

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ
МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Гульбина Владимира Викторовича

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

**Опытно-экспериментальная работа по применению круговой
тренировки как эффективного метода улучшения физического состояния,
повышения физической работоспособности и уровня физической
подготовленности у подростков**
Предварительные этапы подготовки к круговой тренировке

Для организации и проведения педагогического эксперимента и определения воздействия метода круговой тренировки на улучшение физического состояния, повышения физической работоспособности и уровня физической подготовленности школьников нами были сформированы две группы из числа обучающихся в 8 классе.

В первую группу (контрольная) вошли школьники 8 «Б» класса. Во вторую группу (экспериментальную) вошли школьники 8 «А» класса, учащиеся-подростки СОШ № 3 г. Хвалынска. Учащиеся экспериментальной группы посещали уроки физической культуры, занимались в секции по общей физической подготовке и самостоятельно.

В исследовании участвовали только 20 юношей указанных классов, количественный состав групп - по 10 человек в каждой.

Перед тем, как непосредственно перейти к анализу подготовки проведения хода эксперимента, следует указать, что данная работа проводилась в течение полугода и включила изучение литературы по данному вопросу и практические шаги в организации работы со школьниками по повышению уровня их физической подготовленности методом круговой тренировки.

Для экспериментального обоснования эффективности круговой тренировки учеников, занимающихся общей физической подготовкой, в процессе эксперимента контрольная группа занималась по общепринятой программе МОУ СОШ №3 г. Хвалынска, а ученики экспериментальной группы занимались по индивидуальной программе круговой тренировки. В экспериментальной и контрольной группах в течение годичного тренировочного цикла два раза в год определялись показатели физической подготовленности, что позволило выявить динамику данных показателей в течение эксперимента.

Согласно высказыванию известного ученого А.Н. Леонтьева, «интересный учебный предмет - это учебный предмет, ставший «сферой целей» учащегося в связи с тем или иным побуждающим его мотивом». Правильно построенные уроки способствуют росту интереса к занятиям, воспитывают у школьников волевые качества, навыки преодоления, трудностей. Малая же занятость учащихся, низкая требовательность учителя приводит к скуке, вызывают недисциплинированность, плохую посещаемость уроков. При этом формирование и развитие интереса к занятиям не должны быть самоцелью. Интересный урок, несомненно, несет радость учащимся, но следует помнить, что нужно увлекать, а не развлекать, необходим поиск путей и средств для повышения подобной увлеченности занимающихся».

Перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на занятиях, разнообразить средства и методы

проведения урока, используя для развития физических качеств разнообразные, и меняющиеся частично от урока к уроку упражнения. Как говорил другой известный ученый Е.П. Ильин, «если школьнику интересно на уроках физической культуры, то у него не только углубляется интерес к любимому упражнению, но и появляется интерес к другим упражнениям, которые тоже начинают приобретать для него определенный смысл, значимость».

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами: Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952–1958 гг. Независимо от них к идее круговой тренировки пришёл Фрактман Б.Д. Методы и принципы круговой тренировки нашли своё отражение в работах специалиста из Германии М. Шолиха, российских учёных Х. Муртазина, Г. Хачатурова, В. Чунина, А. Гужаловского.

Так В.В. Чунин провел сравнительный анализ эффективности круговой тренировки и традиционных форм организации учебного процесса. И показал преимущество её в совершенствовании механизмов сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Круговая тренировка по сравнению с другими методами более полно позволяет реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств. Кроме того, включение в соответствующий комплекс разнообразных по своей форме и структуре гимнастических упражнений способствует формированию у школьников интереса к урокам физической культуры. Именно поэтому выбранная нами тема круговой тренировки актуальна.

В предлагаемой работе рассматриваются методические особенности применения круговой тренировки, зарекомендовавшей себя в качестве эффективной формы физической подготовки школьников в процессе организованных занятий разнообразными физическими упражнениями.

