

Круговая тренировка на уроках физической культуры

Соколова Ирина Васильевна



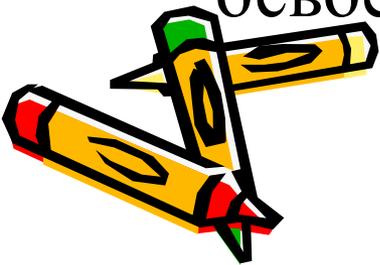
Цель:

продолжить формирование мнения о физической культуре как составной части общей культуры человека.

Задачи:

- научить правильно выбирать индивидуальную нагрузку;
- содействовать формированию адекватной самооценки;
- развивать двигательные качества.

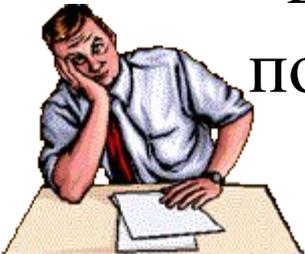
Сегодня агитировать учителей физической культуры за активное использование метода круговой тренировки в учебном процессе, нет нужды. Многие отдают этому методу предпочтение, особенно в ходе занятий с тренировочной направленностью. На таких уроках в условиях жесткого лимита учебного времени метод круговой тренировки позволяет индивидуализировать нагрузку каждого ученика с учетом достигнутого им уровня физического развития, приучает к самостоятельному творческому участию в освоении учебной программы при развитии физических качеств.





Эффективно проводить упражнения методом круговой тренировки, где требуется физическая и техническая подготовка. На таких уроках моторная плотность достигает 100%.

Направленность круговой тренировки может быть силовой, на гибкость, совершенствование ритмокоординационных способностей, каждое задание на станции направлено на тренировку мышц и связок определенного участка тела, совершенствование физических способностей. Подбор заданий осуществляется в порядке возрастания сложностей, с опорой на степень подготовленности, возрастное физиологическое развитие и индивидуальные физические возможности.



1 станция

2 станция

3 станция

4 станция

5 станция

6 станция

8 станция

7 станция



1 станция

Упражнения для отводящих мышц бедра и ягодичных мышц.

В положении лежа боком взмахи «верхней» ногой в сторону, в сторону вперед, в сторону назад и быстрое опускание без касания опорной ноги.



3 станция

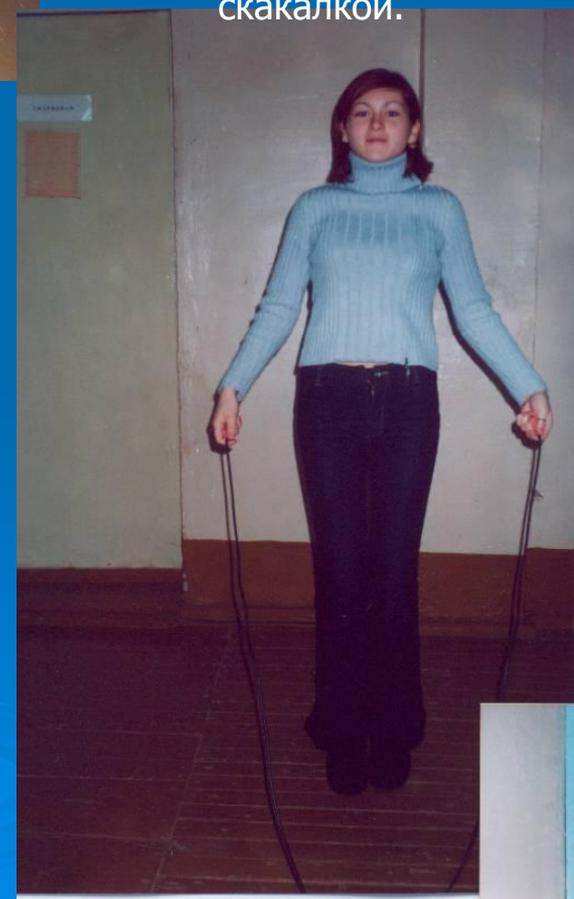
Упражнения для мышц стопы и голени.

Быстрые поднимания и опускания со всей стопы на полупальцы и обратно, подскоки на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой.

2 станция

Упражнения с отягощениями для мышц рук, спины и плечевого пояса.

Упражнения с движениями рук во всех возможных направлениях и с различной амплитудой.



5 станция

Упражнения для мышц живота.

Поднимание ног в положении лежа на спине, поднимание туловища в том же положении, поднимание одной или обеих ног в седее на полу.



4 станция

Упражнения с отягощениями для мышц бедра и ягодичных мышц.

Невысокие взмахи ног во всех направлениях.



6 станция

Упражнения на тренажере для развития грудных мышц и мышц плечевого пояса.

Развитие подвижности в суставах, тонус мышц, контролирующих положение тела, «контрольные точки».

7 станция

Упражнения на тренажере для развития плечевого пояса и мышц ног.

Развитие подвижности в суставах, «контрольные точки», индивидуальная нагрузка, повторяемость упражнений.



8 станция

Упражнения для мышц живота и восстановления дыхания.

Тонус мышц, положение головы, упражнения на осанку.





Литература

- Палыга В.Д. Гимнастика. М., 1982.
- Физическая культура в школе. – 2007.
- Хедман Р. Спортивная физиология. М., 1980.
- Физическая культура и спорт. – М., Школа-Пресс, 2006
- Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – М., Знание, 1987.

Многолетний опыт использования такой методики и организации уроков физической культуры доказал высокую эффективность в повышении мотивации старшеклассников к оздоровительным и спортивным занятиям.

