МОУ «Гимназия с. Ивантеевка»

Эффективность круговой тренировки на уроках физической

культуры.

Подготовил: Углов С. А.

2012 -2013

Эффект от метода круговых тренировок.

* Развитие выносливости
* Сжигание подкожного жира. Это происходит за счет интенсивности тренировки. В момент  
  пиковых нагрузок, особенно по завершении второго или третьего круга
* Ускорение обмена веществ. После тренировки в состоянии покоя в течение 48 часов  
  организм будет восстанавливаться, причем он будет стараться это сделать как можно  
  быстрее. В результате регулярности такого тренинга обмен веществ будет постепенно  
  ускоряться. Если вы не знаете, то медленный обмен веществ способствует ожирению, а  
  медленный к похудению.
* Улучшается эластичность мышц. Плотные и упругие мышцы развиваются за счет  
  множественности повторений. Если у вас висит попа - она станет подтянутой и красивой,  
  если дряблые бердра - они станут крепкими и сексуальными.
* Улучшается сердечно-сосудистая система Круговые тренировки тренируют не только  
  мускулатуру и сжигают жир. но и тренируют сердце, за счет чего вы станете более  
  здоровым и бодрым человеком.
* Прекрасная физическая форма В зависимости от подобранных упражнений и их  
  количества вы можете как проработать рельеф, так и подкачать проблемные участки.
* Краивая и здоровая кожа За счет большого притока кислорода в кровь и за счет  
  тренировки мышечных волокон организм начинает пребывать в постоянном процессе  
  регенерации. Так вы можете замедлить процесс старения, выглядеть более молодым и  
  красивым. Волосы будут расти красивыми, щечки будут румяными, а глазки будут сверкать  
  здоровьем и молодостью.
* Исследования подтвердили эффективность круговой тренировки даже при использовании  
  ее в 50% уроков. Там. где она внедрена, у детей значительно повышается уровень  
  развития силы, возрастает динамометрия правой и левой кисти, как у юношей, так и у  
  девушек, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности  
  позволяет также отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение  
  статической силовой выносливости и быстроты движений.
* 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. 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. 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.
* Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к  
  самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает  
  алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и  
  организованность при выполнении упражнений.
* При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой  
  тренировки, педагогу необходимо:
* 1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на  
  конкретном этапе обучения.
* 2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее  
  конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря,  
  имеющегося в школе.
* 3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки.  
  Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени

(работают 20-30 сек., отдыхают 30-40 сек), стараясь проделать его максимальное {для себя) число раз. • 4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и, в

зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие учителя физической культуры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходованием сил, утомлением учащихся. Однако не на каждом уроке эта цель является основной Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам. Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие уроки носят характер общефизической и специальной подготовки Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу. Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части урока, так как задачи ее - функционально подготовить организм к предстоящей работе и таким образом создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока.

Развитие физических качеств методом «круговой тренировки»



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. Сила**

Для воспитания силы на занятиях «круговой тренировки» используются упражнения с

отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры).

Часто упражнения на развитие силы применяют с малыми отягощениями, так как легко

осуществляется контроль за правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях

девочек, девушек.

При занятиях с юношами 10-11 -х классов эффективно подходит работа с отягощениями

околопредельного и предельного веса. Но здесь следует отметить, что максимальные усилия

можно развивать в течение короткого промежутка времени.

Для развития динамической силы на станциях «круговой тренировки» упражнения должны

выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы

мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие

направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с

определенными задачами урока.

Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в

домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на уроках. Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15-20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20-25 раз - силовая выносливость (по рекомендациям М. Шолихина). Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабления, растягивания.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития силы:1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

1. Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.
2. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отведя  
   руки назад.
3. Лазанье по канату (в три приема).
4. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
5. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.
6. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
7. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Станций может быть больше, меньше в зависимости от количества групп и физической подготовленности класса.

2. Быстрота

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся кскоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Это достигается включением в «круговую тренировку» упражнений с малыми отягощениями. Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями, бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. д.

С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотиваций, которыми руководствуются учащиеся. Поэтому применяется соревновательный или игровой метод выполнения упражнения.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты: 1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

1. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в  
   вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
2. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
3. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30-40 см) с  
   максимальной скоростью.
4. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
5. И.п.: высокий старт. Выполнение, бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100  
   до 120 м.

3. Ловкость

Ловкость - это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях

Воспитание ловкости на станциях «круговой тренировки» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На уроках можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное -

точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Ловкость можно воспитать по-разному:

а) Ловкость, проявляемая в упражнениях связанных со сменой позы. Например: быстро сесть,  
лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.

б) Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся  
обстановки. Например: полоса препятствий- различные лазанья, перелеэания.

в) Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например:  
перетягивание и упражнения типа единоборства.

г) Ловкость, проявляемая в упражниях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля  
мяча, целевые метания, жонглирование.

д) Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия.  
Например: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

Воспитывать равновесие также можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть

следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д.

Ловкость - это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом уро-се.

Примерные станции «круговой тренировки» для развития ловкости:

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение:  
   движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис  
   прогнувшись.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг  
   друга за круг (радиус круга 2 м).

4. Гибкость

Гибкость - это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. При сдаче тестэв

по физической подготовке наибольшая трудность возникает именно с тестом на гибкость, если

девочки и девушки до 70% успешно сдают этот тест, то мальчики и юноши лишь 40-50%.

Упражнения на гибкость укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является

важным фактором предупреждения травм Для воспитания гибкости применяются упражнения с

увеличением амплитуды. Систематическая работа над повышением гибкости позвоночного столба

ведет к улучшению осанки, что особенно важно сейчас (под данным Министерства

здравоохранения, 80% школьником имеют нарушения осанки).

При развитии гибкости особое внимание стоит уделять предварительной подготовке мышц

(разминка, бег).

Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельна или

с помощью партнера, отягощения. Активные тоже можно разделить на упражнения с отягощением

(гантели, набивные мячи), без отягощений.

Воспитание гибкости почти всегда взаимосвязаны с упражнениями на развитие силы.

Примерные упражнения на станциях «круговой тренировки» по развитию гибкости:

1. И.п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.
2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной  
   ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение  
   поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру,  
   лежащему на спине, необходимо расслабиться.
4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на  
   бедрах.

6- И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

**5. Выносливость**

Выносливость - это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы. Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. При воспитании общей выносливости на этапах «круговой тренировки» важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности. На станциях «круговой тренировки» можно воспитывать основные виды специальной выносливости: силовой, статической, скоростной. При развитии силовой выносливости перед учеником ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза. Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский беге постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на станциях «круговой тренировки» тесно связана с развитием быстроты,

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях «круговой тренировки» путем постепенного увеличения времени работы за счет большего количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Примерные упражнения «круговой тренировки» на развитие выносливости:! И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.

1. И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
2. И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со  
   сменой ног.
3. Лазанье по канату с помощью рук и ног

5- И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90° 6. Вис на перекладине, согнув руки.