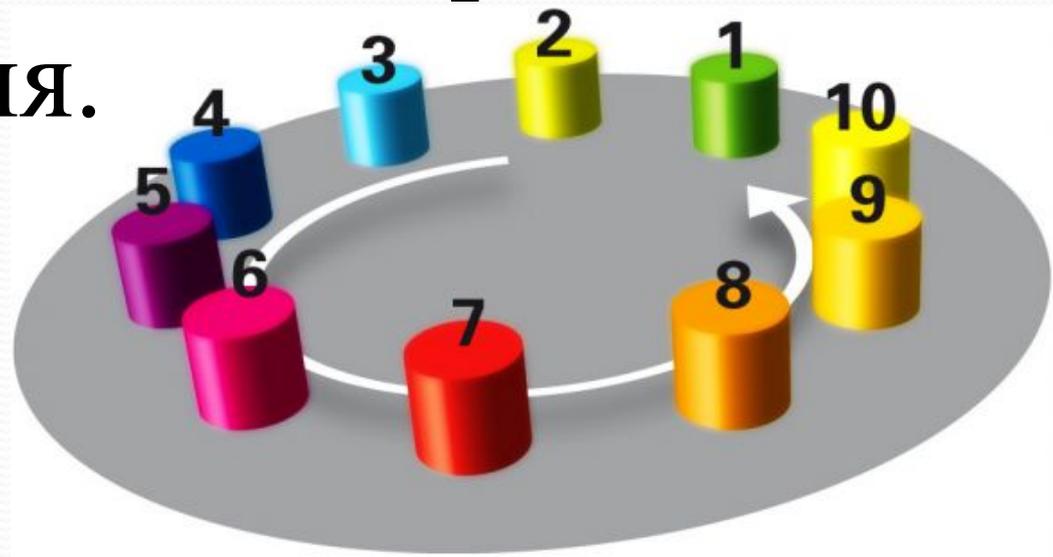


Организация преподавания на основе инновационного метода круговой тренировки

Инновации в образовании это процесс совершенствования педагогических технологий, совокупности методов, приемов и средств обучения.



Принципом инноваций в сфере педагогической системы должна стать гуманитарная сущность образования, его направленность на высокое профессиональное, духовно-ценностное и общекультурное развитие личности студента.

В целях формирования физической культуры личности, гармоничного физического развития и физической подготовленности студентов традиционная система физического воспитания в образовательных организациях нуждается в повышении объема физкультурно-спортивной активности студентов.

Технологичность становится сегодня главной характеристикой деятельности педагога и означает переход на более высокую ступень организации образовательного процесса.

Исходными теоретическими позициями, обеспечивающими динамичное развитие учебных и личностных достижений студентов является перевод из позиции пассивного исполнителя в ситуацию автора, творца, хозяина своей образовательной деятельности.

Необходимо развитие субъективности студентов, формирование таких его личностных качеств, как самостоятельность, инициатива, способность к преобразовательной, созидательной деятельности.

Педагогический аспект здоровья ухудшается, и как следствие снижается успешность студентов. Решить проблему низкой двигательной активности через ведение традиционного “стандартного” урока физической культуры невозможно.

Нужны новые подходы к учебно-воспитательному процессу - подходы, позволяющие грамотно построить учебно-воспитательный процесс и восполнить потребность растущего организма в двигательной активности.

Правильно построенные уроки способствуют росту интереса к занятиям, воспитывают у студентов волевые качества, навыки преодоления трудностей.

Малая же занятость студентов, низкая требовательность преподавателя приводят к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков.

При этом формирование и развитие интереса к занятиям не должны быть самоцелью. Интересный урок, несомненно, несёт радость студентам, но следует помнить, что нужно **увлекать**, а не развлекать, необходим поиск путей и средств для повышения подобной увлечённости занимающихся.

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

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Укрепление здоровья средствами физических упражнений и самостоятельными формами занятий физической культурой;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных качеств;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
- Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
- Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Круговая тренировка это организационно – методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому кругу. Основной особенностью круговых тренировок является регулярное циклическое повторения системы физических упражнений за определенный интервал времени.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

На своих уроках применяю способ круговой тренировки, в основе которого лежат три метода:

- **Непрерывно-поточный.**
- **Поточно-интервальный.**
- **Интенсивно-интервальный.**

Непрерывно-поточный метод круговой тренировки

Непрерывно-поточный метод круговой тренировки направлен на воспитание **выносливости**. Круговая тренировка по методу непрерывно-поточной работы заключается в выполнении упражнений слитно, чаще всего без перерывов или с небольшим интервалом отдыха. Характерной особенностью данного подхода к тренировке состоит в том, что происходит повышение нагрузки и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах (*для всей группы, освобожденные студенты выполняют те задания, которые им можно по состоянию здоровья, под моим контролем*).

