

Доклад  
на областную методическую секцию (круглый стол) учителей физического  
воспитания, работающих с детьми с ОВЗ  
«Метод круговой тренировки на уроках физической культуры для детей с ОВЗ»

Дата проведения: 8 сентября 2021 г.

Докладчик: учитель физической культуры  
ГБОУ школы-интерната №111 г.о. Самара Заварзина А.Э.

Не ребенок подгоняется под существующие в образовательном учреждении условия и нормы, а, наоборот, вся система образования

подстраивается под потребности и возможности конкретного ребенка.

Анна Схемова

Содержание коррекционной **работы**, согласно стандарту, направлено на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, в освоении образовательной программы, их социальной адаптации.

Целью моей **работы, как учителя физической культуры**, является формирование двигательных навыков у детей с ОВЗ, повышение их двигательной активности, привитие навыков двигательной культуры, создание положительного эмоционального настроения. Это происходит при решении задач по общему физическому воспитанию, направленных на укрепление здоровья, развитие двигательных умений и навыков в различных видах деятельности является обеспечение коррекции недостатков в психическом и физическом развитии различных категорий детей с ОВЗ.

Круговая тренировка является одной из форм физического воспитания детей с ОВЗ. В процессе круговой тренировки комплексно и во взаимосвязи решаются различные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания. Однако, прежде всего, круговая тренировка рассматривается как организационно-методическая форма физической подготовки по закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, и развитию физических качеств детей. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной упорядочивающей схемой – символом круговой тренировки. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения 5 – 7 «станций», которые расположены в зале по кругу, либо похожим образом, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий, хорошо освоенных ранее. Периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях» предполагает последовательное включение в работу различных мышечных групп. **Характерными чертами круговой тренировки являются:**

- Регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
- Индивидуализация тренировочной нагрузки;
- Систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

**Круговая тренировка зарекомендовала себя как весьма эффективная форма физической подготовки благодаря следующим возможностям:**

- Широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся, совершенствовать различные двигательные навыки и развивать физические качества;
- Индивидуализации педагогических воздействий;
- Относительно точного дозирования физической нагрузки;
- Согласования содержания упражнений на «станциях» с программным материалом;
- Применения в различных частях занятия в зависимости от содержания упражнений и поставленных задач;
- Одновременного и самостоятельного выполнения упражнений большим числом занимающихся с использованием максимального количества оборудования и инвентаря. Таким образом, для успешного решения задач по развитию физических качеств и совершенствованию двигательных умений и навыков, целесообразно в процессе физического воспитания проводить занятия с использованием метода круговой тренировки. На протяжении всей своей работы в школе комплексно использую различные методы и приемы, но предпочтение отдаю методу круговой тренировки, так как считаю, что этот метод наиболее эффективен для развития основных двигательных качеств учащихся. Круговая тренировка (КТ) является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу. В комплексы круговой тренировки включают разнообразные физические упражнения. Все они представляют собой двигательную деятельность, выполняемую в соответствии с конкретными задачами, закономерностями и методами спортивной тренировки. Общая классификация всех физических упражнений проводится на основе выделения трех основных характеристик активности мышц, осуществляющих соответствующее упражнение: объем активной мышечной массы; тип мышечных сокращений (статический или динамический); мощность сокращений. Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю выполнять учебную деятельность. Основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Это отличает метод строго регламентированного упражнения от игрового и соревновательного методов, для которых характерны лишь приблизительное регулирование и лишь приблизительная программа действий. Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования класса.

Преимущество метода круговой тренировки заключается в том, что ученикам достаточно один раз «пройтись» по всем снарядам (станциям), чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку. Педагогика утверждает, что нельзя назвать определенные универсальные методы обучения. Каждый метод эффективен, если он наиболее успешно решает намеченную задачу. Поэтому необходимо выбирать оптимальное сочетание средств, методов и форм обучения, такому сочетанию наиболее приемлем метод круговой тренировки.

На уроках также используется наглядное пособие - контрольные карточки, карточки для работы по станциям. Такие карточки комплектуются по отдельным темам. Большинство

упражнений, включенных в карточки, уже знакомы ученикам, поэтому при их выполнении нет затруднений. Но если есть необходимость, то отдельные упражнения сначала разучиваются с учащимися.

Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных 1/4, 1/3, 1/2 от максимума.

В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода:

**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 (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15 - 20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30 - 40 с). Этот метод, по мнению В.В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств. .

**Поточно-интервальный метод**, базирующийся на 20 - 40 - секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы. .

**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 - 20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

Сущность метода круговой тренировки заключается в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнить упражнения различной направленности, трудности и интенсивности. Он предполагает применять два принципа изменения нагрузки в занятиях: многократное повторение мышечной работы, при которой происходит формирование координированности в мышечной деятельности, и возникают изменения в сердечнососудистой, дыхательной и других системах, способствующие увеличению работоспособности в целом; постоянное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, адекватное состоянию организма занимающихся в данный период.

