

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»  
Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет повышения квалификации специалистов образования**

**Дрозд  
Ольга Францевна**

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**  
Квалификационная работа

Минск, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>		
<b>ГЛАВА 1</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ</b>	<b>3</b>
1.1.	Сущность и структура понятия «физическая подготовленность»	<b>8</b>
1.2.	Состояние физической подготовленности учащихся	
<b>ГЛАВА 2</b>	<b>ПОТЕНЦИАЛ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОВЫШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ</b>	<b>18</b>
2.1.	Основные принципы и специфика организации круговой тренировки	
2.2.	Особенности развития физических качеств в процессе круговой тренировки	
<b>ГЛАВА 3</b>	<b>ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ С УЧАЩИМИСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>25</b>
3.1.	Содержание и методика проведения круговой тренировки с учащимися на учебных занятиях по физической культуре	
3.2.	Состояние физической подготовленности учащихся после реализации круговой тренировки на учебных занятиях по физической культуре	
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>		<b>33</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>		<b>34</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>		<b>36</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое развитие и физическая подготовленность учащейся молодежи в большой степени характеризуют ее здоровье. Состояние здоровья детей, подростков и молодежи вызывает особую тревогу в наше время. Одной из важнейших причин -является все возрастающий дефицит их двигательной активности и не желание заниматься физкультурой. Изучение особенностей физической подготовленности школьников является важной задачей в разработке методики физического воспитания.

Достаточный объем двигательной активности можно рассматривать, как мощное профилактическое средство, направленное на формирование здорового организма на основе направленного использования различных средств и методов физического воспитания.[12с73]

В наше время главная проблема в школах и вообще молодёжи– **снижение уровня физической подготовленности учащихся.** За последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился. На это влияют экологические факторы природы и экономические. Эти факторы подтверждаются увеличением количества учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культурой или полностью освобождены от уроков. На фоне данных факторов, встает вопрос о правильном планировании, проведении дополнительных нагрузок на уроках, во внеклассной работе и самосовершенствовании[1].

Решение этой проблемы требует от учителя физической культуры строить свою работу в рамках интенсификации и оптимизации образовательного процесса, применять к учащимся лично ориентированный подход. Организовывать уроки ,Дни здоровья и всё спортивно-массовую работу нужно так, чтобы вызывать интереса у учащихся к урокам физкультуры и самостоятельным занятиям, воспитывать стремления укреплять своё здоровье и вести здоровый образ жизни.

Чтобы избежать монотонности урока, повысить самостоятельность учащихся, отработать больше двигательных навыков, содействовать развитию различных мышечных групп за определённое время, целесообразно использовать метод «круговой тренировки», так как он позволяет проводить уроки с высокой общей и моторной плотностью при малых затрат.

Проблему физической подготовленности учащихся в литературе раскрыли такие авторы как: Э.И.Савко, В.М.Гаптарь, В.Н.Кряж, В.И.Ярмолинский,В.А.Коледа,Е.В.Осипенко,З.А.Васильева,Е.П.Врублевский ,Л.И.Рыженкова, А. Скрипко, П. Шевчик.

Э.И.Савко, В.М.Гаптарь (2013)Построение многолетнего учебно-воспитательного процесса учащихся осуществляется на основе

закономерностей формирования растущего организма и включает такие компоненты, как проведение систематических учебных занятий по физическому воспитанию с учетом пола, возрастных и функциональных возможностей занимающихся, индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности. [2]

В настоящее время вопросы, связанные с изучением физической подготовленности, все более и более привлекают внимание исследователей и специалистов в области физической культуры и спорта. Решение этих вопросов имеет самое непосредственное отношение к изучению и оценке показателей физической подготовленности учащихся.

Кряж, В.Н. (2006)отмечает что, уровень физического развития и физической подготовленности учащихся, возможность объективного дифференцирования детей младшего школьного возраста по уровню физического развития и физической подготовленности обуславливает необходимость создания соответствующих коррекционных программ, позволяющих в относительно короткие сроки ликвидировать возникшее у них отставание. [3]

Анатолий Скрипко, Петр Шевчик(2013)рассматривают физическую подготовленность в нескольких аспектах:

- способность эффективно реализовать собственный двигательный потенциал и прогнозировать его;

- уровень моторных способностей, которые проявляются в развитии физических качеств – силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости;

- взаимосвязь и комплексное развитие физических качеств как результат эффективности и успешности применяемых двигательных упражнений;

- управление физической подготовленностью на основе контроля и соответствующей коррекции процесса физического воспитания. [4]

Барков В.А. Термин «физическая подготовленность» трактуется как результат физической подготовки, которая выражается в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. [5]

Одним из результативных методов повысить уровень физической подготовленности учащихся является метод «круговой тренировки». «Круговая тренировка» известна уже более полувека и получила широкое распространение и признание не только в спорте, но и в физическом воспитании как у нас в стране, так и за рубежом. «Круговая тренировка» была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952 - 58 гг., Независимо от них к идее круговой тренировки пришел Б.Д.

