

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ
11-12 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ГТО»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 415 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Фомкиной Анастасии Алексеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020
ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - это самое главное богатство каждого человека. Когда человек здоров он будет по-настоящему счастлив. Древнегреческий философ Сократ утверждал, что здоровье это еще не все, но без здоровья все – ничто. Для многих людей здоровье - это нормальное состояние, которому не придаем особого значения. Один мудрец сказал: «Ощущение здоровья приобретается только после перенесенной болезни». Порой эта «незаметность» может явиться причиной бездумного отношения к собственному здоровью. Халатное отношение к своему здоровью приводит к болезням. Здоровое состояние любого человека не говорит о том, что оно не нуждается во внимании и контроле, здоровье необходимо всегда поддерживать и укреплять различными способами.

Одна из наиболее острых проблем в современном мире, которая негативным образом сказывается на состоянии человека, может стать причиной множества серьезных заболеваний и даже смерти – это малоподвижный образ жизни или гиподинамия. У большинства людей актуальное занятие после трудового дня стал отдых на мягком диване напротив телевизора или компьютера. Спорт отошел на задний план, и стала главенствовать почти у каждого человека лень, которую, несомненно, трудно перебороть, но возможно. На улице все чаще встречаются сутулые силуэты, вялость движений, у молодых людей с каждым годом увеличивается число хронических заболеваний и все это – результаты отрицательного воздействия сидячей жизни на современного человека. Для избегания такой болезни как гиподинамия надо: начать заниматься спортом или ежедневно по утрам делать зарядку, больше ходить, посещать спортивный или тренажерный зал и многое другое. Одним из средств массового развития спорта стал Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», в котором могут принять участие все люди, проживающие в нашей стране начиная с 6 лет. Данный комплекс требует физической подготовки от каждого участника, проявления упорства, мужества

и силы воли. С 1 сентября 2014 года данный комплекс начал свою работу и уже в 2016 году около 1,6 миллионов человек сдали успешно нормативы ГТО.

Актуальность выбранной темы, заключается в том, что с возобновлением комплекса ГТО с каждым годом все больше людей, в том числе и детей, выполняют эти нормы. Организаторы проекта ГТО считают, что возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для воспитания у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах. Здоровье народа бесценно, это наше богатство, которое позволяет добиться человеку в жизни самых смелых целей.

Объект исследования: процесс физического развития школьников 11-12 лет с целью успешного выполнения ими комплекса ГТО.

Предмет исследования: развитие гибкости и силы у школьников 11-12 лет при использовании на уроках физкультуры круговой тренировки.

Цель исследования заключается в экспериментальном обосновании эффективности круговой тренировки в подготовке школьников 11-12 лет к сдаче норм комплекса ГТО.

Гипотеза исследования: мы предположили, что разработанная нами круговая тренировка, применяемая на уроках физкультуры в 5 классах, которая основана на комплексном подходе, посредством специальных упражнений на развитие физических качеств, что позволит значительно повысить уровень развития силы и гибкости у школьников.

Для достижения поставленной цели мы запланировали решение следующих **задач:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

2. Провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности школьников на примере двух разных классов.

3. Разработать методику развития силы и гибкости с использованием круговой формы организации занятий.

4. Выявить наиболее эффективную методику развития физических качеств у школьников пятого класса.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального образовательного учреждения «Лицей № 47» на уроках физической культуры в пятых классах.

Данная исследовательская работа направлена для выявления эффективности развития физических качеств школьников с применением круговой тренировки два раза в неделю. В соответствии с действующей учебной программой лицея по физической культуре, применение круговой тренировки не используется на каждом уроке. С разрешения администрации МОУ «Лицея № 47» в учебном планировании для 5 класса были проведены изменения, а именно добавление круговой тренировки два раза в неделю.

Структура и содержание бакалаврской работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 23 источников и приложения.

В первой главе «Анализ научно-методической литературы по вопросу комплекса ГТО, круговой тренировки, физических качеств и особенностей развития школьников 11-12 лет» были рассмотрены вопросы:

1. Комплекс ГТО, его история и развитие
2. Физические качества человека: сила, гибкость
3. Особенности морфофункционального развития подростков 11-12 лет

лет

4. Круговая тренировка и особенности ее организации

Во второй главе «Экспериментальное обоснование методики развития физических качеств у школьников 11-12 лет» приводится разработанная методика, основанная на комплексном подходе, посредством специальных упражнений в круговой тренировке. А также доказательство ее эффективности, чему служат полученные результаты исследования. В приложении представлены два разработанных комплекса круговой тренировки, комплекс для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Выпускная квалификационная работа бакалавра написана на 65 страниц машинописного текста, содержит таблицы и диаграммы.

