

**Скобликова Татьяна Владимировна**

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

**Малахова Екатерина Витальевна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

## **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК КОМПОНЕНТ ОПТИМИЗАЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ**

***Аннотация:** в данной статье авторами рассматриваются основные условия модернизации физического воспитания школьников в современных условиях посредством использования круговой тренировки.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание школьников, круговая тренировка, обучение, воспитание.*

В настоящее время в практике работы учителей физической культуры используют круговую тренировку, которая характеризуется уникальными возможностями использования индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся. В качестве основной методической базы круговой тренировки используется многократное выполнение определенных движений при условии точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения в чередовании с отдыхом [1–5]. Следовательно, круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на индивидуальное комплексное развитие двигательных качеств при конкретном дозировании нагрузки и отдыха [1–5]. Кроме этого, отличительной особенностью круговой тренировки является высокая моторная плотность занятия (до 80–90%). Поэтому от умения педагога правильно поставить цель урока, спроектировать «станции», подобрать упражнения, построить занятие, правильно организовать самостоятельную деятельность школьников, обеспечить наглядность посредством использования информационных

технологий, от разумного сочетания нагрузки и отдыха будет, в конечном итоге, зависеть эффективность решения поставленных задач на уроке и заинтересованность учащихся предметом [4; 5].

Рассмотрим педагогические условия, которые являются необходимыми и достаточными для правильной организации занятий по физической культуре посредством использования круговой тренировки. В качестве первого условия выявлена основная цель физического воспитания в школе – формирование физической культуры личности. Физическая культура личности школьника – это личностное новообразование, которое формируется в процессе физического воспитания. Представляет собой целостную, сложно структурированную систему, в основании которой лежит единство взаимодействия педагогического процесса как условия развития личности; учащегося как активного субъекта педагогического процесса; учебного предмета как средства развития личности в условиях педагогического процесса [4]. В качестве второго условия выделим структуру физической культуры личности школьника, которая интегрирует мотивационный, когнитивный, действенно-практический и волевой компоненты [1; 4]. В качестве третьего условия выделим критерии, по которым отслеживается процесс формирования физической культуры личности школьников в процессе физического воспитания. В качестве основных критериев выступают: во-первых, уровень физического развития и физической подготовленности; во-вторых, познавательный интерес к физической культуре; в-третьих, содержание преобладающей мотивации в физкультурно-спортивной деятельности; в-четвертых, системность и глубина усвоения знаний, необходимых для понимания сущности функционирования физической культуры; в-пятых, характер сложности и творческий уровень выполнения физкультурной деятельности; в-шестых, четкость выполнения разнообразной физкультурной деятельности; в-седьмых, отношение к систематическому использованию средств физической культуры [4]. На основе выделенных критериев выявлены уровни сформированности основ физической культуры личности школьника: низкий, средний, высокий.

Таким образом, эффективное формирование основ физической культуры личности школьников в учебно-воспитательном процессе посредством использования круговой тренировки происходит при реализации следующих условий: организационно-педагогических, психолого-педагогических и личностно-деятельностных, обеспечивающих активное участие самих учащихся в формировании физической культуры личности. Круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовки, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений; приучает обучающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм выполнения заранее запланированных двигательных действий.

### *Список литературы*

1. Виленский М.Я. Физическая культура в образовании и науке: Монография / М.Я. Виленский, Т.В. Скобликова, Л.И. Лурье. – М., 2013. – 288 с.
2. Захарова Л.В. Круговая тренировка как метод организации учебно-тренировочного процесса в школе / Л.В. Захарова, О.В. Лыпыгина // Физическое воспитание студентов. – 2009. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/95031af2-2d7e-4e0c-b543-c36bec000bb8>
3. Погребнёв С.С. Формирование устойчивой мотивации к урокам физической культуры и здоровья у учащихся младших классов нетрадиционными формами и средствами обучения [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: Материалы VIII междунар. науч. конф. – Краснодар: Новация, 2016. – С. 175–177.
4. Скобликова Т.В. Педагогические условия формирования физической культуры личности: Монография / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева. – Курск: ТОП, 2008. – 137 с.
5. Швыдкая Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 32–34.