



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных  
технологий

МОДЕЛИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНОШЕЙ 10-11 КЛАССОВ  
Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

80,96 % авторского текста

Работа рекомендована защите  
« 15 » апреля 2017 г.  
Декан факультета  
к.п.н., доцент Е.И. Иголкина

*Иголкина*

Выполнил:  
студент гр. ЗФ-411/106-4-1 А  
Магамедов Курбан Гаджикурбанович

*Магамедов*  
Научный руководитель:  
Казачук Александр Борисович

*Казачук*

Челябинск  
2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>Глава I.</b> Теоретические аспекты исследования моделирования круговой тренировки как метод развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста .....	8
<b>1.1.</b> Цель, задачи и особенности силовых качеств у юношей старшего школьного возраста.....	8
<b>1.2.</b> Анатомо-физиологические и психические особенности юношей 15-17 лет.....	18
<b>1.3.</b> Основные виды общефизической подготовки в системе физического воспитания юношей старшего школьного возраста.....	23
Выводы по главе I.....	30
<b>ГЛАВА II.</b> Опытнo-поисковая работа по реализации моделирования круговой тренировки при развитии силовых качеств у юношей старшего школьного возраста .....	32
<b>2.1.</b> Цель, задачи и организация опытнo-поисковой работы.....	32
<b>2.2.</b> Основные направления работы по реализации круговой тренировки как метод развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста .....	34
<b>2.3.</b> Анализ результатов опытнo-поисковой работы.....	46
Выводы по главе II.....	50
Заключение.....	52
Библиографический список.....	55

## Введение

Главная задача современной школы - раскрытие возможностей, способностей и интересов каждого школьника, воспитание личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире, способной противостоять стрессовым воздействиям социума на принципах ЗОЖ.

Наиболее значимым событием для образовательных учреждений в последние годы стало утверждение Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения и введение третьего обязательного часа физической культуры. Повышение эффективности и качества физического воспитания школьников находится в центре внимания педагогов. Однако в целом система физического воспитания в общеобразовательных школах все ещё не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов:

- возрастанием гиподинамии школьников, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности с другой, что вызывает также тревожные явления, как сердечнососудистые заболевания, ожирение, нарушение осанки и др.;

- слабой материальной базой;

- падением интереса школьников к физической культуре, ЗОЖ;

[19,49].

Система физического воспитания юношей в современных условиях коренным образом изменилась в связи с возникшими новыми социально-экономическими и политическими условиями жизни общества.

Здоровье человека стало самым незащищенным жизненным приоритетом. Каждый четвертый ребенок приходит в первый класс уже с патологией, а не более 10% выпускников школ могут считаться относительно здоровыми. По причине слабого здоровья около 1 млн.

детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой. Как отмечается во многих исследованиях, более 30 % юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию. За последние 12 лет количество годных к военной службе сократилось с 92 % до 67 %. Более 40% выпускников общеобразовательных школ не могут выполнить самых низких нормативов по физической подготовке. [8]

Одним из существенных недостатков современной системы физического воспитания детей старшего школьного возраста, а точнее юношей 10-11 классов является организация занятий физической культурой без учета индивидуальных запросов и потребностей, а также изучения степени их удовлетворенности используемыми формами, средствами и методами физического воспитания.

По нашему мнению, действительные возможности академического урока физической культуры сегодня фактически не используются. Поэтому совершенствование системы физического воспитания юношей старшего школьного возраста мы связываем с повышением качества, продуктивности урока и моделированием круговой тренировки в системе физического воспитания.

Разработка и исследование круговой тренировки в урочной системе позволит выявить наиболее эффективное применение упражнений. Через применение данной организационно-методической формы можно следить за уровнем воспитания физических качеств. «Специалисты и практики едины в том, что сегодня нужна такая методика и организация уроков физического воспитания, при которой каждый занимающийся выполнял бы задания с интересом и не испытывал бы при этом дискомфорта».[165]

Желание учителей сделать многое за минимальный промежуток времени (2-3 урока в неделю) на деле приводит к низкому качеству учебного процесса, поэтому в последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Основная из них – круговая тренировка. Анализ проблемы

позволил нам сформулировать тему исследования: Круговая тренировка как метод развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста.

**Цель исследования:** выявить, определить и обосновать теоретические и практические основы круговой тренировки как метод развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста.

**Объект исследования:** процесс круговой тренировки как метод развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста с применением круговой тренировки в условиях общеобразовательной школы.

**Предмет исследования:** круговая тренировка как метод развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования:**

Первая: Предполагается, что круговая тренировка у юношей старшего школьного возраста существенно изменит методику воспитания силовых качеств и оптимизирует урочную форму занятий.

Вторая: Круговая тренировка у юношей старшего школьного возраста позволит активизировать роль учащихся в развитии силовых качеств.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой были сформулированы и решались следующие **задачи:**

1.Изучить состояние теории и практики физического воспитания юношей старшего школьного возраста.

