

Тема: Развитие физических качеств на уроках физкультуры методом круговой тренировки.

Выполнили:

1. Верховых Е.А.
2. Каррамов Р.Р.
3. Кочурин П.А.
4. Кулинин М.Г.
5. Сучкоев Д.А.



- ▶ Цель проекта изучения влияния круговой тренировки на развитие физических качеств на уроках физической культуры
- ▶ Предмет исследования - деятельность учителя в процессе круговой тренировки
- ▶ Объект исследования - уроки физической культуры в школе





Задачи

- ▶ Изучить и обобщить данные научно-методической литературы по круговой тренировке
- ▶ Выбрать подходящие средства и дозировку для проведения круговой тренировки





Актуальность

Здоровье - одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его долголетия и благополучия. последние годы наблюдается увеличение количества школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. адаптация этих школьников к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей в школе своего решения на протяжении всех лет обучения. общее снижение психосоматического здоровья школьников должно привести к комплексному системному пути укрепления здоровья, основанному на глубокой дифференциации, выборе лечебных педагогических технологий, форм организации учебного процесса, дозирования учебных нагрузок с учетом многих факторов. важная роль в решении этой проблемы принадлежит физическому воспитанию. основы здоровья закладываются в детстве. любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьезная болезнь в детском, подростковом или юношеском возрасте сказывается на состоянии взрослого человека.



ФГОС - Совокупность требований, обязательных для реализации программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования

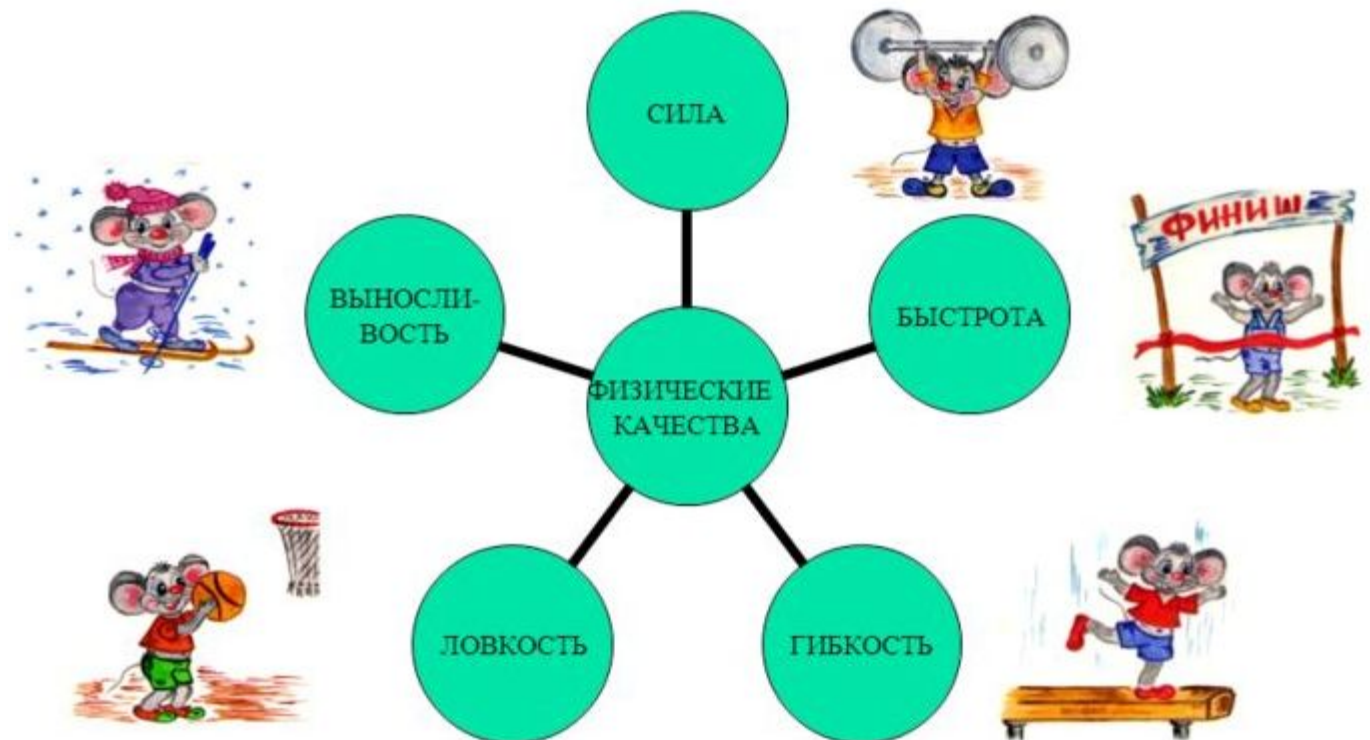
- ▶ Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- ▶ Фундаментальное ядро общего образования