Фрактман. Дальнейшее развитие, с созданием целостной организационно-методической формы, идея круговой тренировки получила в трудах немецких специалистов, наиболее известным из которых является М. Шолих. В СССР изучением данной проблемы занимались такие ученые как Л.Геркан Х. Муртазин, М.Пейсахов, Г. Хачатуров, В.В.Чунин, В.Н. Кряж, В.П.Филин, И.А.Гуревич, В.А. Романенко, В.А. Максимович ,В.Я.Дихтяров ,И.Я.Леванов Т.Титова и др.

Многие учителя физической культуры в своей учебной работе находят и подтверждают факт высокой эффективности применения данного метода. Исследования, рассматривающие эффективность применения круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе, остаются актуальными и сегодня.

«Круговой метод», в отличие от других, наиболее полно позволяет выполнять одно из главных требований к уроку –высокая моторная плотность, дает возможность учащимся приобретать знания, совершенствовать физические качества, формировать отдельные умения и навыки. Это одна из форм проведения групповых и самостоятельных занятий школьников, направленная на воспитание выносливости, но параллельно решающая такие важные задачи, как развитие силы, быстроты, гибкости и ловкости. При этом учитываются физиологические закономерности формирования двигательных качеств.

«Круговая тренировка» - это организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, направленная на комплексное развитие физических способностей занимающихся, на развитие их физической подготовленности.

Однако исследований, описывающих специфику применения «круговой тренировки» на уроках по физической культуре в школе с целью повышения уровня физической подготовленности недостаточно. Теоретическая неразработанность проблемы, трудности, возникающие при ее реализации на практике и обусловили выбор темы моего исследования в рамках квалификационной работы.

**Объект исследования** – состояние физической подготовленности учащихся.

**Предмет исследования** — комплексы круговой тренировки на уроках физической культуры как средства повышения уровня физической подготовленности учащихся .

**Гипотеза**– предполагается, что разработанная методика на основе «круговой тренировки», повысит моторную плотность урока по физической

культуре, что эффективно отразится на повышении уровня физической подготовленности учащихся.

**Цель исследования:**

теоретически обосновать и разработать (адаптировать) комплексы круговой тренировки на уроках физической культуры.

**Задачи квалификационной работы:**

1. Проанализировать состояние разработанности проблемы организации круговой тренировки на уроках физической культуры.
2. Определить состояние физической подготовленности учащихся.
3. Разработать комплексы круговой тренировки на уроках физической культуры.
4. Проверить эффективность работы.

**Организация исследования.**

В исследовании приняли участие три класса одной параллели: 8А,8Б,8В нашей школы. Исследование проводилось в 2014-2015 и 2015-2016 учебном году.

Учащиеся 8А класса , занимающиеся только занятиями физической культуры и здоровья в рамках обязательной программы по физической культуре и здоровью (я раз в неделю применяла на уроке «круговую тренировку» экспериментальный класс), учащиеся 8Б класса (много учащихся) повышающие свое спортивное мастерство в секциях детско-юношеской спортивной школы , 8В учащиеся почти нигде не занимающиеся.

Для решения поставленных задач мною были **применены тесты** для определения уровня физической подготовленности , как в начале так и в конце учебного года:

- 1.) наклон вперед из положения сидя
- 2.) челночный бег 4Х9 м
- 3.) подтягивание в висе (м), поднимание туловища (д).
- 4.) прыжки в длину с места
- 5.) кросс или ходьба
- 6.) бег 30 м

**Работа над опытом представляет собой три этапа:**

организационно-диагностический (2012-2014) годы : изучение метода «круговой тренировки» , психолого-педагогическая диагностика, изучение активности учащихся на уроках « Физической культуры и здоровья»;

практический (2014 - 2016)годы: разработка и проведение комплекса уроков по физической культуре и здоровью по теме опыта .(Приложение А), заключительный (2016 год : психолого-педагогическая диагностика

сравнение результатов уровня физической подготовленности по предмету «Физическая культура и здоровье» в 8-9 классах за (2014 - 2016 год).