2.Выявить организационные и педагогические условия круговой тренировки как метод развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста.

3.Обеспечить реализацию и эффективное использование круговой тренировки в урочных формах занятий.

4. Разработать практические рекомендации для домашних занятий юношей старшего школьного возраста, организованных по методу круговой тренировки.

Теоретико-методологической основой исследования являются: личностно-ориентированный подход в образовании (А.К. Маркова, В.В. Сериков, И.С. Якиманская и др.); педагогическое моделирование (В.И. Михеев, Л.М. Фридман, М. Шолих); работы в области физического воспитания учащихся старшего школьного возраста (С.Г. Арзуманов, В.С. Кузнецов, В.И. Лях, В.Н. Кряж и др.).

Исследование проводилось поэтапно, при этом на каждом этапе в зависимости от его задач применялись соответствующие методы исследования:

-теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы;

-эмпирические: наблюдение, анкетирование, беседа, опрос, обобщение, сравнение, изучение опыта работы учителей физической культуры;

На первом этапе (2014-2015 г.г.) – констатирующем - анализировалась психолого-педагогическая и научно-методическая литература по проблеме исследования.

На втором этапе (2015-2016 г.г.) – формирующем – продолжалось изучение психолого-педагогической и научно-методической литературы, разрабатывались круговая тренировка для развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста, проводилась опытно-поисковая работа.

На третьем этапе (2016 г.) – обобщающем – осуществлялся анализ, обобщение и описание полученных результатов исследования, формулировались выводы, заключения и производилось оформление квалификационной работы.

База исследования: МБОУ СОШ №109 г. Трехгорный, юноши старшего школьного возраста.

Структура исследования: Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, библиографического списка. Текст изложен на 70 машинописных страницах. Библиографический список включает 90 наименований.

## **Глава I. Теоретические аспекты исследования круговой тренировки для развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста**

### **1.1. Цель, задачи и особенности физического воспитания юношей старшего школьного возраста**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

-сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Конкретными задачами физического воспитания юношей старшего возраста являются:

-содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

-выполнение функций отцовства и материнства;

-подготовке к службе в армии;

-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания. [56]

В соответствии с которыми учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

На занятиях по физической культуре, особенно предусматривая содержание вариативной части программы, следует учитывать интересы и склонности детей. На уроках физической культуры в X - XI классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, содействуя всестороннему развитию личности на основе овладения каждым юношей и девушкой личной физической культурой. Прежде всего, на всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга.

В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений, престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоническому физическому развитию.

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшеклассников по закономерностям спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций

материнства и отцовства, даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей. В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей. Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, процессы развития психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса. В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития

кондиционных и координационных способностей. Цель применения этих методических подходов - воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями. Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Их необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы. В занятиях с юношами не прекращается работа, по освоению новых специально подготовительных упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в вариативных условиях. Данное методическое положение относится к материалу всех разделов программы. В этой связи на занятиях со старшеклассниками широко применяют вначале подводящие, а затем развивающие специально подготовительные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики видов спорта, включенных в программу.

К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям рекомендуется приступать только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Это касается как элементов техники гимнастических, легкоатлетических, спортивно-игровых упражнений, так и заданий

тактического характера в спортивных играх. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отмечаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении различного материала программы следует

предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств, свойственных этому возрасту. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Важным условие успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. От правильного планирования и определения соотношения времени на различные разделы программы юношей и девушек зависит качество всего учебно-воспитательного процесса. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. [31]

Планируя материал прохождения базовой и вариативной части программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей, необходимо планировать все компоненты нагрузки, объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Планирование знаний также связано с освоением навыков, развитием двигательных способностей и

воспитанием морально-волевых качеств. Сообщение знаний должно осуществляться на всех уроках, но особенно на тех, на которых предусмотрено освоение двигательных действий.

Для контроля за ходом учебного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения навыками для корректировки обучения, в конце периода изучения какого-то раздела, для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется проводить тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный, метод групповой тренировки. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки рекомендуется шире применять известные варианты круговой тренировки.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и силовых нагрузках. Вопросы планирования и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, нагрузке и отдыху,

воспитанию морально-волевых качеств следует увязать в тесную связь с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно соединить темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывая этап обучения двигательному действию. Вести обучение в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка в занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформулировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. Следовательно, при оценке успеваемости ученика отдавать предпочтение следует качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровню технико-тактического мастерства, умению осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.[62]

Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умение самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность к вопросам физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно учитывать не столько высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижений (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей. Уроки физической культуры должны

строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями.

