

**Марина Евгеньевна Снигур,
Максим Анатольевич Торбеев**
г. Сургут

Комплексирование круговой тренировки на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста

В статье рассматривается проблема поиска путей повышения эффективности проведения уроков физической культуры в младшем школьном возрасте. Ведущей идеей исследования было предположение о том, что рассмотренные и предложенные методические подходы комплексирования круговой тренировки на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста будут способствовать развитию физической подготовленности.

Для проведения исследования применялись методы: анализ научно – методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент и обработка эмпирических данных.

В статье представлены обобщенные результаты тестирования физической подготовленности по тестовым испытаниям ВФСК ГТО. Предлагается комплексирование круговой тренировки с различными подходами на уроках физической культуры.

Ключевые слова: младший школьный возраст, урок физической культуры, комплексирование круговой тренировки.

**Marina Evgenievna Snigur,
Maxim Anatolyevich Torbeev**
Surgut

Integration of circular training in physical education lessons with children of primary school age

The article discusses the problem of finding ways to improve the effectiveness of physical education lessons in junior school age. The leading idea of the study was the assumption that the considered and proposed methodological approaches for integrating circular training in physical education lessons with children of primary school age will contribute to the development of physical fitness.

The following methods were used in the study: analysis of scientific and methodological literature, testing of physical fitness, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics and processing of empirical data.

The article presents the generalized results of physical fitness testing for Russian Physical Culture and Sports Complex “Ready for Labor and Defense” tests. It is proposed to integrate circular training with different approaches in physical education lessons.

Keywords: junior school age, physical education lesson, integration of circular training.

Введение

В настоящее время необходимость поиска путей повышения эффективности проведения уроков физической культуры в младшем школьном возрасте обусловлена тем, что система физического воспитания в образовательных учреждениях оценивается многими специалистами как недостаточно эффективная. С помощью разнообразия средств, применяемых в методике физического воспитания можно достичь не только гармонического развития детей, но и высокой физической подготовленности [1, 3, 4].

По мнению многих авторов, при проведении круговой тренировки на уроках физической культуры с младшими школьниками в большей степени используется поточный способ, который не в полной мере способствует развитию определенных качеств. Круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленную в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Для этого необходимо четкая разработана методика выполнения упражнений для комплексного развития физических качеств. Важной осо-

бенностью данной формы занятий является четкое нормирование физической нагрузки и строгая индивидуализация [2, 5].

Таким образом, выявляется **противоречие** между слабым уровнем физической подготовленности детей младшего школьного возраста и необходимостью в поиске новых подходов к комплексированию круговой тренировки на уроках физической культуры детей младшего школьного возраста.

Исходя из данного противоречия нами обозначена **проблема** исследования, заключающаяся в необходимости разработки различных подходов комплексирования круговой тренировки на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

Результаты исследования

На констатирующем этапе нашего исследования, целью которого являлось получение первичной информации о состоянии физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Нами проведено тестирование по использованным тестовым испытаниям рекомендованные нормативными документами ВФСК ГТО.

В эксперименте приняли участие 40 обучающихся 3 классов (9-10 лет). В ходе обработки по-

лученных показателей нами выявлены следующие результаты. Большинство учащихся (15%) не справились с нормативами. Бронзовому значку отличия

соответствуют 56% детей. 29% выполнили норматив, соответствующий серебряному значку. Золотой знак отличия не выявлен (Рис.1).

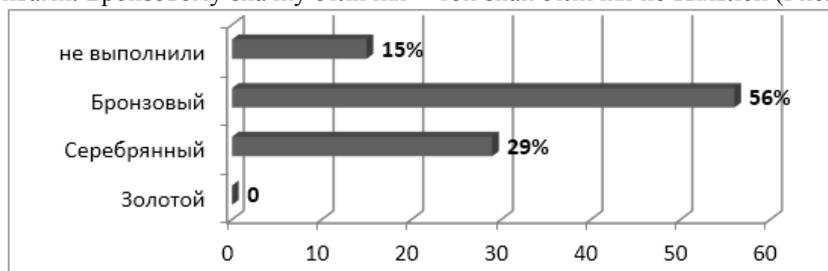


Рис. 1. Результаты тестирования физической подготовленности детей 9-10 лет

Полученные результаты тестирования в данной возрастной группе позволяют констатировать о необходимости внедрения в организацию уроков физической культуры разнообразных средств и методов. Так как урок физической культуры ограничен жестким лимитом времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений основной задачей использования метода круговой тренировки должно служить эффективное развитие двигательных качеств.

