время необходимое для 3-х подходов. после чего следует переход к другому упражнению.

Организационную основу КТ составляют циклическое проведение комплексов физических упражнений. Принимая структуру круговой тренировки, можно приблизить эффект общеразвивающих упражнений к специфическим требованиям избранной профессии.

Упражнения КТ подбираются с учётом анатомической классификации – для рук, туловища, ног и т.д., а также педагогического принципа с учетом развития специфических качеств.

Упражнения поочередно выполняются на станциях круговой тренировки. Упражнения в комплексах подбираются из технически несложных движений. Эти упражнения в большинстве ациклического характера, но в КТ им искусственно придается циклический характер слитных повторений. Простота упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно.

Благодаря своей конкретной целенаправленности такие упражнения доступны по вниманию учащимися, выполняются ими свободно и желанием.

Каждый решает поставленную преподавателем задачу по-своему в соответствии со своими возможностями. Упражнения вовлекают в работу мышцы всего тела, оказывают общее воздействие на организм и является универсальными и общеразвивающими упражнениями в широком смысле этого слова. Особое значение для разностороннего развития верхних конечностей приобретают упражнения с различными предметами, снарядами посильного для учащегося веса.

Движения бросания и ловли, передачи и приемы, размахивания, вращения и т.п. развивают ловкость, сноровку в обращении с предметами различной формы и веса, вырабатывают быстроту двигательной реакции. Учащиеся приобретают важные для практической и трудовой деятельности умения и навыки. Большинство упражнений комплексов КТ представляют собой типичные движения общего и целевого воздействия.

К комплексам упражнений КТ относятся так же некоторые упражнения, выполняемые на снарядах в спортивной гимнастике, они выполняются обусловленной двигательной задачей в экономной форме. Некоторые вспомогательные гимнастические снаряды: скамейки, лестницы и другое оборудование используется как средства, дополняющие и усложняющие выполнение самих упражнений на станциях КТ.

Объединенные в специализированные комплексы эти упражнения успешно можно использовать как для общефизической, так и для профессионально – прикладной физической подготовки на уроках физической культуры.

Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченному подбору тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями учеников, комплексы КТ имеют весьма широкую сферу применения как для общефизической и профессиональной целевой подготовки, так и совершенствования в отдельных видах спорта, входящих в учебную программу по физической культуре.

Учащимся начальных классов свойственны критический анализ своих физических особенностей и возможностей, стремлению устранению своих ошибок при выполнении упражнений. Занятия с ними возможны по типу повторной работы по индивидуальным планам прохождения нагрузки при регулярном контроле их веса проводящих ими самими и записываемых в дневники самоконтроля. Большое значение будут приобретать упражнения на подвижность суставов, выполняемые с отягощениями и без них, на координацию движений со скакалками и обручами.

Будучи на первом году обучения, среди параллельных классов начального звена, физически слабые классы, к концу второго года обучения, физически стали более сильными и быстрыми, что подтверждают результаты в беге на 30м, кросс 1000м, в прыжках в длину с места и в метании малого мяча. На третьем году обучения, с учетом нарастания собственного веса учащихся, из-за свойственных этому возрасту физиологических изменений, в начале учебного года ставится задача, развивать все качества для участие в соревнованиях в условиях Крайнего Севера.

Метод круговой тренировки, которая способствует обеспечению общей физической подготовки учащихся и является наиболее эффективным способом проведения урока.

Варианты домашних заданий для учащихся начальных классов.

Важным шагом в деле привлечения уч-ся младших классов к регулярным занятиям физическими упражнения является разъяснительная работа среди родителей. Сообщать на родительском собрании результаты нормативов контрольных и оценку уровня физической подготовленности каждого ученика. Объяснить родителям, что одним из средств повышения уровня показателей физической подготовленности, укрепления здоровья является домашнее задание. Задание оформляется в виде карточки.

Примерное содержание карточки для ученика 2-го класса:

1. Прыжки со скакалкой - 100-120 раз.
2. Сгибание и разгибание в упоре – 10-15 раз.
3. Поднимание туловища на спине – 15-20 раз
4. Кросс – 1000м.