## **1.2. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей 15—17 лет.**

Этот возраст характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Растет мышечная сила, развивается качество выносливости, но развитие двигательной координации, в основном, заканчивается. Формируется осанка. При правильной осанке оси головы и туловища расположены по одной вертикали, перпендикулярной к площади опоры; тазобедренные и коленные суставы разогнуты, выражены шейный, грудной и поясничный изгибы позвоночника; надплечья умеренно развернуты и слегка опущены, лопатки симметричны и не выделяются. Происходят изменения в сердечнососудистой системе. Сердце увеличивает свой объем на 60—70 %. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной кости. Завершается развитие центральной нервной системы. В то же время процесс возбуждения в этом возрасте преобладает над силой процесса торможения. Происходят изменения в психической сфере, характерны стремления к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству. Складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера. Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты. Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности. Характерен интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование координационных способностей. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования.

Следовательно, физкультурное воспитание в этом возрасте должно быть направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, а также освоение навыков здорового образа жизни.

Основные направления развития физического потенциала школьника в этот период — повышение уровня выносливости, силы и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных, а для юношей — и в военно-прикладных. Кроме организованных учебных занятий в школе необходимо заниматься самостоятельно 2—3 раза в неделю по 1,5—2 часа. Обязательной является ежедневная зарядка. Важное место в физкультурном воспитании должно занять формирование знания о физической культуре и спорте — того, что можно назвать интеллектуальным компонентом физической культуры личности. Знание основ теории физической тренировки, законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала, медико-биологических основ тренировки и закаливания, а также других сведений, необходимых для сознательного и предметного управления своей физической активностью. [3]

Проведение уроков физической культуры в старших классах во многом отличается от проведения их с учащимися среднего школьного возраста. Уровень физического и психического развития старшеклассников намного выше. В этом возрасте завершается развитие нервной системы, в частности намного улучшается анатомическая деятельность коры головного мозга, восприятие становится осмысленным. Повышается способность к пониманию структуры двигательных действий и к точному воспроизведению движений. Учащиеся старших классов способны выполнять по заданиям учителя различные физические упражнения на

основе только словесных указаний. Благодаря более развитой способности сосредоточиться, противостоять умственному, физическому утомлению учащиеся могут выполнять достаточно длительную работу: выслушивать задания, самостоятельно выполнять задания.

По мнению ученых [4,8,16] значительное место в занятиях со старшеклассниками следует уделять упражнениям для развития точности пространственной и временной ориентировки, оценки силовых параметров движений, а также упражнениям на координацию. Некоторое преобладание процессов возбуждения, над процессами торможения еще наблюдаемое в старшем школьном возрасте у некоторых учащихся, порождает неловкость, скованность движений, особенно при выполнении упражнений в полную силу. При систематическом применении упражнений на точность, координацию, расслаблению мышц, это явление предотвращается или в значительной степени ослабляется. Старшеклассники обладают высоко развитым чувством равновесия, сохранения заданного ритма движений. Однако у некоторых учащихся наблюдается недостаточное развитие этих способностей. Учителю надо быть чутким во всех отношениях проявления неловкости, так как старшеклассники, боясь казаться неуклюжими и смешными, могут избегать сложных упражнений.

По мнению Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова [70] в старшем школьном возрасте имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей. Мышцы у них эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию. Сократительная способность и способность к их расслаблению велики. Наблюдается быстрый прирост мышечной массы. Опорно-двигательный аппарат способен выдерживать высокие статические и динамические нагрузки. В 16 лет юноши могут поднимать и переносить грузы, равные весу собственного тела. С юношами допустимы в значительном объеме

упражнения с отягощениями, выполняемые с ускорением. Они дают наибольший прирост скоростно-силовых качеств.

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. [71] утверждают, что приросты показателей быстроты движений в старшем школьном возрасте менее выражены, чем в среднем школьном возрасте, и поэтому требуется значительный объем соответствующих упражнений, чтобы данное качество продолжало развиваться. Труднее всего развивать быстроту простых двигательных реакций - ответных действий на какой-либо сигнал. Быстрота реакции в большей степени зависит от типа нервной системы ученика и является наследуемым качеством, но ее можно развивать во всех возрастах с помощью соответствующих упражнений (стартовые ускорения, спортивные игры и т.д.).

По утверждению многих ученых [35,41] в этот период возникают благоприятные условия для развития выносливости к динамической работе. Продолжается рост сердца, увеличивается сократительная способность сердечной мышцы, в результате чего значительно возрастает ударный и минутный объем крови при одновременном уменьшении частоты сердцебиений; улучшается нервная и гуморальная регуляция сердечнососудистой системы, что сказывается в более адекватной реакции сердца на физические нагрузки. Сердце становится выносливее к длительным напряжениям.

Развитие костно-мышечного и связочного аппарата у старшеклассников еще продолжается. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, например поднятия тяжестей. Частые поднятия тяжестей могут привести и к уплощению стоп. Этот возраст для подростков является этапом интенсивного протекания процессов полового созревания. В связи со значительным усилением функции желез внутренней секреции, в этом возрасте наблюдается повышение реактивности нервной системы. Это состояние обусловлено

также тем, что у детей стереотип выражен достаточно сильно, отчего вегетативной нервной системе в этот период присуще большая лабильность (быстрое покраснение или побледнение лица, быстрое изменение частоты пульса при изменении положения тела, выраженная «потливость»). При высокой эмоциональной насыщенности знаний у детей при значительных нагрузках упражнений физических или имитационных возникает субъективное ощущение усталости, которое проявляется не резко, несмотря на глубину воздействия нагрузки на организм.