Основное содержание работы

В связи возрождением комплекса ГТО с каждым годом все больше людей хотят определить уровень своего физического развития и получить знак отличия ГТО. С другой стороны за последнее время показатели физической подготовленности школьников ухудшаются, отмечается рост числа детей, имеющих хронические заболевания, а также отмечается снижение интереса учащихся к занятиям физкультурой и спортом. Исходя из сложившейся ситуации, очевидна необходимость целенаправленной работы.

Повышению активности школьников на уроках физической культуры способствует разнообразие средств и методов, применяемых учителем физической культуры. Важным условием является формирование потребности в движении, стремление к физическому совершенствованию, материальному вознаграждению и так далее. Чтобы все эти мотивы стали для детей убеждениями, их необходимо подкреплять результатами самоконтроля, фактами из биографии известных спортсменов, статистическими данными. Такой подход к решению воспитательных и образовательных задач способствует формированию устойчивого интереса к занятиям.

На наш взгляд круговая тренировка, применяемая на уроках, способна сыграть положительную роль в решении создавшейся проблемы.

Цель бакалаврской работы – выявить эффективность методик развития силы и гибкости у школьников 11-12 лет для успешной сдачи норм комплекса ГТО.

Для достижения поставленной цели, мы запланировали решение следующих **задач**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовке школьников к сдаче норм комплекса ГТО.
2. Провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности школьников на примере двух параллельных классов.
3. Разработать методику развития физических качеств силы и гибкости, с использованием круговой формы организации занятий.

4. Выявить наиболее эффективную методику развития физических качеств у школьников пятого класса.

Для решения предложенных задач мы применили такие методы исследования как:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;

Анализ научно-методической литературы.

Теоретический анализ литературных источников проводился с целью изучения особенности развития физических качеств в подростковом возрасте путем применения методики круговой тренировки на уроках физической культуры. В первой главе дипломной работы был представлен анализ научно-методической литературы. Были рассмотрены вопросы: о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО, физические качества человека: сила и гибкости и особенности их развития в школьном возрасте 11-12 лет, методика круговой тренировки. В России в 2014 году с возобновлением физкультурно-спортивный комплекс ГТО, большинство школьников не имели представления о данном тестировании, и какие привилегии дает в будущем каждому человеку. От не знания многие не предавали этому значения, но постепенно с каждым годом становится только больше людей, которые хотят проверить себя на стойкость, волю, выносливость и силу. Не подготовленному организму трудно дается преодоление данного норматива, отсюда возникают новые требования к уровню их подготовленности. Одной из методик подготовки детей, является круговая тренировка.

По результатам анализа научно-методической литературы были определены основные средства и методы подготовки школьников 11-12 лет. Нами были разработаны комплексы упражнений для круговой тренировки во время уроков физической культуры, влияющее на развитие физических качеств.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе проведения урока. Посредством данного метода были определены уровень физической и технической подготовленности школьников. По результатам данного наблюдения была применена методика круговой тренировки, для развития физических качеств учащихся.

Тестирование.

Педагогическое тестирование проводилось в естественных условиях на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Лицей № 47» города Саратова.

В процессе экспериментальной работы применялись следующие контрольные тесты:

1. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
3. Поднимание туловища из упора лужа на спине (1 минута);
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

В начале педагогического исследования было две группы – экспериментальная и контрольная группа. Каждая группа прошла первое тестирование, промежуточное тестирование. В конце исследования было проведено повторное тестирование уровня развития физических качеств, по результатам которого определялась эффективность предложенной методики в подготовки школьников к сдаче норм ГТО, с помощью круговой тренировки.

Педагогический эксперимент.

Суть педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании применяемой методики. В учебном процессе у учащихся пятого класса экспериментальной группы проводились занятия с использованием метода круговой тренировки два раза в неделю, используя специально разработанный комплекс для физического развития. Описание предлагаемой методики представлено в параграфе 2.2 данной главы.

На основании поставленных задач организацию исследования можно было условно разделить на следующие этапы:

1. Первый этап - теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На данном этапе составлялся план будущей дипломной работы, формулировалась проблема исследования. Были установлены: цель, предмет, объект и задачи исследования. На их основании были отобраны методы, которые были применены в процессе работы;

2. Второй этап - педагогическое наблюдение. На данном этапе проводился анализ полученной информации относительно физического развития школьников 11-12 лет. По результатам педагогического наблюдения была применена методика круговой тренировки во время уроков по физической культуре;

3. Третий этап - педагогический эксперимент. Основной целью экспериментальной работы являлось доказательство эффективности разработанной методики;

4. Четвертый этап - подведение итогов исследования. На данном этапе полученные результаты экспериментальной работы подвергались математической обработке. На основании полученных данных обобщались выводы, и оформлялась дипломная работа в соответствии с требованиями ГОСа.