В исследовании были использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы и педагогической практики; педагогические наблюдения, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

**Перспективы развития опыта:** применение собранного материала на уроках физической культуры и здоровья ; пополнение методической копилки педагогическими находками.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты работы могут быть использованы учителями физической культуры и спорта, тренерами детской- юношеской спортивной школы.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа применения метода «круговой тренировки» (контрольные испытания проводились в начале и в конце учебного года) на протяжении нескольких лет я сделала выводы:

1). Использование « круговой тренировки» на уроках физической культуры влияет на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся (показатели в экспериментальном классе выше, чем в контрольных);

2). Увеличение нагрузки и дозировки упражнений комплекса «круговой тренировки» способствует повышению физической подготовленности учащихся;

3). Предлагаемые комплексы «круговой тренировки» , используемые в течение года дают возможность положительно влиять на развитие физических качеств.

4). «Круговая тренировка» это организационно – методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений подобранных и объединенных в комплексы, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому кругу. Существенным является и то, что «круговая тренировка» обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на уроке.

5).«Круговая тренировка», как интегральная форма физической подготовки, приучает учащихся самостоятельно мыслить при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

6).Предлагаемые варианты «круговой тренировки» позволяют управлять процессом двигательной подготовки с учётом половых и возрастных и функциональных возможностей.

За время работы по данной теме систематизировала свои наработки и получила следующие результаты: анализ тестирования позволяет мне “выравнивать” недостатки физической подготовленности школьников, подводя их к показателям зоны “высокого», «выше среднего» и «среднего» уровней.

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».

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов, Р.А. Павлова О.Н. и др. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов // физическая культура: Воспитание, образование, тренировка, - 2004, - № 3-4. С. 24.
2. Савко, Э.И., Гаптарь В.М. Уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья подростков 16-17 лет // Бел, гос, ун-т, Беларусь, - Минск, 2013 Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: Материалы XVI Традиционного международного симпозиума 15-18 февраля, 2013 г. – Красноярск, 2013. – С. 113-122. <http://elib.bsu.by/handle/123456789/147588>
3. Кряж, В. Н. Физическая культура и здоровье. Содержание учебного предмета / Пачатковая школа . - 2006г. N 9 . - С.13-15
4. Анатолий Скрипко, Петр Шевчик Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства - выбор приоритетов : сб. науч. ст. участ. III Междунар. науч.-практ. конф. "Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA - 2012", Минск, 21-23 марта 2013 г. - Минск, 2013. - С.142-149. <http://elib.bsu.by/handle/123456789/41224>
5. Барков В.А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах общеобразовательной школы: Учеб-метод. пособие / В.А. Барков, А.М.Полещук, Д.В.Тихон; Под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2013. – 107 с.
6. Электронный ресурс: <https://ru.wikiversity.org/wiki>
7. Материал из Википедии — свободной энциклопедии Статья: Физические упражнения Электронный ресурс: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
8. Гаврилова М. А. Физические упражнения – основное средство оптимизации движений учащихся с ограниченными возможностями здоровья Электронный ресурс: <http://festival.1september.ru/articles/628804/>
9. Теория и методика физического воспитания и спорта .Физические упражнения. Электронный ресурс: Наталья для <http://www.fizkult - ura.ru>
10. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина . – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с. С. 135–136.
11. Козыревский А.В. , Широканова Л.И. , Савич Д.Н .Контрольное упражнение для диагностики уровня развития скоростных способностей в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов .-Мир спорта №3(64)-2016.С 29
12. Высоцкая А.А., Повышение уровня физической подготовленности учащихся базовых школ на основе использования подвижных игр.-Мир спорта №1-2008.С 73

- 13.Физразвитие .ОФП – общая физическая подготовка Электронный ресурс:<http://fizrazvitie.ru/2011/01/ofp-obshaj-fizicheskaj-podgotovka.html>
- 14.Овчаров В.С.Настольная книга учителя физической культуры – Мн.:Сэр-Вит,2008. - 200с.
- 15.Овчаров В.С. О содержании учебного предмета «Физическая культура и здоровье» Здоровый образ жизни.-2016.-№6.-С.54-57
- 16.Электронный ресурс: <http://psychomotor.academic.ru/1137>
- 17.Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Мн.: Выш. Школа 1980. – 256 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