При проведении уроков физической культуры следует помнить, что процессы роста и развития учащихся все же еще не закончены. Несмотря на высокий уровень развития высшей нервной деятельности, в этом возрасте наблюдается некоторое преобладание возбуждения над торможением, повышенная реактивность. В связи с этим возможно нарушение двигательной координации, затруднения в освоении упроченного навыка. Большая эмоциональность учащихся в сочетании с критерием восприятия, указаний учителей и высказываний товарищей, приводит к упорядоченности склонности к спорам. Учитель должен спокойно, аргументировано разрешать возникшие вопросы, противоречия. Учитель должен умело выяснять настроения класса и соответствующим образом вести урок.

Таким образом, эффективную работу по физическому воспитанию, оздоровительную работу следует строить исходя из психологических, анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей школьников старшего школьного возраста.

### **1.3. Основные виды общефизической подготовки в системе физического воспитания юношей старшего школьного возраста.**

Общая физическая подготовка юношей старшего школьного возраста составляет главное содержание занятий физическими упражнениями в школах. Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания. Гимнастика — одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

По мнению специалистов [37,42] гимнастика — это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечнососудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений. Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Можно утверждать, что легкая атлетика также имеет большое оздоровительное и прикладное значение, так как она восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам

спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты. В программе физического воспитания лыжной подготовке отводится значительное место. При ходьбе на лыжах вовлекается в работу весь двигательный аппарат, укрепляется мышечная система, особенно ног, плечевого пояса, туловища и брюшного пресса. Кроме того, развиваются выносливость, вестибулярная устойчивость, способность ориентироваться в пространстве, повышается закаленность организма. Программа по лыжной подготовке включает в себя специальные подготовительные упражнения, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, изучение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, сведения о материальной части и правилах ухода за лыжным инвентарем.

Среди различных средств физического воспитания учащихся старших классов определенное место занимают спортивные игры. В программе предусмотрены занятия спортивными играми (баскетболом, волейболом, футболом, ручным мячом). Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту; воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества. Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Повысить устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды можно, применяя соответствующие упражнения, которые не только совершенствуют какое-либо качество, но и одновременно дают неспецифический тренировочный эффект. Например, устойчивость к

перегреванию можно повысить упражнениями, сопровождающимися значительным теплообразованием: продолжительным бегом, интенсивным передвижением на лыжах, коньках, спортивными играми и т.д. Для совершенствования психических качеств — волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени, мышечных усилий и других — большое значение имеют используемые направленно физические упражнения и занятия определенными видами спорта. При этом влияние последних на развитие психических качеств неодинаково. Специфика каждого конкретного вида спорта определяет активность соответствующих психических функций и степень их проявления. Например, спортивные игры вырабатывают точность времени реакции на движущийся объект, быстроту двигательной реакции; гимнастика в большой степени развивает точность мышечных усилий при действии руками и др., что крайне востребовано в армии. Понятие «круговая» означает организационно-методическую разновидность построения части школьного урока физической культуры. Она дополняет наиболее часто применяемый линейный способ проведения занятий, при котором выделяется основной вид упражнений (в соответствии с целью и задачами урока), а остальные как бы отходят на второй план. Линейный способ оправдан при разучивании и закреплении двигательных навыков. При этом отдельные задания во время урока воздействуют на ученика без четкой взаимосвязи, в связи с чем их тренирующий (на физические качества) эффект незначителен.

Круговой способ организации занятия возник как дополнение к линейному. Его основное предназначение — целенаправленное совершенствование силовых качеств учеников в условиях школьного урока (или в группах общефизической подготовки, с спортивных секциях, в тренажерном классе). Достигается это путем подбора упражнений на основе анатомических принципов, их дозировки и режима выполнения по

закономерностям спортивной тренировки, индивидуализацией нагрузки и контролем за достигнутым результатом.

Вначале круговые занятия применяли тренеры. Например, легкоатлеты в зависимости от вида специализации (бегуны, метатели, прыгуны) располагались на местах с определенными двигательными заданиями (на «станциях»), выполняли на них несколько минут специальные упражнения, затем переходили по кругу манежа или стадиона на следующие «станции». Подобная организация занятий увеличивала моторную плотность, сближала общую физическую подготовку со специальной. Это было легко осуществимо в условиях спортивной тренировки, когда имеется однородная группа и конкретная спортивная специализация.

Применительно к учебному уроку также были разработаны достаточно эффективные разновидности круговых занятий. Интересную методику увеличения плотности занятий по физическому воспитанию предложил преподаватель Одесского электротехнического института связи Б.Д. Фрактман (1955). Она получила название «метод дополнительных упражнений», была одобрена на конференции в Карл-Маркс-штадте в 1963 году и вошла в систему круговых занятий как одна из разновидностей.