Домашнее задание недельного двигательного режима школьника:

Недельный двигательный режим школьника можно разграничить на часы:

1. Первая часть - проходит на уроках физкультуры.
2. Вторая часть – комплекс домашнего задания каждого класса.
3. Третья часть – гимнастика до занятий, физкультминутки, игры на переменах.
4. Четвертая часть – занятия на спортивных секциях, участие в соревнованиях, прогулки на свежем воздухе.
5. Пятая часть - самостоятельные активные занятия школьника дома.

Домашнее задание по месяцам учебного года с учетом местных погодных условий распределяю:

Сентябрь – октябрь – кроссовый бег.

Ноябрь – декабрь - спортивные и подвижные игры

Январь – февраль – гимнастика, спортивные и подвижные игры.

Март – апрель – подвижные игры, лыжная подготовка.

Май – кроссовый бег.

Июнь – июль – домашнее на лето (кроссы, плавание, игры).

В начале учебного года за исходное надо брать последний результат прошлого года. При такой системе контроля домашнее задание по физкультуре становится менее обязательным, чем по остальным предметам.

Использование нестандартного оборудования и мелкого инвентаря - путь к увеличению плотности урока.

Для развития функций организма особую ценность приобретает сочетание разнообразных движений, доступных школьникам. Применение освоенных навыков в разных ситуациях создаст разные возможности для проявления учащимися активности, инициативы и творчества. Чрезвычайно велико прикладное значение бега, прыжков, метания и лазания. За период обучения в школе дети овладевают разносторонними двигательными навыками и умениями. Как правило, обучение двигательным действиям проходит в относительно стандартных учебных ситуациях. Например: при обучении прыжку в длину с разбега, ученик должен подобрать индивидуальный, но все же стандартный постоянный разбег для выполнения упражнений. Можно привести пример из учебной программы, когда изучается один определенный способ выполнения, какого –нибудь двигательного действия.

Чрезвычайно велико прикладное значение бега, прыжков, лазания, метания. Умение быстро и ловко действовать в сложных и часто меняющихся условиях среды необходимо в игровых и жизненных ситуациях. В сельской местности дети с раннего возраста много прыгают, бегают, метают. Они ловкие, выносливые, но не в полной мере владеют всеми доступными данному возрасту движениями. При целенаправленном обучении учащихся реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках, овладения новым для них движением. Быстрее исчезает скованность, напряженность, при выполнении ходьбы и бега четко координация движения рук, ног и при выполнении прыжков. Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических принципов.

Так если учащиеся легко преодолевают препятствия в прыжках в длину, необходимо использовать второе препятствие более усложненное. Например: прыжки через два резиновых шнура, которая, натягивается на высоте 20-30 и более см друг от друга.

Такие препятствия можно установить в два, три ряда, для увеличения плотности урока. По мере усвоения, расстояния между препятствиями можно увеличить в длину и в высоту.

Такие можно использовать стойки для прыжков в длину, используя на уроке как специальные, так и подводящие упражнения. Стойка устанавливается на расстоянии 1м 20 см. от края прыжковой ямы, или на половину дальности полета на высоте 50-80 см.

В повседневной жизни детям часто приходится преодолевать те или иные горизонтальные препятствия, поэтому желательно выполнять с небольшого произвольного разбега, прыжки с «кочки» на «кочку». Для этого необходимо положить на землю 2-3 ряда «кочки» с различными расстоянием между ними.

На уроках физической культуры в метании можно использовать тряпочные мячи. При изучении метаний преподавателю необходимо широко использовать игровой материал, включать в уроки элементы соревнований.

В младших классах соревнования метания малого мяча в цель и на дальность. «Метко в цель», «Кто дальше бросит?» и т.д. Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования нестандартного оборудования, мелкого инвентаря, своевременного исправления ошибок и многократного повторения. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании на дальность – поставить перед метателем планку, чтобы правильно подобрать угол метания, отвести руку с мячом назад, слегка сгибая ее, но, не опуская низко за спину.

Все перечисленные снаряды и стойки для прыжков и метаний можно сделать учителю физкультуры совместно с учащимися и родителями. Сделав большое количество мячей, учитель добьется плотности урока, что немало важно для решения поставленной задачи. Варьируя высоту и расстояние между натянутыми параллельными шнурами, у учащихся воспитывается дефицит сложных движений, укрепление мышц ног, голени, укрепление связок суставов. И как следствие, возрастает подвижность позвоночника, улучшается осанка.

На уроках физической культуры используют различные нестандартные оборудования, мы повышаем устойчивость вестибулярного аппарата, движения становятся красивыми, ловкими и четкими.

Варианты тестирования.

Контроль за развитием координационных способностей учащихся является важным фактором повышения активности учащихся на уроках физической культуры. С этой целью используются следующие методы:

- метод наблюдения;
- метод экспертных оценок;
- аппаратные методы.

Специальные отобранные тесты являются основными диагностиком определения КС учащихся.

Перед проведением тестов учителю физической культуры следует позаботиться об обеспечении необходимого уровня мотивации и концентрации, внимание учеников в предстоящей деятельности, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Учащиеся должны быть проинформированы о целях проведения контрольных испытаний. До начала тестирования школьникам следует подробно объяснить, продемонстрировать, а затем поучить их правильно выполнять упражнения – тесты. На выполнение упражнений надо дать две попытки и засчитывать, все это проводить в начале основной части урока, после подготовительной части, способствующей функциональной подготовке организма занимающихся к предстоящей деятельности. Тесты рекомендуются проводить в начале учебного года (3-5) урок и в конце учебного года (5-7) урок. Для выявления изменения КС течение года.

Использование игр, эстафет.

Повышение эмоционального состояния занимающихся содействуют разнообразие способов проведения упражнений и наоборот. разнообразие средств ведет к развитию утомление центральной нервной системы, при этом стираются кинестетические ощущения.

Включение в урок гимнастики различных игр, эстафет, игровых заданий и танцевальных упражнений повышает интерес занимающихся.

Особенно важно это учитывать на уроках с детьми и подростками. Игровые задания: игры, эстафеты и элементы танцев, применяются для решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач. Разнообразие игр и эстафет их разностороннее воздействие на системы и функции организма, доступность проведения – все это делает их ценным средством физического воспитания.

Игры и эстафеты на уроках гимнастики включаются в разные части урока и обязательно должны соответствовать задач данной части.

Игровые задания можно классифицировать следующим образом:

1. Игровые задания для активизации внимания.
2. Игровые задания для общего разогревания организма и повышения эмоционального состояния занимающихся.
3. Игровые задания для проверки технической подготовленности занимающихся.
4. Игровые задания по общей и специальной физической подготовки.
5. Игровые задания для заключительной части.

ЭКСТРЕМАЛЬНОСТЬ ФАКТОРОВ КРАЙНЕГО СЕВЕРА О Б У С Л О В Л Е Н А:

- выходом северных районов региона к побережью Северного Ледовитого океана;
- наличием вечномёрзлого слоя и слабым оттаиванием почвы в летний период;
- специфичностью биогеохимических территорий;
- холодным дискомфортным климатом со значительным диапазоном колебания температур;
- отсутствием специфической (нормальной) для человека фотопериодичности (длинная ночь, длинный день);
- повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений;
- специфическими свойствами воды (большой процент содержания железа, марганца и отсутствие фтора, йода);
- монотонностью внешней среды (шумовая монотонность);
- специфичностью питания: малое потребление витаминов, свежих овощей и фруктов, много - консервированной пищи;
- «синдром полярного напряжения».

Периоды значительных изменений погодно-климатических условий в регионе

- 1-15 сентября – осенний период (адаптация)
- 15-17 октября – 3-4 ноября переход времени года с осени в зиму
- 6-7 декабря – 10-15 февраля полярная ночь
- 25-30 марта – 1-7 апреля переход времени года с зимы в весну
- 20-30 мая – вход в полярный день

Использованная литература:

1. Уровень физических качеств (по А. А. Гужаловскому)
2. Педагогические показатели степени утомления (по Левину-Гаптову)