В исследовании, которое проходило с 16.09.2019 года по 18.11.2019 год, приняли участие учащиеся двух пятых классов МОУ «Лицей № 47» г. Саратова. Нами были сформированы две группы по 10 человек, среди них 5 мальчиков и 5 девочек, в каждой из групп. Школьники 5 «В» класса составили контрольную группу, школьники 5 «Б» класса – экспериментальную. В начале эксперимента было проведено тестирование, позволившее определить уровень развития физических качеств школьников. Приступая к работе, прежде всего, определяем, с каким составом школьников нам предстоит работать. Выявляем уровень физической и двигательной подготовленности детей, состояние здоровья и физкультурные группы с помощью тестов из всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Участникам эксперимента было представлено выполнение нескольких тестов в соответствии с действующим комплексом ГТО III ступени: наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лежа на спине, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Нами были зафиксированы показатели гибкости и силы. Результаты экспериментальной группы 5 «Б» класса и контрольной группы 5 «В» класса представлены в таблице № 2.1. В исследовательской работе были отобраны по 10 учащихся от каждого класса, где учащиеся с параллельных классов имеют приблизительно один уровень развития физических качеств, что позволяет нам произвести более точно анализ использования эффективности круговой тренировки на уроках физической культуры.

Для каждой группы был произведен среднеарифметический расчет показателей по формуле $\alpha_{\text{ср.ариф.}} = (\alpha_1 + \alpha_2 + \alpha_3 + \dots + \alpha_n) / n$, где α – это результат выполнения норматива, n – это число участников. Среднее число вычислено на каждый норматив для каждой группы. Исходя из полученных результатов для повышения показателей физических способностей у учащихся 5 «Б» класса была разработана круговая тренировка, которая проводилась 2 раза в неделю. Исследование проводилось в течение двух месяцев, с 16.09.2019 года по 18.11.2019 год, с перерывом на отдых, а именно школьные каникулы с 28.10.19 года по 5.11.19 год.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проработав литературные источники и проанализировав исследовательскую деятельность можно сделать вывод, в связи с возрождением норматива ГТО с каждым годом все больше людей хотят проверить свои силы, возможности, проявить свое мужество, терпение, настойчивость и выдержку пройдя Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». Не остаются в стороне и школьники, для которых одним из способов физической подготовки является урок физической культуры. Использование метода круговой тренировки на уроках ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений и контролем воздействия на организм. Эффективность данного метода заключается в повышении плотности занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно.

Поставленные задачи для исследовательской работы выполнены успешно, в результате чего можно сделать вывод. Отобранные учащиеся двух параллельных классов имели почти одинаковое физическое развитие, что позволяло нам более точно отследить динамику развития подростков. Для проведения занятий по круговой тренировке были разработаны комплексы физических упражнений для развития таких физических качеств как гибкость и сила. На уроках физической культуры круговая форма занятий приобретает особое значение, она способствует совершенствованию умений и навыков, а простота движений позволяет повторять их многократно, выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Метод круговой тренировки способствует росту физических качеств, что видно на примере двух групп, где в экспериментальной группе 5 «Б» класса прирост физических показателей больше, чем у контрольной группы 5 «В» класса. Анализ исследовательской работы показал, что применяя «круговую тренировку» проявление положительных эмоций у учащихся во время занятий зависели от простоты и знания упражнения, для них не составило сложности в выполнении всех

заданий, что вызывало интерес у школьников. Возбудить интерес к занятиям физкультурой и спортом - это главная цель, к которой мы стремимся.

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.

Как учитель физической культуры, наша главная задача – это оздоровительная. Для участия в данном комплексе требуется хорошая физическая подготовка. Как утверждает научная литература, что большой прирост физических качеств происходит именно в подростковом возрасте. В настоящее время показатели физической подготовки детей ухудшаются, возрастание гиподинамии у школьников, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, и снижением двигательной активности, что вызывает такие тревожные явления, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, нарушение осанки и многое другое.

Установлено, что у детей, занимающихся физической культурой вне учебных занятий в школе, свободное время более насыщено музыкой, чтением литературы, кино, прогулками на свежем воздухе, общением со сверстниками и многое другое. Ребенок учится правильно распоряжаться своим временем, учится управлять своими эмоциями, проявляет самостоятельность.