Исследовательская работа состояла из трёх этапов, которые отражают динамику введения системы использования специально разработанных комплексов круговой тренировки, направленных на улучшение физического состояния, повышение физической работоспособности и уровня физической подготовленности юношей, т.е. изменения уровня развития силовых способностей в процессе проведения уроков физической культуры и дополнительных секционных занятий общей физической подготовкой (ОФП).

С целью проверки изменения физического состояния, повышения физической работоспособности и уровня физической подготовленности юношей были выбраны и использованы следующие тесты-испытания.

Для определения силовых способностей был взят тест «подтягивание на перекладине в висе». Данный тест широко применяется на уроках физической культуры для определения силовых способностей и силовой выносливости. Техника выполнения данного теста такова - выполняется он на высокой перекладине из положения виса прямым хватом (хватом сверху) подтянувшись, «выйти» подбородком выше перекладины, затем участник должен полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее

подтягивание.

А для определения выносливости было применено упражнение «бёрпи». Это упражнение представляет из себя связку элементов: приседания, отжимания, планки и прыжков. Связав эти действия в цельный набор выверенных движений, получаем идеальное выполнение упражнения. Количество повторений напрямую коррелирует с высоким уровнем спортивной выдержки у испытуемого.

Для координации, статики и укреплению связок использовались выпады, планка и лазанье по канату.

Правилами соревнований определён и порядок судейства. Судья вызывает к снаряду очередного участника и, убедившись в готовности, подаёт команду «Упражнение начинай!», подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Маховые рывки и движения не разрешаются. Если какое-либо подтягивание выполнено неправильно, оно не засчитывается. В конце выполнения упражнения судья объявляет результат.

На констатирующем этапе эксперимента нами было организовано и проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группах.

Исходное тестирование юношей было проведено нами на уроках физической культуры в апреле 2021 года. После необходимой разминки, проведённой на уроке, испытуемые выполняли выпады, подтягивание на перекладине в висе (одна попытка), бёрпи, далее переходили в планку и завершающим элементом было лазанье по канату.

Все результаты были внесены в протоколы. Затем, используя таблицу для определения уровня физической подготовленности учащихся 12-13 лет в данных упражнениях, определили уровень подготовленности юношей в соответствии с показанным результатом при тестировании.

По итогу разница физической подготовки высоких результатов до тестирования равна значению в две десятых в пользу ЭГ. А теперь рассмотрим результаты уже после применения круговой тренировки. Для достоверности результатов контрольную группу снова подвергли тестированию.

Как видно из конечных результатов тестирования мальчиков 8 класса тестирования, уровень развития силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах оказался примерно одинаковый. Разница среднего показателя в контрольной и экспериментальной группе равняется одной единице.

Дополнительно было проведено сравнение не только силовой и физической нагрузки, но также и показателей здоровья. За основу была взята система проб Штанге. Проводился анализ следующим образом:

Сначала регистрируется пульс ученика в состоянии покоя и подсчитывается количество ударов пульса за 30 секунд (пульс подсчитывается в положении стоя). Затем результат умножается на 2. После этого испытуемый должен три раза нормально вдохнуть и выдохнуть, при этом дыхание не должно быть глубоким. Далее ученик вдыхает как можно глубже и задерживает дыхание. Нос закрывается пальцами или специальным зажимом (при наличии).

Необходимо измерить время задержки дыхания с помощью секундомера. После выдоха давалось время прийти в себя, чтобы затем снова измерить пульс. В ряде случаев процедуру приходилось повторять.

Проверка пульса также часто проводится при физической нагрузке. После теста ученику требуется выполнить 20 приседаний в течение полуминуты в расслабленном состоянии. В добавок проводилось упражнение подъема по лестнице. Восхождение проводится в течение 6 минут, в быстром темпе – 16 раз в 1 мин. После выполнения происходит замер пробы Штанге. Система оценки результатов выглядит следующим образом:

Что касается экспериментальной группы, то из мальчишки получились 6 отличников, 1 хорошист и 4 удовлетворительных результатов. Если мы проведём корреляцию результатов двух групп получаем значение -0.4.