При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами: увеличение количества повторений за то же время; сокращение времени на выполнение того же количества повторений; повторение кругов (2 - 3); сокращение пауз отдыха; введение новых, более эффективных упражнений.

**Круговая тренировка в физическом воспитании детей с ОВЗ среднего школьного возраста.**

Для повышения эффективности физического воспитания при его планировании преимущество должны иметь физические упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Один из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий по физическому воспитанию на уроке - применение круговой тренировки. В процессе физического воспитания рекомендуется применять упрощенные варианты круговой тренировки, предусматривающие дифференцирование нагрузки посредством последовательного использования на «станциях» однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной степенью трудности. Создание у детей интереса к круговой тренировке предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приемов.

Учитывая, что основным видом деятельности ребенка является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми как часть игры. Этому способствуют, прежде всего, сюжетные комплексы круговой тренировки, в которых каждое упражнение на «станции» имеет образное название либо применяются приемы имитации и подражания, а также упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой и др.). Достаточно эффективно использование соответствующих атрибутов. Например, при сюжетной круговой тренировке «Моряки в дальнем плавании» детям поверх спортивных костюмов можно надеть матросские воротнички, ничуть не стесняющие движений, но помогающие им ощутить себя матросами, а преподаватель, надевший капитанскую фуражку, воспринимается дошкольниками как капитан корабля. Красочное оформление «станций» круговой тренировки также способствует созданию у детей интереса к упражнениям. С целью реализации дифференцированного подхода к занимающимся в процессе круговой тренировки следует распределить их по подгруппам на основании результатов анализа данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности. Каждую подгруппу составляют дети со сходными показателями физической кондиции. Детей различных подгрупп целесообразно отметить каким-либо отличительным знаком или эмблемой (например, использовать нарукавные повязки или пояса разных цветов, не стесняющие движений).

**При разучивании выбранного комплекса круговой тренировки рекомендуется такая последовательность действий:**

Разместить занимающихся в том месте зала или площадки, откуда хорошо просматриваются все «станции» и выполняемые на них упражнения.

Вызвать у детей интерес и игровую мотивацию к выполнению круговой тренировки.

Учитывая рассеянное внимание детей, необходимо использовать специальные организационно-методические приемы, способствующие сосредоточению занимающихся, иначе невнимательное отношение к объяснению и просмотру упражнений приведет к недополученной части информации и в конечном итоге к ошибкам.

Выбрать двух-трех ловких, уверенных в своих возможностях детей, которые будут одновременно с объяснениями учителя выполнять различные варианты упражнений на «станциях» с последовательным прохождением одного «круга».

Учитель отчетливо произносит название каждой «станции», объясняет двигательное задание, а выбранные для показа дети выполняют упражнение. Учителю нет необходимости показывать каждое задание самому: во-первых, упражнения, включаемые в содержание круговой тренировки, должны быть предварительно освоены всеми детьми; во-вторых, применяемое оборудование и инвентарь по своим размерам обычно

рассчитаны на детей, а не на взрослого; в-третьих, во время показа движений детьми учитель может обратить внимание занимающихся на те или иные детали техники, варианты выполнения двигательных заданий для детей из разных подгрупп, подчеркнуть правила выполнения упражнений, порядок перехода на последующие «станции» и т.д. . После объяснения заданий и прохождения выбранными для показа детьми одного «круга» учитель уточняет представления занимающихся о порядке выполнения упражнений и размещает их по «станциям» (по 2 человека на каждой, в зависимости от количества «станций» и детей), акцентируя внимание на правильном исходном положении.

По сигналу занимающиеся начинают одновременно делать упражнения, а учитель наблюдает за ними, дает дополнительные словесные указания, объяснения, исправляет ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий на всех «станциях». Рекомендуется использовать соответствующее темпу выполнения упражнений музыкальное сопровождение. После разучивания комплекса круговой тренировки на следующих занятиях, занимающихся сразу размещают по «станциям», и они начинают выполнять упражнения после кратких указаний учителя, подчеркивающих наиболее важные моменты. Поскольку на каждой «станции» имеются плакаты с запрограммированной в них текстовой и образной графической информацией, дополнительные объяснения не требуются.

Руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки направлено на качественное выполнение ее содержания. Учитель находится в точке наилучшего обзора и следит за выполнением упражнений детьми, поощряет правильные двигательные действия, исправляет ошибки, при необходимости оказывает помощь. Наряду с этим следует осуществлять контроль за нагрузкой - визуально, методом пульсометрии и при необходимости ее регулирование.

**Регулировать нагрузку в процессе круговой тренировки можно следующими способами:**

- изменять продолжительность и количество повторений упражнений на «станциях», количество «станций», количество «кругов»;
- варьировать темп выполнения упражнений;
- изменять интервалы отдыха;
- вводить дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой;
- предлагать иные способы и условия выполнения упражнений.