Физические качества

Совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия

- ▶ Сила
- ▶ Быстрота
- ▶ Ловкость
- ▶ Гибкость
- ▶ Выносливость



Быстрота

- ▶ Быстрота - это способность осуществлять движения с определённой скоростью благодаря подвижности мышц. Она зависит от мышечной силы. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолеют сопротивление нагрузки, инерции покоя, массы тела и т.д. Наиболее ценным качеством для спортсмена является скоростная сила, т. к. от неё зависит частота движений.



Ловкость

- ▶ Ловкость - это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях, т.е. справляться с двигательной задачей, возникающей неожиданно и требующей правильного, быстрого и экономичного решения.



Выносливость

- ▶ Выносливость это способность совершать работу определённой интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды.
- ▶ Силовая выносливость - это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий.
- ▶ Скоростная выносливость - это способность спортсмена в течение определённого времени выполнять работу с соревновательной и повышающей её интенсивностью.



Гибкость

- ▶ Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные рабочие и спортивные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, участвующих в профессиональной деятельности или отдельном виде спорта.



Сила

- ▶ Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
- ▶ Различают абсолютную и отдельную силу. Абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении.
- ▶ Относительная сила - величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы человека. Методы воспитания силы могут быть очень разнообразными, их выбор зависит от цели. На учебно-тренировочных занятиях используются методы воспитания силы.



Деятельность учителя

- ▶ В процессе внедрения круговой тренировки преподаватель или тренер дает ученикам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия учеников. Ученики в свою очередь получают задание, осмысливают его, выполняют. Качество их работы оценивается устно или письменно.
- ▶ При проведении круговой тренировки должны быть определены способ и порядок передачи информации от преподавателя к обучаемым и наоборот. Здесь речь идет о создании прямой и обратной связи, весьма важном компоненте программированного обучения.



Примерный план круговой тренировки

Выполнение задания с максимальной скоростью за 20 сек.

▶ 1 станция.

Отжимания - сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

▶ 2 станция.

Приседания, руки за головой.

▶ 3 станция.

Пресс - поднятие туловища из положения лежа, до касания локтями колен.

▶ 4 станция.

Прыжки через скакалку, ноги вместе.

▶ 5 станция.

Бросок баскетбольного мяча в кольцо с расстояния 3 м.



Основная сущность круговой тренировки

заключается в том, что весь объём смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определённой последовательности, при необходимом условии постепенного перехода к нагрузкам с учётом индивидуальных особенностей физического развития учащихся. При этом в круговой тренировке сохраняется прямая и обратная связь между преподавателем и учащимися, где ведётся строгий контроль за ростом физического развития и состоянием здоровья

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.

Такие уроки трудны в организации, но они более эмоциональны, разносторонне влияют на организм детей.

Вывод

- ▶ Анализ и обобщение научно-методической литературы показал, что в последние годы круговой тренировке в связи с её эффективностью уделяется большое внимание специалистами в области физической культуры и спорта.
- ▶ Круговая тренировка способствует увеличению максимальной силы, повышению скоростно-силовых качеств, а также повышению скоростной выносливости учащихся.

Методические рекомендации

- ▶ Выполнять упражнения качественно по технике.
- ▶ Упражнения выполняются с максимальной скоростью.
- ▶ Слушать сигнал к началу и завершению выполнению задания.
- ▶ При усталости выполнять задание с максимальной точностью.
- ▶ Высокая концентрация во время выполнения.
- ▶ Круговая тренировка - выполнение различных видов деятельности по станциям со сменой по сигналу.





Список использованной литературы

- ▶ 1. Ковальчук О.Г., Восканян Г.В. Развитие физических качеств у студентов методом круговой тренировки / Методические указания, 2004
- ▶ Ананьев Б.Г. Психофизиология студенческого возраста и усвоение знаний // Вестник высшей школы. 1972. № 7.
- ▶ Анищенко В.С. Физическая культура / Учеб. пособие. М., 1999.
- ▶ Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения. М., 1977.
- ▶ 5. Беляев В.С. Здоровье, экология, спорт // Советский спорт. М.: 1995.