По результатам можно заключить, что у двух групп достаточно хорошая физическая подготовка. Однако велика ли будет разница результатов спустя полгода занятий круговой тренировки?

Результаты в контрольной группе выглядят следующим образом:

Итоговый расчёт корреляции равняется -1. То есть результат корреляции улучшился между группами лишь на 0.6 раза.

Экспериментальное исследование оптимальных методов круговой тренировки

Для проведения эксперимента мы отобрали из огромного множества физических упражнений, те, которые, по нашему мнению, должны улучшить физическое состояние, повысить физическую работоспособность и уровень физической подготовленности у школьников, а также улучшить иммунитет и укрепить уровень здоровья.

На формирующем этапе мы апробировали и внедрили системы разнообразных комплексов физических упражнений в процессе проведения занятий по физической культуре и в секции ОФП, повышения уровня работоспособности, отслеживание результатов в процессе эксперимента и первоначальная коррекция деятельности. Участники эксперимента получали основной объем знаний по организации систематических занятий, совершенствовали свою техническую и общую физическую подготовку, а также работали по программе специальной физической подготовки. Занятия проводились на стадионе, спортивной площадке школы и в спортивном зале. В конце второго этапа в экспериментальной группе у ребят, должен повыситься уровень физической подготовленности и, что не менее важно, увеличиться показатель здоровья. Другими словами, должно произойти улучшение силовых, оздоровительных и скоростных показателей у юношей 8 класса, которые занимаются по составленному нами плану, выполняют наши рекомендации и активно участвуют в улучшении своих показателей.

Организуя и проводя занятия со школьниками 8 классов, мы использовали рекомендации специалистов Л. Остапенко, В.М.Горшкова, А.И. Пронина и И.Н.

Осинцева.

Примерные упражнения, направленные на развитие силы, которые использовались в процессе проведения занятий секции ОФП см. в Приложении 5А.

Повысить интерес и активность учащихся помогла соревновательная форма занятий и метод круговой тренировки. Для организации соревнований учеников разделили на примерно равные по силам группы, из 3-4 учеников каждая, которые старались набрать максимальную сумму повторений (очков) в одном упражнении и в комплексе упражнений. Групповой способ организации учащихся создал благоприятную возможность решить ряд воспитательных задач по развитию взаимопомощи, коллективизма, честности в учете результатов.

Для развития скоростно-силовых качеств и повышения мощности отталкивания полезны следующие упражнения:

- прыжки с помощью партнера, упругие покачивания с отягощением на спине и на плечах (штанга или партнер);
- вспрыгивания на предметы на обе и на одну ногу с места и с разбега;
- прыжки с доставанием предметов коленом, стопой, плечом, рукой и головой, с перепрыгиванием через предметы (через барьеры разной высоты при разном расстоянии между ними);
- спрыгивание с предметов разной высоты (25-60 см) с места и с разбега (по скамейке, коробу) на одну ногу с последующим отталкиванием вперед или вверх;
- быстрая ходьба и бег по восьмерке радиусом 2-3 м, подъемы на переднюю часть стопы с разными положениями стоп (параллельно, носки вместе, а пятки врозь, и наоборот), то же с отягощением, подъемы, стоя на одной ноге;
- сидя на качелях-тренажере, отталкивания одной ногой от стенки-опоры;
- прыжки на обеих и одной ноге на месте и в движении по горизонтальной и наклонной дорожкам вниз (от 1 до 35°) и вверх (от 1 до 15°).

Все перечисленные упражнения были включены в комплексы круговой тренировки.

Скоростно-силовые упражнения для различных групп мышц, преимущественно ориентированные на метателей, показаны на рис. 5 и 6 (Приложение 4 и 5).