Метод дополнительных упражнений состоит в следующем. На уроке по общей физической подготовке группа делится на 2 отделения. Для каждого из них определяется главное упражнение или гимнастический снаряд. Например, главное упражнение одного из отделений – подтягивание на перекладине. Один ученик его выполняет, другой ожидает своей очереди (пассивный отдых). Остальные выполняют дополнительные упражнения типа активного отдыха, т.е. на другие мышечные группы (в нашем примере ими могут быть «угол» на гимнастической стенке, кувырки на гимнастическом мате, прыжки со скакалкой, наклоны). Дополнительные упражнения – это своеобразные «станции», очередность прохождения

которых ученик может выбирать сам. Так же самостоятельно он выбирает дозировку. Важное условие – вернуться к месту выполнения главного упражнения в то время, когда его начнет выполнять последний из очередных пред ним ученик (чтобы успеть отдохнуть). В методе дополнительных упражнений ученики занимаются как бы на двух кругах. Моторная плотность увеличивается до 60%.

При данной организации урока появляется первый признак из будущей системы КТ - расположенные вокруг основного снаряда дополнительные места («станции») с определенными заданиями, на которые ученики возвращаются многократно.

Другая разновидность кругового способа – «станционные» занятия. В отличие от предыдущей при данной организации нет деления упражнений на главные и дополнительные. Внешняя форма при «станционных» занятиях имеет некоторые признаки круговой тренировки. В определенных местах спортивного зала оборудуются «станции»: дощечка с описанием или графическим изображением упражнений, на ней же указывается количество повторений; на полу – стрелка с указанием перехода на следующую станцию. «Станций» может быть до 10. Все ученики одновременно начинают и заканчивают выполнение упражнений, по сигналу переходят на следующую «станцию». После отдыха возможно повторное прохождение полного или части круга. Смена группами мест занятий напоминает движение «поездов» по «станциям» в соответствии с указательными стрелками. При «станционном» способе применяется главный отличительный признак КТ – ее символ, т.е. графическая схема предлагаемых упражнений на отдельных «станциях» и на круге в целом, их дозировка, порядок смены «станций». [45,64,72]

Следующая форма организации – собственно круговые занятия. При ней возрастает тренирующая и образовательная направленность задания: ученики на станциях выполняют, возможно, большее число повторений

или заданное число – в меньшее время. Они или сами ведут подсчет и записывают результаты на каждой «станции» (и в сумме за круг), или их сопровождают «контролеры-счетчики». Затем они меняются. Круговые занятия можно проводить в виде соревнований – индивидуальных или между отделениями.

Немецкий учитель физического воспитания З.Ран в своей работе применял пять разновидностей «кругового занятия». (цит. по Л.В. Геркану, 1965г.)

1. На каждой станции ученики выполняют возможно большее число повторений упражнений, результат фиксируется и через некоторое время сравнивается (по отдельным «станциям» и в сумме). Время работы и отдыха вначале подбирается в соотношении 1:2, затем устанавливается постоянная продолжительность для отдыха и перехода на следующую «станцию» в 40 сек.

2. На каждой «станции» выполняется одинаковое для всех число повторений упражнения, все смены проводятся без отдыха. Задача пройти один или несколько кругов за возможно меньшее время.

3. Условие выполнения заданий те же, но за конкретное время (например, 5 минут) пройти возможно большее число «станций».

4. На каждой «станции» устанавливается индивидуальное число повторений, обычно равное половине от максимального, определяется «целевое время» прохождения одного или нескольких кругов. Например, на первом контрольном занятии (после предварительного освоения задания на 3-4-х уроках) время прохождения одного круга составило 8 минут. «Целевое время» устанавливается равным 7 или 6 минутам. Ученик может сам выбирать очередность «станций», на каждой он выполняет свою норму повторений, стремясь чрез 5-6 уроков уложиться в «целевое время».

5. «Программированная» разновидность кругового занятия предполагает одинаковое для всех время работы и число повторений на каждой «станции», а также постоянное время отдыха и перехода (например, 30 секунд). Данный способ удобен при разучивании кругового занятия, а также для подготовительной части урока, т. к. имеет конкретную продолжительность.

## **Выводы по первой главе:**

В связи со снижением физической подготовленности школьников за последние годы вновь повысился интерес к КТ как эффективной форме кондиционной тренировки. Освоение учителями физического воспитания основных вариантов КТ позволил придать урочным и внеурочным формам занятий тренирующую направленность. Внедрять КТ в практику физического воспитания школьников целесообразно последовательно, начиная с методов дополнительных, станционных или круговых заданий. Это позволит повысить моторную плотность занятий при одновременном приобщении школьников к самостоятельному выполнению двигательных действий. В полной мере эффективность КТ проявляется при использовании методов непрерывного, интервального экстенсивного или интервального интенсивного упражнения. При этом дозирование усилий, продолжительность нагрузки и отдыха, а также общего объема двигательных заданий позволяет целенаправленно совершенствовать физические качества школьников.