Круговая тренировка рассматривается в качестве эффективной и хорошо зарекомендовавшей себя организационно - методической формы физической подготовки детей, в которой реализуется идея конверсии избранных элементов технологии спортивной тренировки. Методическими особенностями круговой тренировки как организационно - методической формы физической подготовки детей среднего школьного возраста являются: обусловленность выбора упражнений возрастом, особенностями физического состояния детей и содержанием программы по физическому воспитанию; применение сюжетных комплексов круговой тренировки, приемов имитации и подражания, упражнений с предметами, а также специальных организационно - методических приемов, создающих у детей игровую мотивацию; направленность комплексов круговой тренировки на решение задач школьного физического воспитания, разностороннюю физическую подготовку детей и гармоничное развитие двигательных качеств; использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки, что позволяет реализовать дифференцированный подход в процессе физического воспитания.

Круговая тренировка, таким образом, является одним из самых эффективных способов повышения общей физической подготовленности детей с ОВЗ, однако при этом следует учитывать их анатомо-физиологические, моторные и психологические особенности.

## НЕПРЕРЫВНО-ПОТОЧНЫЙ ВАРИАНТ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ *"ОЗОРНЫЕ КОТЯТА"*

Создание у детей игровой мотивации

Учитель включает фонограмму с записью мяуканья котят (музыкальный альбом "Голоса животных") и предлагает детям отгадать, кто издает эти звуки.

В случае затруднений загадывает загадку:

*Мохнатенький, усатенький,*

*Молоко пьет, песенки поет.*

Затем показывает детям картинку с изображением котят и говорит, что сегодня на занятии дети будут озорными котятами. Маленькие котята очень непоседливы, они много двигаются и играют, любят лазать по деревьям, влезать на забор и даже на крышу, спускаются в погреб, где ловят мышей, и т.д.

1-я станция - *"Котенок лазает по деревьям"*

Оборудование и инвентарь: гимнастическая стенка, маты.

Программная задача: совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке чередующимся шагом, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.

Описание упражнения: лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, с последнего пролета спускаться вниз чередующимся шагом.

Организационно-методические указания: при влезании и слезании не пропускать перекладин; сохранять правильный хват кистями - четыре пальца сверху, большой - снизу; переход с пролета на пролет осуществляется одновременно с влезанием по диагонали; при спуске вниз доходить до последней перекладины и сходить вниз, не спрыгивая.

Способы дифференцирования нагрузки: можно ограничить нагрузку, уменьшив высоту лазанья и число преодолеваемых пролетов гимнастической стенки.

2-я станция - *"Котенок лезет под забор"*

Оборудование и инвентарь: дорожка для ползания, веревка, натянутая над полом на высоте 30 см.

Программная задача: совершенствовать навык проползания на животе под низко натянутой веревкой.

Описание упражнения: проползание на животе под веревкой.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе; стараться не касаться веревки при проползании под ней.

Способы дифференцирования нагрузки: можно усилить нагрузку, увеличив число препятствий (2-3 веревки).

3-я станция - *"Котенок на заборе"*

Оборудование и инвентарь: бревно гимнастическое напольное, маты.

Примечание: вместо бревна можно использовать гимнастическую скамейку.

Программная задача: совершенствовать функцию равновесия.

Описание упражнения: ходьба по бревну.

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед на конец бревна.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать положение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут свободно балансировать руками, в усложненных вариантах руки фиксируются в заданном положении - в стороны, вверх, на пояс, за спину и т.д. 2) варьировать разновидности ходьбы: обычная, с носка, на носках, приставными шагами и др.; 3) варьировать высоту бревна.

4-я станция - *"Котенок залез в погреб"*

Оборудование и инвентарь: дорожка для ползания длиной 6 м; дуги высотой 40 см, установленные туннелем.

Программная задача: совершенствовать навык ползания на четвереньках в сочетании с проползанием под дугами.

Описание упражнения: ползание на коленях и ладонях в сочетании с проползанием под дугами.

Организационно-методические указания: ползти по дорожке заданным способом; проползая под дугами, не задевать их.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать способы ползания - с опорой на стопы и ладони, с опорой на колени и предплечья; 2) варьировать число преодолеваемых препятствий (дуг).

5-я станция - *"Котенок на крыше"*

Оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка.

Программная задача: совершенствовать навык ползания по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Описание упражнения: ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Организационно-методические указания: держаться сбоку за края скамейки; правильный хват кистями - четыре пальца снизу, большой - сверху; ползти, подтягиваясь на руках.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать количество подтягиваний; 2) облегченный вариант - ползание в упоре на коленях.

6-я станция - *"Котенок перебирается через лужу"*

Оборудование и инвентарь: 6-8 "кирпичиков", расположенных по прямой на расстоянии 15 см один от другого.

Программная задача: совершенствовать функцию равновесия.

Описание упражнения: ходьба по "кирпичикам".

Организационно-методические указания: выполнять упражнение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осанки; не опускать голову, смотреть вперед; не ступать на пол.

Способы дифференцирования нагрузки: 1) варьировать положение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут свободно балансировать руками, в усложненных вариантах руки фиксируются в заданном положении - в стороны, на пояс, за спину, за голову и т.д.; 2) усложненный вариант - расположить "кирпичики" не по прямой, а по извилистой линии.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**