- лежа на спине под разными углами жим штанги от груди; в том же и.п. разведение, подъем и опускание рук с гантелями, гириями, дисками от штанги и мячами;
- толкание и метание подвешенных гирь и мячей, лежащих на высоте плеч; вращения с гирей, мешком, палкой; жонглирование отягощениями;
- поднимание груза на ворота, отталкивания от стены обеими и одной рукой (перед собой, над головой, руки в стороны), движения в кистях с гантелями и дисками от штанги;
- размахивания, повороты, наклоны и броски гантелей, дисков от

штанги, маленьких ядер, теннисных мячей с дробью разными способами;

- повороты с партнером на спине, штангой в руках, на плечах и подвешенной, наклоны с поворотом и с быстрым выпрямлением с отягощением в руках из различных исходных положений;
- медленные приседания и полуприседания с пружинистыми покачиваниями (вес большой);
- рывки, тяги;
- силовые прогибания; то же с сопротивлением партнера.

В учебно-тренировочном процессе со школьниками широко использовали равномерный бег продолжительностью от 10 до 20 мин. (в чередовании с ходьбой до 30 мин.), бег на скорость до 15-20 сек. повторно (с отдыхом не менее 3 мин.); прыжки и прыжковые упражнения развивают силу нижних конечностей. Метание развивает глазомер, чувство дистанции, точность движений. Силу и скорость отталкивания развивали в различных многоскоках и преодолении подряд 6-10 препятствий как вертикальных, так и горизонтальных — сериями.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяли следующие группы упражнений:

- с преодолением веса (силы инерции) собственного тела;
- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, в прыжках и в метаниях,
- с использованием воздействия внешней среды бег и прыжки в гору и под уклон;
- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, с отягощениями разного веса и вида.

Для развития мощности отталкивания применяли прыжковые упражнения: прыжки с помощью партнера, прыжки с доставанием предметов коленом, спрыгивание с предметов разной высоты (25-60 см) с места и с разбега (по скамейке, коробу) на одну ногу с последующим отталкиванием вперед или вверх и др.

Для повышения силовых способностей, необходимо тренировать соответствующие групп мышц, используя жим штанги от груди, толкание и метание подвешенных гирь и мячей, размахивания, повороты, наклоны и броски гантелей, дисков от штанги, маленьких ядер, теннисных мячей с дробью разными способами.

В процессе работы использовали рекомендации и комплексы круговой тренировки для развития гибкости, общей выносливости, подвижности опорно-двигательного аппарата, быстроты движений, скоростно-силовых качеств на уроках баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики.

В нашем распоряжении был тренажёрный зал МОУ «СОШ» № 3 г. Хвалынска. Современный опыт силовой тренировки показывает, что, по возможности, можно и нужно использовать тренажеры в работе со школьниками. Ребята по одному распределялись по тренажерам, и по кругу проходили каждый из них.

Примерная схема работы на тренажерах описана ниже:

- 8-12 станций, на каждой станции по 10-12 повторений за 30 с, пауза отдыха — 30с;
- далее: те же 8-12 станций, на каждой станции по 10-12 повторений за 30 с, пауза отдыха — уменьшается до 15 с;
- далее: те же 8-12 станций, на каждой станции по 10-12 повторений за 30 с, пауза отдыха — 15 с. мальчики выполняют 2 серии с паузой отдыха в 2-3 минуты между сериями;
- далее: те же 8-12 станций, на каждой станции по 10-12 повторений за 15-20 с, пауза отдыха — 15 с. Восьмиклассники выполняют 2 серии с паузой отдыха в 2-3 минуты между сериями. Отметим, что с этого момента увеличивается скорость выполнения силовых упражнений и далее эта скорость должна стать привычной;
- далее: те же 8-12 станций, на каждой станции по 10-12 повторений за 15-20 с, пауза отдыха — 15 с. школьники выполняют по 2 подхода на каждой станции подряд, с отдыхом в 15 с между подходами и отдыхом в 30 с между станциями;
- далее: те же 8-12 станций, на каждой станции по 10-12 повторений за 15-20 с, пауза отдыха — 15 с. Школьники выполняют по 2 подхода на каждой станции подряд, с отдыхом в 15 с между подходами и отдыхом в 30 с между станциями. Число серий последовательно увеличивается до двух, трех и даже четырех.