Круговая тренировка - это организационно - методическая форма занятий, направленная на преимущественное воспитание скоростно-силовых качеств. Для проведения круговой тренировки в спортивном зале или на площадке подготавливают спортивные снаряды (гантели, штанги, набивные мячи, гири, эспандеры и т.д.). После разминки общеразвивающего характера учащиеся занимают место у "своего" снаряда и по сигналу выполняют заранее заданное (обычно записанное на карточку) упражнение. Темп движений может быть различным, обычно от среднего до максимального. Упражнение продолжается строго ограниченное время (как правило, 20-60сек) и заканчивается по сигналу учителя физической культуры. Затем во время 15-30 секундного отдыха учащиеся по кругу переходят к очередной станции. Вновь следует

свисток учителя физической культуры, и учащиеся выполняют упражнения на следующей станции. [21]

Большим положительным моментом можно назвать то, что круговая тренировка, имеет как комплексную, так и индивидуально - конкретную направленность, а это позволяет развивать основную группу мышц. Круговая тренировка, предусматривает групповой метод работы, поэтому в данном виде необходимо отметить развитие таких качеств как взаимопонимание, взаимовыручка, согласованность, взаимодействие. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается общая и моторная плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

В процессе физического воспитания преследуются образовательные задачи, которые состоят в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки, физическую подготовку и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия и физические нагрузки, включающие систему взаимосвязанных движений. Особенности двигательных действий и закономерности формирования физических качеств, двигательных умений и навыков во многом предопределяют дидактические особенности физического воспитания юношей старшего школьного возраста.

## **ГЛАВА II. Опытнo-поисковая работа по реализации моделирования круговой тренировки при развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста.**

### **2.1. Цель, задачи и организация опытнo-поисковой работы.**

Теоретический анализ проблемы моделирования круговой тренировки при развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста, изучение опыта работы учителей физической культуры позволили нам выдвинуть гипотезу, которая, безусловно, нуждается в проверке в ходе опытнo-поисковой работы.

Эта гипотеза заключается в следующем:

Первая: Предполагается, что круговая тренировка как метод развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста существенно изменит методику воспитания силовых качеств и оптимизирует урочную форму занятий.

Вторая: Модель круговой тренировки в системе физического воспитания юношей старшего школьного возраста позволит активизировать роль учащихся в развитии силовых качеств.

Выдвинутые предположения мы решили проверить посредством опытнo-поисковой работы на базе МБОУ СОШ № 109 г. Трехгорный.

Цель нашей опытнo-поисковой работы заключалась в реализации в образовательном процессе школы круговой тренировки в системе физического воспитания юношей 10-11 классов.

К задачам опытнo-поисковой работы мы отнесли следующие:

1. Изучить состояние теории и практики физического воспитания учащихся старшего школьного возраста (юношей 10-11 классов).

2.Смоделировать специальные комплексы круговой тренировки для юношей старшего школьного возраста и выработать алгоритмическое предписание для их выполнения в урочных и внеурочных формах занятий физическими упражнениями.

3.Обработать полученные данные путем теоретического анализа и методом математической статистики, с последующей интерпретацией полученных результатов.

Исходя из цели и задач опытно-поисковой работы мы организовали ее следующим образом:

1. Изучили программу физического воспитания учащихся старшего школьного возраста;
2. Определили этапы опытно-поисковой работы;
3. Организовали экспериментальную и контрольную группы;
4. Разработали программу опытно-поисковой работы круговой тренировки для развития силовых качеств юношей старшего школьного возраста;
5. Проанализировали и обобщили конечные результаты опытно-поисковой работы.

Основной экспериментальной базой являлась МБОУ СОШ № 109 г. Трехгорный. В исследовании на всех его этапах участвовало 36 юношей. Избранная методологическая основа и поставленные задачи исследования определили последовательность организации опытно-поисковой работы, которая выполнялась в три этапа. На каждом этапе проводилась организационная и содержательная работа с применением различных методов.

## **2.2. Основные направления работы по реализации круговой тренировки для развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста.**

Рассмотрев теоретические положения исследуемой проблемы, определив ее состояние в системе физического воспитания юношей 10-11 классов, в данном параграфе мы остановимся на описании основных направлений работы по реализации круговой тренировки для развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста.

С целью подтверждения, уточнения и дополнения выдвинутой гипотезы нами был проведен формирующий этап опытно-поискового исследования, направления которого мы разработали в соответствии с логикой учебного процесса современной школы.

Принимая во внимание цель, предмет, гипотезу исследования, на данном этапе опытно-поисковой работы мы ставили и решали задачи.

По мнению Ж.К.Холодова и В.С.Кузнецова [71] в старшем школьном возрасте имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей. Мышцы у них эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, сократительная способность и способность к их расслаблению велики. Наблюдается быстрый прирост мышечной массы.