Нами было предложено комплексирование круговой тренировки по следующим направлениям (рис. 2). Представленные направления применяются в соответствии с поставленными задачами и содержанием урока физической культуры включающий метод круговой тренировки. При этом необходимо учитывать ряд особенностей: возрастные особенности; состояния здоровья школьников; степень физического развития и уровень физической подготовленности.

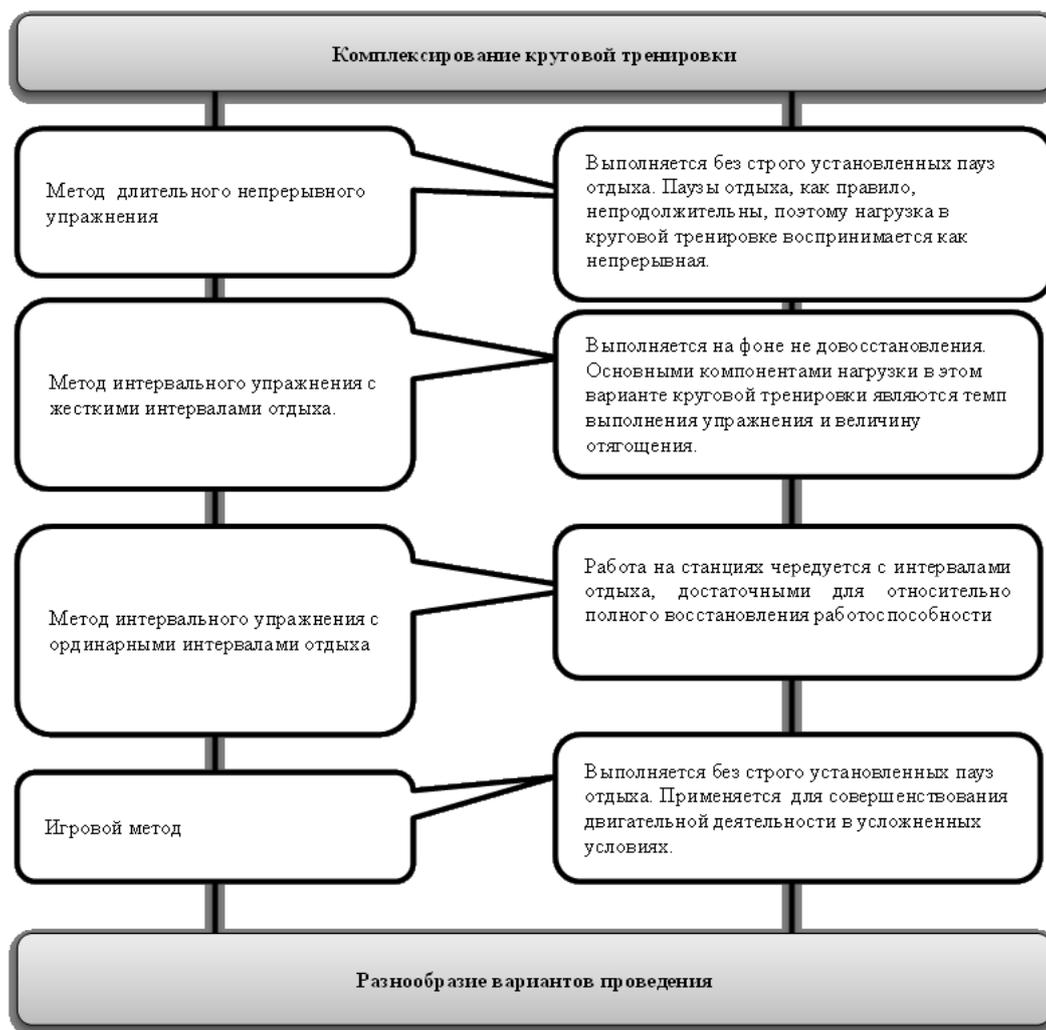


Рис.2. Основные направления комплексирования круговой тренировки

Варианты комплексирования круговой тренировки можно варьировать в зависимости от типа урока, раздела программного материала, времени года и места проведения (зал, улица).