Два варианта станционных заданий (по методу круговой тренировки), структура и содержание типовых тренировочных занятий, частично или полностью направленных на развитие силовых и скоростно-силовых качеств старшеклассников, приведена нами в Приложении 8.

Занятия с юношами 8 классов в контрольной группе проходили по общепринятому плану в соответствии с требованиями школьной программы. Юноши данной группы посещали уроки физической культуры 3 раза в неделю в соответствии с расписанием учебных занятий. Продолжительность занятий 45 минут.

Определение эффективности метода круговой тренировки в физическом совершенствовании

Продолжительность опытно-экспериментальной работы невелика (6 месяцев). В конце третьего этапа должно проявиться видимое устойчивое различие в физическом состоянии, повышения физической работоспособности и уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп. Заключительный этап включал в себя повторное тестирование, количественная и качественная обработка результатов эксперимента, их сравнительная характеристика, оформление и описание результатов проделанной работы.

На заключительном этапе эксперимента было проведено контрольное тестирование, которое показало, какие же изменения произошли в результате проведенной нами работы. По результатам тестирования в подтягивании в висе

в контрольной группе 5 испытуемых показали средний уровень развития силовых способностей плечевого пояса и 5 – высокий. Средний прирост результатов в подтягивании составил 0,5 раз (5 мальчиков улучшили результаты, у 5 они остались на прежнем уровне).

Однако при выполнении упражнения «бёрпи» 8 испытуемых показали средний показатель и только 2 высокий. Качество исполнения упражнения так же шло в учёт результата.

При анализе протоколов тестирования контрольной группы можно сделать вывод, что изменения произошли, но не значительные. Проанализировав протоколы тестирования в экспериментальной группе, мы выделили несколько человек, в результатах которых был видимый прирост силы.

В экспериментальной группе у всех участников эксперимента произошли качественные и количественные изменения в результатах: все юноши показали результат, соответствующий высокому уровню развития силовых способностей. Средний прирост в подтягивании составил 2,4 раза. Это очень хороший результат. Остальные юноши улучшили результат на 2 показателя.

Подводя итоги исследовательской работы следует отметить, что результаты, показанные юношами из экспериментальной группы, оказались выше результатов контрольной группы, и достигли, по нашему мнению, желаемых результатов.

В данном возрасте в связи с возрастным формированием систем организма создаются более благоприятные предпосылки для развития силы. На уроках физкультуры и на занятиях секции ОФП со школьниками, используя метод круговой тренировки, применяя динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями, упражнения атлетической гимнастики и занятия в тренажёрном зале, можно достичь качественного улучшения силы. Об этом свидетельствуют результаты повторного тестирования, проведённое в контрольной и экспериментальной группах.

Методические рекомендации для мальчиков в возрасте 12-13 лет:

1) Для улучшения их силовой подготовленности использовать в уроках по физической культуре прыжки со скакалкой, различные комплексы упражнений с набивными мячами, с гимнастической скамейкой, упражнения в парах с сопротивлением партнера, лазание по гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине в висе лёжа, лазание по канату, упоры, висы, статические упражнения.

2) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление (динамическая сила) можно развить силовыми упражнениями начиная с 1-го класса, только следует помнить, что возможности мальчиков возрастают в данном виде упражнений только к 13-14 годам.

3) При выполнении силовых упражнений следует чередовать их воздействие на различные мышечные группы частей тела, начиная с малых мышечных групп и постепенно включать в работу все более крупные мышцы.

4) Силовые упражнения сочетать с упражнениями на гибкость и расслабление. При этом необходимо уделять внимание развитию мышц брюшного пресса и спины.