Как показывают наши наблюдения, вводя в комплексы круговой тренировки упражнения на силу, можно добиться ее существенного прироста и увеличения за счет рационального моделирования выполнения работы силового характера. В этой связи мы разработали примерные варианты круговой тренировки, позволяющие воспитывать физические качества юношей 10-11 классов. (Таблица №1)

Важное место в укреплении здоровья детей отводится урокам физической культуры. Как сделать эти занятия, с одной стороны, интересными и увлекательными для школьников, а с другой – эффективными с точки зрения физического совершенствования учащихся, повышения воспитательного потенциала урока? Решение этих вопросов связано с организацией учебных занятий. В условиях урока физического воспитания юношей 10-11 классов круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной и ли заключительной части урока. В нашем варианте круговая тренировка использовалась в основной части занятия, так как связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм ещё не устал и готов выполнить работу в большем объеме и оптимальных условиях нагрузки.

## **План-конспект**

**для учащихся 10-11 классов.**

**Тема урока:** Совершенствование силовых качеств средствами круговой тренировки.

**Задачи:** 1. Учить новым упражнениям методом круговой тренировки.

2. Воспитывать активность и развивать потребность в занятиях физической культурой.

3. Развитие силовых способностей.

4. Профилактика плоскостопия.

**Класс:** 10А.

**Инвентарь:** набивные мячи, скакалки, фишки, гимнастические маты.

**Место проведения:** спортивный зал №2.

В ходе реализации и эффективного использования круговой тренировки нами были выявлены организационные и педагогические условия, способствующие развитию силовых качеств юношей 10-11 классов, а именно:

1. Юношам должно быть понятно, зачем им надо развивать силовые качества;

2. Юношам должно быть интересно, развивать силовые качества;

3. У юношей должна быть возможность применять полученные знания в повседневной жизни.

### **2.3. Анализ результатов опытно-поисковой работы.**

Для проведения опытно-поисковой работы были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы юношей старшего школьного возраста МБОУ СОШ № 109, 18 человек в каждой.

Перед началом опытно-поисковой работы был проанализирован исходный уровень физической подготовленности юношей 10-11 классов контрольной и экспериментальной группы по общепринятым школьным тестам:

- 1.Прыжок в длину с места;
- 2.Поднимание туловища из положения лежа: ноги закреплены, руки за головой, общее количество (без остановки);
- 3.Подтягивание: мальчики - из виса;
- 4.Прыжки на обеих ногах с вращением скакалкой вперед (2 минуты).

Проведенный анализ тестирования показал отсутствие существенных различий в уровне физической подготовленности учащихся. Кроме исходных данных, характеризующих уровень физической подготовленности, определялась также степень умственной и двигательной активности путем выявления знаний ключевых положений о круговой тренировке. Степень двигательной активности измерялась по количеству подходов для выполнения каждого двигательного задания с помощью хронометрирования.

Контрольная и экспериментальная группы занимались в соответствии с комплексной программой по физическому воспитанию. Ставилась задача применения круговой тренировки с индивидуальным подходом. У учащихся экспериментальной группы была возможность выбора физических упражнений по интересам с учетом индивидуального уровня физической подготовленности и физического развития. Для этого были разработаны карточки с большим количеством упражнений для развития двигательных качеств.

Заметим, что в физическом воспитании учащихся многие идеи, разрабатываемые в научных исследованиях, не только осуществлены, но и предвосхищены.

Ряд учителей физкультуры, на школьных уроках представляя форму организации физической активности занимающихся в виде заданий по станциям в системе круговой тренировки, подчеркивают ее эффективность и признают двигательные задания как гибкое средство управления двигательной подготовленностью школьников. На каждой станции предписано выполнение определенного задания, выдвигаются требования к функциональным проявлениям систем организма, задаются определенные количественные параметры нагрузок.

Таким образом, материал для физкультурных занятий часто представлен в виде двигательных заданий, сгруппированных в отдельные блоки-модули по принципу их преимущественной направленности: двигательные задания-разминки, двигательные задания для избирательного развития двигательных способностей, двигательные задания для комплексного развития физических качеств, двигательные задания для изучения, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков и др.

Нами большое внимание уделялось формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, в соответствии с логикой развертывания учебно-воспитательного процесса. Однако большое внимание уделялось воспитанию двигательных качеств с целью повышения качественных сторон двигательной деятельности в ЭГ. В этой связи на каждом занятии использовались направленные физические упражнения для развития двигательных качеств в различных условиях, т.е. с использованием снарядов, приспособлений, системы разнообразных предметных ориентиров.

На наш взгляд, в определении содержания уроков физической культуры недопустим формальный подход. Поэтому очень важно на каждом занятии у учащихся формировать личную физическую культуру здоровья и физического долголетия.

В конце опытно-поисковой работы тестирование было проведено повторно. Обработка полученных материалов показала, что в уровне силовой подготовленности произошли положительные качественные изменения, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе.