Первый вариант. Для проведения урока физической культуры в форме круговой тренировки необходимо включать упражнения, с которыми учащиеся уже знакомы и не требующие обучения и страховки при выполнении задания. Подбор упражнений должен иметь избирательный характер и распределять упражнения по станциям необходимо на различные группы мышц. Переход по станциям должны быть фиксирован и проводится последовательно в зависимости от воздействия упражнений на различные группы мышц и влиянию на развитие определенных качеств. Число станций и заданий зависит от характера упражнений и количества занимающихся.

Для эффективного проведения круговой тренировки необходимо учитывать ряд организационных условий:

– количество участников на станции не должно превышать 8 чел;

Комплекс упражнений по методу круговой тренировки в разделе подвижные игры с элементами спортивных игр «Полоса препятствий»

1. Переползти по-пластунски. Дистанция – 3 мата по длине.
2. Ведение баскетбольного мяча змейкой.
3. Скольжение по гимнастической скамейке на животе. Подтягивание обеими руками одновременно.
4. Разгибание рук в упоре лежа на полу.
5. Прыжки через набивные мячи на расстояние от 30 до 50 см. друг от друга.
6. Координационная лестница (выполнение прыжковых заданий).
7. Метание мяча в цель (5 теннисных мячей).

Детей разделить на две равные команды по силе.

Выставить две полосы препятствий. Выпускать с интервалом в 40 сек.

Комплекс упражнений по методу круговой тренировки в разделе лёгкой атлетики

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра
2. Прыжки вверх из приседа
3. Бёрпи (полиметрическое упражнение, которое представляет собой сочетание прыжка, планки и отжимания)
4. Прыжки с ноги на ногу через набивные мячи
5. Бросить мяч двумя руками из-за спины вперед-вверх
6. Прыжки на скакалке
7. В выпаде вперед опереться ладонями в ладони партнера. Поочередно разгибать и сгибать руки, оказывая сопротивление.
8. Подъем коленей в висе на перекладине

Упражнения выполняют в парах. Отдых между упражнениями от 30 сек до 1 минуты в зависимости от утомляемости.

Таким образом, повышая интерес к проведению уроков физической культуры в младшем школьном возрасте, нами предлагается несколько вариантов организации и проведения комплексной круговой тренировки включая игровые и соревновательные методы. Данный способ комплексирования круговой тренировки может применяться в

– объяснение и показ упражнения на каждой станции;

– выполнение упражнений на станции;

– четко фиксировать время выполнения упражнений (30 сек);

– давать время на отдых и перехода к следующему заданию

Для мотивации уроков физической культуры и проведения круговой тренировки в более интересной форме нами предлагается основа игровых заданий, которые включают от трех до четырех специально подобранных игр.

Второй вариант. Данный способ проведения круговой тренировки заключается в количественном выполнении упражнения в течение установленного времени. Ребенок должен стремиться выполнить задание не только правильно и точно, но и максимально быстро.