5) Упражнения, направленные на развитие силы целесообразно применять в конце урока, сочетая их с упражнениями на расслабление и гибкость. Основным средством для решения этой задачи могут служить упражнения с отягощениями – гантелями и набивными мячами (до 3 кг). Рекомендуются также приседания с грузом (в руках и на плечах), сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Полезны упражнения соревновательного характера типа перетягивания каната, перетягивания на палке и др.

6) После каждого интенсивного упражнения проводить короткий отдых – 20-30 сек. Эффективной формой организации занятий для развития силовых способностей является форма круговой тренировки.

7) Силовые упражнения с малыми и средними отягощениями выполняются повторными сериями. Не рекомендуется выполнять упражнения, требующие больших силовых напряжений, особенно с задержкой дыхания. Упражнения необходимо подбирать таким образом, чтобы их выполнение координировалось с ритмом дыхания.

8) Средства подбираются таким образом, чтобы при развитии силы были охвачены основные группы мышц нижних и верхних конечностей и т.д. Наибольший эффект в развитии силовых способностей получается при использовании такой формы занятий, которая позволила бы комплексно развивать все мышечные группы.

На завершающем этапе эксперимента было проведено повторное тестирования обучающихся в 8 классах в подтягивании. Результаты испытаний внесены в протоколы № 1 и № 2. Итоговые результаты мальчиков контрольной группы улучшились, но незначительно, в среднем прирост составил 0,6 с, но уровни остались прежними.

Результаты в экспериментальной группе на завершающем этапе эксперимента значительно улучшились. На начальном этапе эксперимента один из учеников показал результат, соответствующий низкому уровню, а на завершающем этапе улучшил результат на 1,2 сек, что соответствует среднему уровню развития быстроты. В среднем прирост результатов в данной группе составил 1,33 сек, что значительно больше, чем в контрольной группе.

В ходе эксперимента мы установили, что повышенные нагрузки в экспериментальной группе дали значительные улучшения, нежели в контрольной группе.

Таким образом, анализ научно-методической литературы и опыта передовой практики позволяет считать, что многие способности целесообразно развивать в школьном возрасте.

Для этого используются упражнения с повышенным сопротивлением – различные предметы (гантели, штанга, набивные мячи и т.д.), противодействие партнёра, сопротивление внешней среды и упражнения с отягощением, равным массе собственного тела.

Задачи, средства и методы должны соответствовать изменениям психофизиологических возможностей занимающихся.

Силовые упражнения требуют проявления волевых усилий для преодоления мышечных напряжений. Чтобы ученики преодолевали усталость, у них необходимо создавать интерес к силовым упражнениям, потребность в них и достаточную мотивацию к занятиям атлетизмом. Освоив технику упражнений, можно выполнять их в игровой и соревновательной форме, например, определять самого сильного в классе, самый сильный класс и т.п. Нагрузку следует дозировать так, чтобы ученики получали удовольствие от выполнения силовых упражнений, испытывали мышечную радость. Посильные задания должны вселять в каждого ученика уверенность и стремление к повышению своих результатов.

В данном возрасте целесообразно развивать быстроту путем преимущественного использования метода круговой тренировки, средств физического воспитания, направленных на повышение частоты движений. В возрасте 12—13 лет повышаются силовые способности, в результате применения главным образом силовых упражнений, которые использованы нами в процессе проведения уроков физической культуры и внеклассных занятий с секции ОФП

В программу занятий по развитию физических качеств у школьников необходимо включать: спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч); эстафеты, подвижные игры, упражнения для развития силы и гибкости, прыжки с продвижением и на месте; акробатику, борьбу, упражнения, воспитывающие способность к быстрым и частым движениям; бег с высокого и низкого старта; прыжки в длину. Данные упражнения в полном объеме использовались нами в нашем эксперименте. Эти средства педагогического воздействия наиболее успешно способствуют развитию и силовых способностей спортсменов.

Данные нашего исследования подтверждают выводы многих ученых и специалистов. В начальном периоде развития в возрасте 12–13 лет наибольший эффект дают занятия со средними отягощениями (до 70% от максимальных). Через 4–6 недель следует постепенно переходить к большим отягощениям (80–90%). Только при высоком уровне развития силы применяют максимальные отягощения (90–100%), которые составляют 10% от общего числа упражнений.