Однако темпы прироста показателей в экспериментальной группе были существенно выше. Положительная динамика показателей силовой подготовленности в экспериментальной группе обусловлена рядом факторов, среди которых ключевое место занимают средства физического воспитания, обладающих для них большей привлекательностью.

Это касается как элементов техники гимнастических, легкоатлетических, так и спортивно-игровых упражнений. Кроме этого у юношей повысилась заинтересованность в занятиях, так как в годичном циклах предусматривались занятия в нестандартных условиях школьного стадиона (полоса препятствий по типу круговой тренировки), занятия по овладению военно-прикладными навыками, воспитанию морально-волевых качеств.

Так если перед началом опытно-поисковой работы никто из занимающихся контрольной группы и экспериментальной группы не мог дать определения понятий: методическая основа круговой тренировки, тренировочные комплексы, максимальное тестирование, то в его конце занимающиеся контрольной группы по прежнему испытывали затруднения в формулировке данных понятий, в то время как в экспериментальной группе 36,2% дали правильные ответы 31,5% в основном правильные, с незначительными неточностями, 32,3% неточные, но близкие к правильным ответы.

Таким образом, результаты опытно-поисковой работы показали целесообразность и эффективность уроков физкультуры с применением круговой тренировки.



## **Выводы по второй главе:**

Добиться высокой работоспособности организма - одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка. В физическом воспитании круговая тренировка даёт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач учителя физической культуры должна заключаться, с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой - в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью учащихся на уроках физической культуры. В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определённым образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. Комплекс упражнений должен вписываться не только в определенную часть урока с учётом степени физической подготовленности учащихся, но и с учетом сезонности и четверти.

Примерное распределение уроков ФК с применением круговой тренировки (с учетом сезонности и четверти).

Поурочное распределение заданий по станциям предполагает систему повторяемости, взаимозаменяемости двигательных заданий, прогрессирующее нагружение в системе уроков. Прогрессировать нагрузка может за счет увеличения количества повторений и подходов. Круговая тренировка предполагает распределение двигательных заданий в уроках по четвертям. Например, в первой четверти круговая тренировка по легкой

атлетике должна включать в себя блоки силовых заданий с элементами бега, прыжков, метания. Во второй четверти блоки силовых заданий с помощью средств лыжной подготовки. В третьей четверти блоки заданий с помощью средств спортивных игр. В четвертой четверти блоки заданий по типу смешанных и тренировочных типов уроков, где могут встречаться средства физического воспитания из всех вышеперечисленных разделов учебной программы.

## Заключение

В ходе выполненного исследования нами была проведена теоретическая и опытно-поисковая работа по проблеме круговой тренировки в системе физического воспитания юношей старшего школьного возраста

Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы показал, что актуальность поставленной проблемы высока.

На современном этапе человечество все лучше понимает необходимость тесно сочетать заботу об образовании с заботой о здоровье индивида, основы которого общепризнанно закладываются в школьном возрасте.

Исследование практического состояния заявленной проблемы показывает, что круговая тренировка (КТ) – комплексная организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями (учебных и внеучебных) позволяет наиболее эффективно развивать основные двигательные качества учащихся старшего школьного возраста, добиваться высокой работоспособности, поддерживать и укреплять здоровье. Однако для большинства учителей физической культуры особые трудности вызывает моделирование круговой тренировки в урочной форме, поскольку имеющийся на сегодняшний день информации по вопросам моделирования круговой тренировки явно недостаточно. Во многих случаях материал скуден с точки зрения новизны технологий.

Нами установлено, что актуальность проблемы моделирования круговой тренировки в системе физического воспитания юношей старшего школьного возраста обусловлена необходимостью разрешения противоречий между:

-объективной потребностью системы образования учителя ФК, обладающего высоким уровнем подготовленности к урочным занятиям с

юношами 10-11 классов, и недостаточной исследованностью теоретических и практических аспектов данной проблемы;

-потребностью системы физического воспитания учащихся старшего школьного возраста в научно-методическом обеспечении моделирования круговой тренировки и слабой разработанностью системы воспитания двигательных качеств.

Опираясь, на методологический анализ поставленной проблемы, мы сформулировали цель и задачи нашей работы. Цель заключалась в выявлении определении и обосновании теоретической и практической основы моделирования круговой тренировки в системе физического воспитания юношей 10-11 классов.

В аспекте поставленной проблемы нам удалось подтвердить предположение о том, что:

- круговой тренировки как метод развития силовых качеств у юношей старшего школьного возраста существенно изменит методику воспитания силовых качеств и оптимизирует урочную форму занятий.

В итоге нам удалось решить следующий комплекс задач:

1.Изучить состояние теории и практики физического воспитания юношей 10-11 классов.

2.Выявить организационные и педагогические условия круговой тренировки, способствующие развитию силовых качеств юношей 10-11 классов.

3.Обеспечить реализацию и эффективное использование круговой тренировки в урочных формах занятий.

4.Разработать практические рекомендации для домашних занятий юношам 10-11 классов, организованных по методу круговой тренировки.  
(Таблица№6)