

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет дополнительного профессионального образования
Кафедра андрагогики

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Курсовая работа
слушателя 2 года обучения
группы ФО-171 специальности
переподготовки 1-03 02 71
«Физкультурно-оздоровительная
деятельность в учреждениях образования»
заочной формы
получения образования
Стефановича Евгения Викторовича
Научный руководитель:
Остапенко Г.А., кандидат
педагогических наук, доцент
Защищена
_____ 2018
с оценкой _____ (_____)

Минск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

3

ГЛАВА 1. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Ошибка! Закладка не определена.

1.1. Сущность круговой тренировки

Ошибка! Закладка не определена.

1.2. Методические особенности проведения круговой тренировки на уроках физической культуры и тренировочных занятиях

Ошибка! Закладка не определена.

1.3. Варианты метода круговой тренировки и средства, используемые в круговой тренировке

Ошибка! Закладка не определена.

1.4. Развитие физических качеств методом круговой тренировки

Ошибка! Закладка не определена.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ошибка! Закладка не определена.

2.1. Методы исследования

Ошибка! Закладка не определена.

2.2. Организация исследования

Ошибка! Закладка не определена.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Ошибка! Закладка не определена.

3.1. Методика построения круговой тренировки для достижения необходимого объема общей физической подготовки

Ошибка! Закладка не определена.

3.2. Анализ эффективности разработанной методики

Ошибка! Закладка не определена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ошибка! Закладка не определена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Ошибка! Закладка не определена.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день занятия физической культурой и спортом являются одной из форм физического воспитания личности. По мнению ведущих педагогов (Л.Б. Кофман, В.И. Лях, В.С. Кузнецов) урок физкультуры представляет собой целостную педагогическую систему, состоящую из определенных компонентов.

В педагогической практике проведения занятий физической культуры используют различные методы и приемы, которые позволяют формировать двигательные навыки и умения занимающихся, а так же улучшать их физическое состояние и раскрывать спортивные способности. Несмотря на большое разнообразие, наибольшее предпочтение среди тренеров и учителей физической культуры отдается методу круговой тренировки. Данный метод, по мнению специалистов, позволяет наиболее широко развивать двигательные качества учащихся, а так же он прост и эффективен в выполнении поставленных задач урока.

Метод круговой тренировки включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с общим избирательным воздействием на организм каждого занимающегося, таким образом представляя одну из форм (организационно-методическую) физической подготовки. Использование метода является практичным, так как он органически вписывается в серии учебных занятий и помогает учителю организовывать учебную деятельность.

Данный метод представляет собой многоразовое выполнение предписанных действий и движений, и подбирается в зависимости от тематики урока и поставленных задач. В ходе подбора упражнений учитывается дозировка нагрузки и порядок ее изменения с чередованием отдыха, в связи с индивидуальными физиологическими качествами занимающихся. Учащиеся могут пройти по всем снарядам один раз и получить высокую разностороннюю физическую нагрузку. Это и является отличительной чертой метода от других (игрового, соревновательного), для которых характерно лишь приблизительное регулирование действий и программа.

Приготовление места для проведения круговой тренировки не занимает много времени (3-4 минуты), так как она может проводиться в любых оснащенных снарядами спортивных залах (малый и большой).

Необходимо отметить, что каждый занимающийся в определенный возрастной период имеет свои физиологические особенности в функционировании отдельных систем и органов, которые изменяются в ходе занятия физической культурой и спортом. Подготовка и проведение метода круговой тренировки позволяет учитывать индивидуальные и возрастные особенности каждого учащегося, что является основной особенностью данного метода при его использовании.

Таким образом, проанализировав все преимущества и особенности данного метода, целью данной работы является всестороннее изучение и анализ

использования метода круговой тренировки в организации урока физической культуры.

Задачи:

1. изучить теоретическую литературу по данной проблеме и современного состояния использования и построения метода круговой тренировки на уроках физической культуры;
2. выявить пути использования возможностей метода круговой тренировки в физическом воспитании учащихся;
3. определить в ходе исследования влияние круговой тренировки на физическое развитие учащихся.

Объектом нашего исследования является физическое воспитание как направление уроков физической культуры и здоровья.

Предмет исследования – круговая тренировка как метод физического воспитания учащихся.

Методологической основой для курсового исследования послужили научно-методические труды известных отечественных и зарубежных педагогов и ученых (В.П. Богословский, А.А. Гужаловский, В.Я. Дихтярев, А.М. Максименко и др.).

В качестве теоретической базы были использованы публикации, посвященные использованию метода круговой тренировки в практической деятельности.

Практической базой исследования послужила группа учащихся 7–8-ых классов ГУО «Уделовская детский сад – средняя школа Глубокского района», занимающаяся в секции по легкой атлетике на базе школы первый год.