Проведя экспериментальную работу по воспитанию силовых способностей в процессе спортивной тренировки, мы пришли к выводу, что только с помощью физических упражнений можно достигнуть необходимых положительных сдвигов в физической подготовленности обучающихся. Разнообразные упражнения из легкой атлетики являются универсальным средством физического развития подростков.

Только с помощью физических упражнений и при правильном педагогическом руководстве со стороны тренера или педагога можно достигнуть качественных изменений в повышении уровня физической подготовленности учеников.

Методические рекомендации по использованию метода круговой тренировки на уроках физической культуры используя комплекс круговой

тренировки (несложные, ранее изученные гимнастические упражнения).

1. Конкретно и точно, учитывая уровень подготовленности занимающегося, определять режимом работы и отдыха.

2. Чётко организовывать занятия, что повысит двигательную активность школьников.

3. Воспитывать у школьников инициативу и стремление к самостоятельному выполнению заданий.

Заключение

В общеобразовательных школах уроки физической культуры проходят недостаточно эффективно из-за острой нехватки спортивного оборудования, что в большей степени сказывается на уроках гимнастики, снижая плотность занятий. В связи с этим дети лишаются требуемой двигательной активности и, что самое главное, теряют интерес к урокам физической культуры.

Главная задача педагога — научить детей хотеть учиться.

По результатам опроса школьников многих городов России, более 50% учащихся отметили скуку на уроках физической культуры, малую (для мальчиков) или чрезмерную (для некоторых девочек) физическую нагрузку, плохую организацию урока.

Основной причиной падения удовлетворенности занятиями физической культурой у школьников является отсутствие эмоциональности урока, интереса к выполняемым упражнениям. Однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний — монотонии и психического пресыщения.

Круговая тренировка помогает добиваться высокой работоспособности организма, дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.

Физические качества человека всегда тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами: проявления быстроты, силы, ловкости и выносливости требуют соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, а часто и смелости. Воспитание физических качеств человека - одна из важнейших задач физического воспитания.

Круговая тренировка позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе, приучает их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

На каждом этапе развития школьников круговая тренировка имеет свои особенности. Возрастает нагрузка и интенсивность с взрослением учащегося.

Выполнение упражнений по станциям способствует хорошей организованности занятий, повышению их двигательной активности, проявлению у школьников инициативы и стремления к самостоятельному выполнению заданий.

Урок, построенный по принципу круговой тренировки, характеризуется более точным режимом работы и отдыха.

Использование в круговой тренировке несложных гимнастических упражнений, а также движений из тяжелой и легкой атлетики позволяет повторять их многократно и комплексно, как одну целостную точно дозированную тренировочную работу. Таким образом, обеспечивается последовательное воздействие на все основные мышечные группы и внутренние органы (сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы).

В заключение хотелось бы процитировать слова великого русского педагога К.Д.Ушинского: «должно делать учение занимательным для ребенка, но в то же время, должно требовать от детей точного выполнения и не занимательных для них задач. Воля наша, как и наши мускулы, крепнет только от постоянно усиливающейся деятельности: чрезмерными требованиями можно надорвать и волю, и мускулы, но, не давая им упражнения, вы непременно будете иметь и слабые мускулы, и слабую волю».

Результаты проведенного тестирования демонстрируют, хоть и не значительный, но прирост. Это говорит о положительном эффекте в долгой перспективе. В идеальном варианте необходимо отсортировать и подобрать группу по особому критерию и проводить исследование длительностью минимум в 1 год.

В данной работе получается, что в городе где развита спортивная культура корреляция сформированных групп незначительна. Это так же связано с оздоровительным климатом города Хвалынск. Ведь нельзя оздоровить уже здорового и окрепшего ребёнка. Однако можно развить интерес к спорту и разнообразить уроки физкультуры.