Поточно-интервальный метод

Поточно-интервальный метод основан на выполнении простых по технике упражнений с минимальным интервалом отдыха. Такой подход к тренировке развивает **общую и силовую выносливость**, совершенствует **дыхательную и сердечно – сосудистую системы** (*физически развитым студентам*).

Интенсивно-интервальный метод

Интенсивно-интервальный метод круговых тренировок используется после того, как уровень физической подготовки значительно повысится. Уровень сложности и мощности упражнений составляет 75% от максимально возможной нагрузки. Он достигается посредством увеличения интенсивности и сокращения времени работы (10-20 сек.) Цель его – сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (40-90 сек.). Интенсивно-интервальный метод круговых тренировок направлен на **развитие максимальной силы** (*хорошо физически развитым студентам*).

Эффективность метода круговой тренировки

Методы круговой тренировки на моих уроках физической культуры доказали свою эффективность в процессе работы. Их регулярное использование дает видимые результаты (есть студенты, кот. ни разу не подтягивались – сдают норм!)

Использование круговой тренировки на уроках физической культуры в колледже имеет ряд серьезных преимуществ, к числу которых можно отнести следующее: **позволяет избежать монотонности урока.**

Доказанная эффективность во всех медицинских группах: **позволяет большому количеству студентов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря.**

Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления. Урок отличается высокой моторной плотностью.



Важное место в своей деятельности я отвожу **здоровьесберегающим технологиям**, цель которых, обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни и профессиональной деятельности с помощью метода круговой тренировки.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки студентов - один из способов повышения эффективности урока (чередую теорию и практику).
2. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки студентов, строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития всех студентов, их группы здоровья;
3. Индивидуальный (дифференцированный) подход к каждому студенту.

Дети очень разные (с точки физического развития), но я должна сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого студента **ситуацию успеха!**

КАРТОЧКА – ЗАДАНИЕ

ЮНОШИ

Подтягивание _____	12 раз
Брусья (отжимание) _____	10 раз
Пресс со скручиванием _____	50 раз
Подъем ног до прямого угла _____	20 раз
Подъем ног до высокой перекладины _____	10 раз
Отжимание _____	50 раз
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (количество раз на каждую ногу) _____	по 10 раз
Скакалка _____	100 раз
Сгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке _	30 раз
«Велоход» - вперед лицом до лицевой линии разметки, обратно спиной	
Тренажер (5 позиций) _____	по 20 раз
Штанга (гриф) _____	10 – 20 раз
Толчок гири 16 кг (на каждую руку) _____	по 10 раз
Рывок гири 16 кг _____	4 мин

КАРТОЧКА – ЗАДАНИЕ ДЕВУШКИ

Подтягивание из виса лежа	_____	25 раз
Пресс со скручиванием	_____	40 раз
Подъем ног до прямого угла	_____	10 раз
Отжимание от скамейки	_____	20 раз
Скакалка	_____	100 раз
Приседание на одной ноге, с опорой о стену (количество раз на каждую ногу)	_____	10 раз
Сгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке	_____	20 раз
«Велоход» - вперед лицом до лицевой линии разметки, обратно спиной		
Растяжка - продольный шпагат		
Растяжка - поперечный шпагат		
Тренажер (5 позиций)	_____	по 20 раз
Обруч	_____	вращение на талии

Заключение

Анализ инновационных процессов на моих уроках позволяет сделать вывод о том, что они являются закономерными в развитии современного образования. Их возникновение связано с пересмотром процесса приобретения знаний, разработкой нового стиля обучения. Этот пересмотр предполагает:

- переход от экстенсивно-информационного учения к интенсивно-фундаментальному;
- создание и развитие реально функционирующей системы непрерывного образования;
- решение системы задач содержательной стороны учебного процесса с разработкой (методов, приемов, средств и форм) технологии обучения.

Результативность инновационных технологий

В результате применения вышеописанного метода круговой тренировки на уроках физической культуры в колледже мне удается:

- раскрыть всесторонние способности студентов;
- повысить заинтересованность студентов и увлеченность предметом;
- научить студентов быть более уверенными в себе;
- научить студентов стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний студентов;
- студенты становятся победителями и призерами соревнований различного ранга от городского до Всероссийского уровня.
- студенты сдают нормы ВФСК ГТО на различные знаки отличия.

