«Физическое воспитание обучающихся на основе индивидуализированной методики с учетом развития двигательных качеств при организации круговой тренировки»

*Перелыгин В.А,*

*учитель физической культуры МБОУ «Гимназия №22»*

*г. Белгорода*

Среди факторов, влияющих на уровень физического развития и здоровья учащихся (экологических, биологических, социально-экономических и др.) значительное место занимает существующая система традиционного школьного образования. Известно, что двигательная активность в школьном возрасте является ведущим механизмом в оптимизации возрастной динамики развития организма, повышения его функциональных возможностей и адаптационных свойств.

Анализ и обобщение работ ведущих ученых и практиков, позволяет сделать заключение, что для формирования физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для сохранения и укрепления собственного здоровья, необходим индивидуализированный подход.

В этой связи, представляется актуальной, с теоретической и практической точки зрения, разработка комплексной индивидуализированной системы процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Методологическую основу и теоретическую базу опыта составили:

- фундаментальные основы теории и методики физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич, В.Н. Платонов, Ю.Ф. Курамшин);

- теория и методика физического воспитания и ее альтернативные формы для детей школьного возраста (В.К. Бальсевич, А.П. Матвеев, Л.И. Лубышева, В.И. Лях и др.).

В начале работы было проведено исследование, выявившее возрастную динамику физического развития и физической подготовленности школьников путем использования следующей батареи тестов, состоящей из бега на 30 и 1000м, челночного бега 3×10м, прыжка в длину, с места вперед и назад, теста с падающей линейкой, подтягивания на перекладине, удержания прямых ног под углом 300 в положении лежа, поднимая туловище за 15с, теста на гибкость.

Используя полученные результаты при организации уроков физической культуры мной был апробирован метод круговой тренировки.

Круговая тренировка – форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочередно, на «станциях» в движении по кругу или всей группой одновременно по замкнутой линии.

В рамках проведения круговой тренировки были использованы три подхода:

1. Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений и увеличивается продолжительность отдыха. Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.
2. Поточно-интервальный метод, базирующийся на выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
3. Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10-20с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

Поскольку одна из основных особенностей круговой тренировки – выполнение заданий с индивидуальной дозировкой мною разработаны личные карточки учеников для учета физической нагрузки и показателей реакции на нее.

По итогам проведенной работы формулируются следующие выводы:

-наиболее эффективным для повышения уровня физического состояния школьников является тренировочный режим, направленный на совершенствование ведущих сторон моторики;

- на учебных занятиях по физической культуре рекомендуется формировать группы по признаку преобладающего развития того или иного двигательного качества;

- для совершенствования процесса управления физической подготовкой подростков рекомендуется использовать индивидуальную карту регистрации результатов, в которую ежемесячно заносить данные о физическом состоянии школьников.