Примерные комплексы упражнений по методу круговой

разных разделах программного материала. В ходе проведения урока учащиеся выполняя игровые задания по принципу «полоса препятствий» позволяют не только закреплять пройденный материал по предмету, но и совершенствовать физические качества. А так же повышать интереса к занятиям физической культуры в школе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Круговая тренировка / Е.А. Садомцева [и др.]. – Текст : электронный // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования : электрон. сб. ст. по материалам IX студ. междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск, 2016. – С. 315-319. – URL: <https://sibac.info/studconf/science/ix>.
2. Семенов, Л.А. Коррекция отклонений в кондиционной физической подготовленности школьников на основе мониторинга / Л.А. Семенов. – 2-е изд., стереотип. – Санкт-Петербург, 2019. – (Учебники для вузов. Специальная литература). – Текст : непосредственный.
3. Семенов, Л.А. Проблемы в подготовке школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и пути их решения / Л.А. Семенов. – Текст : электронный // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта : материалы Междунар. науч.-практ. конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – Москва : РГУФКСМиТ, 2018. – С. 481-485. – URL: http://se.sportedu.ru/content/elektronnyi-sbornik-nauchno-pedagogicheskie-shkoly-v-sfere-fizicheskoi-kultury-i-sporta-mateletiyu_gcolifk.pdf.
4. Снигур, М.Е. Мониторинг физической подготовленности детей младшего школьного возраста в условиях реализации ВФСК "ГТО" в образовательной организации / М.Е. Снигур, И.А. Усманова, Н.И. Колесникова. – Текст : непосредственный // Физическая культура, здоровье и спорт: актуальные вопросы физического воспитания и образования в контексте внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – Сургут, 2016. – С. 68-71.
5. Тамбовцева, Л.В. Круговая тренировка как один из методов формирования ключевых компетенций на уроках физической культуры в начальной школе / Л.В. Тамбовцева, Т.В. Мокроусова. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 8. – С. 26-28.

REFERENCES

1. Sadomceva E.A., Kolmykova A.E., Utaliev A.Z., Sizov N.P., Mannapova N.I. Krugovaja trenirovka [Circular training]. *Nauchnoe soobshhestvo studentov. Mezhdisciplinarnye issledovanija*: jelektron. sb. st. po materialam IX stud. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Scientific community of students. Interdisciplinary Research]. Novosibirsk, 2016, pp. 315-319. URL: <https://sibac.info/studconf/science/ix>.
2. Semenov L.A. Korrekcija otklonenij v kondicionnoj fizicheskoj podgotovlennosti shkol'nikov na osnove monitoringa [Correction of deviations in the conditioned physical fitness of schoolchildren on the basis of monitoring]. Sankt-Peterburg, 2019.
3. Semenov L.A. Problemy v podgotovke shkol'nikov k vypolneniju normativnyh trebovanij kompleksa GTO i puti ih reshenija [Problems in preparing schoolchildren to fulfill the normative requirements of the "Ready for Labor and Defense" complex and ways to solve them]. *Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoj kul'tury i sporta*: materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. kongressa, posvjashhennogo 100-letiju GCOLIFK [Scientific and pedagogical schools in the field of physical culture and sports]. Moscow: RGUFKSMiT, 2018, pp. 481-485. URL: http://se.sportedu.ru/content/elektronnyi-sbornik-nauchno-pedagogicheskie-shkoly-v-sfere-fizicheskoi-kultury-i-sporta-mateletiyu_gcolifk.pdf.
4. Snigur M.E., Usmanova I.A., Kolesnikova N.I. Monitoring fizicheskoj podgotovlennosti detej mladshego shkol'nogo vozrasta v uslovijah realizacii VFSK "GTO" v obrazovatel'noj organizacii [Monitoring of physical fitness of children of primary school age in the context of the implementation of Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" in an educational organization]. *Fizicheskaja kul'tura, zdorov'e i sport: aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitanija i obrazovanija v kontekste vnedrenija Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa "Gotov k trudu i oborone"* [Physical culture, health and sports: topical issues of physical education and education in the context of the implementation of Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense"]. Surgut, 2016, pp. 68-71.
5. Tambovceva L.V., Mokrousova T.V. Krugovaja trenirovka kak odin iz metodov formirovanija kljuchevyh kompetencij na urokah fizicheskoj kul'tury v nachal'noj shkole [Circular training as one of the methods of forming key competencies at physical education lessons in primary school]. *Fizicheskaja kul'tura v shkole* [Physical education at school], 2016, no. 8, pp. 26-28.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

М.Е. Снигур, кандидат педагогических наук, доцент, БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Россия, e-mail: m.snigur2011@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-2806-1801.

М.А. Торбеев, обучающийся направления подготовки «Педагогическое образование (профиль: Физическая культура)», БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, Россия.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

M.E. Snigur, Ph. D. in Pedagogical Sciences, associate professor, Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia, e-mail: m.snigur2011@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-2806-1801.

M.A. Torbееv, undergraduate Student of the direction of training "Pedagogical education (profile: Physical culture)", Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia.