

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye->

%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%

Тип работы: ВКР (Выпускная квалификационная работа)

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ 6

1.1. Круговая тренировка - интегральная форма физической подготовки школьника 6

1.2. Круговая тренировка в школьном возрасте 12

1.3. Средства и методы физической подготовки на уроках физической культуры 24

Вывод по первой главе 27

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 29

2.1. Задачи исследования 29

2.2. Методы исследования 29

2.3. Организация исследования 32

Вывод по второй главе 33

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ 34

3.1. Варианты круговых тренировок 34

3.2. Результаты исследования и их обсуждения 37

Вывод по третьей главе 46

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 47

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 50

ПРИЛОЖЕНИЕ 54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сегодня достаточно остро стоит проблема низкого интереса учащихся к регулярным занятиям физической культурой.

Здоровью современных школьников уделяется большое внимание со стороны государства. Вместе с тем, многие авторы отмечают ухудшение здоровья и физической подготовленности.

Для решения этой проблемы государство предлагает новые подходы к организации физической культуры детей школьного возраста. Так, был введен третий урок физической культуры, пересмотрено содержание примерной рабочей программы, на обязательной основе внедрены внеурочные занятия по различным видам спорта (футбол, шахматы), а уровень физической подготовленности школьников определяется по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В школьном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, осуществляется становление двигательных способностей, формирование интереса к физической культуре. воспитываются личностные, морально-волевые качества, развиваются адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, развиваются основополагающие физические качества.

С введением третьего часа физической культуры, возрождением норм ГТО, предъявлением новых требований к урокам в рамках ФГОС, перед учителем стоит сложная задача повышения интереса учащихся к регулярным занятиям физической культурой. Решить данную проблему призваны различные методики физического развития.

На любом этапе подготовки огромная роль отводится адекватному подбору методов, средств и форм педагогического воздействия в условиях урока физической культуры. Это связано с определением уровня о физической подготовленности, возраста, пола и т.п. Одна из таких форм занятий, способствующих полноценному развитию двигательных качеств и решающих задачи физической подготовки, - это «круговая тренировка».

При помощи метода круговой тренировки можно решать задачи по урегулированию индивидуальных особенностей каждого юного спортсмена, а также активизировать обучающихся к полноценной работе в учебно-тренировочном процессе.

Цель: теоретическое и практическое обоснование метода круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности.

В соответствии с целью были определены задачи исследования:

1. Рассмотреть характеристику понятий «Круговая тренировка», «физические упражнения», «физическая подготовленность», «физическая подготовка»
2. Проанализировать содержание планирования учителя физической культуры на предмет использования круговой тренировки в учебном процессе
3. Составить варианты круговой тренировки для учащихся старшего школьного возраста (10-11 класс)
4. Рассмотреть влияние метода круговой тренировки

Объект исследования: физическое развитие в старшем школьном возрасте.

Предмет исследования: круговая тренировка в структуре урока физкультуры.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Анализ документальных материалов (тематическое планирование учителя физической культуры)
3. Метод контрольных испытаний
4. Методы математической статистики

Структура исследования: работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

1.1. Круговая тренировка - интегральная форма физической подготовки школьника

На протяжении нескольких лет большое внимание уделяется физической культуре и спорту как факторам совершенствования человека. В связи со сложившейся ситуацией ряд стран стали рассматривать вопросы развития физической культуры и здорового образа жизни в качестве национальных идей. На фоне таких трансформаций в настоящее время возникает социальный феномен, воплощающий идеи становления сильного государства через здоровый образ жизни, благодаря реализации проектов, направленных на развитие и поддержание высокого уровня физического здоровья как у отдельно взятой личности, так и у общества в целом.

Как известно, общая культура человека довольно многогранна. Одной из таких граней является спорт, проявляющийся через различные профессии, а также физическая культура как учебный предмет. Разумеется, все это имеет непосредственное влияние на личность, на ее поведение, определяемое данными сферами жизнедеятельности. Здесь стоит рассматривать как учебу, так и общение: как быт, так и производство, поскольку эта совокупность позволяет комплексно решать социально-экономические, воспитательные и оздоровительные задачи.

Вообще говоря, здоровье - основополагающая составляющая всей жизни каждого человека, поскольку именно она открывает огромный потенциал, использование которого позволяет добиваться больших успехов в различных областях: физических, творческих, нравственных и т.д.

Благодаря многообразию организационных форм физкультурно-оздоровительной сферы достигаются баланс и сближение общественных интересов с личными и наоборот. Такой подход обеспечивает формирование благоприятного морально-психологического климата в самых разных социальных группах, их сплочение, что положительно влияет на общее эмоциональное состояние личности.

Естественно, уникальной средой для формирования здоровья нравственного, физического и духовного являются школы поскольку пребывание в них оказывает немалое влияние на становление личности, а это является естественными формами проживания индивидуума, прежде всего с двух позиций.

Во-первых, со стороны учеников нередко встречается нигилистическая модель поведения, касающаяся и учебно-воспитательного процесса в частности. Так, например, школьники порой оказывают сопротивление педагогическому воздействию. В качестве предпосылок этому могут послужить педагогические ошибки значимых взрослых, особенности социального и психологического развития личности, темперамент и так

далее.

Во-вторых, каждое образовательное учреждение - это среда, находясь в которой учащиеся проходят стадии социальной адаптации, проводят много активного времени, что и является одним из ключевых факторов в вопросе определения их дальнейшей судьбы. Э.В. Екеева считает: «Специфика процесса обучения состоит в большом организующем и воспитательном потенциале».

Несомненно, эффективность и результативность физкультурно-спортивной деятельности, устранение вредных воздействий и повышение устойчивости к ним, определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

К примеру, внеклассная и внеурочная работа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового характера может одновременно решить много приоритетных задач. Конечно, степень их решения зависит от четко структурированной заранее спланированной и организованной методической работы в школе, в которой задействованы сразу несколько субъектов.

Весь механизм должен работать слаженно. Именно в этом случае может быть организована оздоровительная и спортивно-массовая работа: приоритетной задачей которой является оздоровление школьников, приобщение их к ЗОЖ.

Если говорить о школе, то, несомненно, речь пойдет о том, что укрепление здоровья и физическое развитие школьников - одна из главенствующих задач. Получение высоких результатов, при решении обозначенной задачи, обусловлено использованием педагогами таких форм организации работы как урок физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, подвижные перемены, час здоровья, спортивные праздники, дни здоровья и спорта и т.д.

Немаловажным является и наличие возможности ведения периодического мониторинга показателей физического здоровья обучающихся, а также оценки их динамики, через совместную работу учителей и медицинских работников. Анализом могут являться графики и диаграммы, составленные с учетом охвата учащихся, занимающихся спортом.

В случаях, когда речь идет о физической культуре как учебном предмете, основные задачи несколько трансформируются и обретают направленность на формирование четких представлений о ЗОЖ через систему физкультурно-оздоровительных мероприятий. Регулярно используемой формой работы становится урок. Кроме того, возникает необходимость в решении основополагающих задач школьного физического воспитания. А именно: образование, воспитание, оздоровление. Однако, достижение необходимых результатов при решении поставленных перед педагогом задач нередко становится затруднительным в силу того, что количество часов, отводимых на уроки физической культуры строго ограничено и, как правило, не превышает трех часов в неделю. Отсюда возникает потребность в дополнительных физкультурно-оздоровительных занятиях, внеклассной, внешкольной и физкультурно-спортивной работе. Как известно, в системе спорта, физического воспитания и тренировки особое важное место занимает такой метод как круговая тренировка [15].

Методической основой для круговой тренировки выступает многократное повторение ряда движений и упражнений, которые происходят в условиях их строгой дозировки, в соответствии с выбранной очередности и с интервалом отдыха, который выбирается. Стоит отметить, что круговую тренировку можно отнести к одним из самых эффективных способов и средств повышения физических способностей, которые направлены на возможность укрепления здоровья [33, с. 13].

Спортивная подготовка - это длительный и сложный процесс, на успех которого влияет множество нестандартных факторов, инновационных решений и средств. Это именно то, что мы должны отнести к круговому методу тренировки [27, с. 47].

Впервые информация о практике использования круговых тренировок в популярной физической культуре появилась в начале пятидесятих годов прошлого века. Двое энтузиастов физической культуры из английского города Лидс (Leeds) R.E. Morgan и G.T. Adamson в поисках эффективной версии тренировки для улучшения кондиций тренирующихся легкоатлетов ввели в программу занятий круговую тренировку [14].

Новая методика занятий была названа авторами «circuit-training», что соответствовало латинскому слову «circuitus» - циркуляция. Но есть информация, что физические занятия проводились в США в тридцатых годах прошлого века, но ни тогда, ни позже о них не было известно.

Morgan и Adamson в своих занятиях со школьниками 14-15-летнего возраста использовали разработанную ими систему сочетания круговой тренировки с физиологическими и педагогическими тестами. Такой подход привел к большим успехам в улучшении функциональных способностей учащихся, демонстрации их силы, скорости и выносливости [14]. Юные спортсмены, регулярно использующие циклические тренировки на

тренировках, показали значительное улучшение результатов в некоторых видах спорта, повышение выносливости, уверенности в себе [10, с. 17].

Быстро сложилось так, что эта форма учебной программы включает учителей, судей, спортсменов, которые получают дополнительные надбавки для достижения уровня подготовки студенческой группы, а также самих студентов или спортсменов. Теперь можно вносить функциональные изменения в учебную программу, не меняя саму структуру обучения. Ведущий английский тренер тех лет J. Doherty даже высказался о том, что «circuit-training» может рассматриваться и восприниматься не как дополнение, а как база тренировочных программ занимающихся, составляющая до 55% времени основной части занятий. Упражнения, основанные на круговых упражнениях, могут выполняться следующими способами: непрерывный поток, интервал потока, интенсивный интервал. Каждый метод направлен на развитие определенных физических характеристик.

В основе непрерывно-поточного метода - слитное выполнение физических упражнений с небольшими интервалами отдыха.

Б.А. Наумов отмечает, что главной особенностью тренировок круговым методом является то, что вы можете максимально использовать большое количество снарядов и упражнений с разной направленностью, уровнем сложности и интенсивности. Он предлагает два варианта планирования нагрузки:

А) возобновление мышечной работы, когда происходит координация мышечной деятельности, происходят изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной и других системах. Способствующий повышению общей эффективности;

Б) неуклонное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, адекватное состояние организма, связанное с этим периодом [20].

Х.М. Муртазин считает, что если используете следующие подходы для изменения усилия, циклическая тренировка помогает развить физические характеристики: увеличивайте количество повторений в одно и то же время, сокращайте время на выполнение того же количества повторений, повторяйте циклы (2-3), сокращайте перерывы на отдых, вводите новые, более эффективные упражнения. При организации занятий по методу круговой тренировки необходимо учитывать общее и локальное воздействие физических упражнений на организм в целом и на отдельные группы мышц [21].

Таким образом, метод круговой тренировки позволяет организовывать занятия с высокими нагрузками, высокими скоростями и большим количеством повторений, а также с низкими нагрузками, оптимальными скоростями и небольшим количеством повторений.

В настоящее время термин "круговая тренировка" относится к совокупности эффективных организационно-методических форм сочетания упражнений для развития и совершенствования таких качеств, как сила, скорость, выносливость, координация движений, гибкость, а также их смешанных вариантов - выносливость на выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая [3].

Все спортивные дисциплины, все возрастные группы требуют соответствующих упражнений, детальных перерывов на отдых, требуются циклические тренировки, которые обычно могут обеспечить желаемый тренировочный эффект [16].

Для эффективной и долгосрочной адаптации, рационального планирования и организации воспитательной работы очень важно адаптировать ее к конкретным требованиям участия в профессиях на протяжении многих лет.

Кроме того, круговые тренировки открывают много новых возможностей для активного отдыха. Оказалось, что круговые упражнения являются наиболее оптимальным видом упражнений для организации активного отдыха спортсменов. К этому вы можете добавить бесконечное количество упражнений, используя круговые тренировки в качестве активного отдыха, в зависимости от возрастной группы тренажеров, уровня физической подготовки, пола, стадии подготовки, технического оснащения тренажерного зала или спортивной арены. [16, с. 28].

Таким образом, круговая тренировка - это вид организационной и систематической работы, обеспечивающий непрерывное и последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, скорости, выносливости и их сложных форм.

1.2. Круговая тренировка в школьном возрасте

Уже в 1965 советский философ В.П. Тугаринов сказал: «Нельзя сводить физическую культуру только к оздоровительному её влиянию, к укреплению организма - это было бы упрощением [55]. Это значит, не

видеть её одухотворяющей роли как источника творческих сил, бодрого, жизнерадостного ощущения». Поэтому, если следовать словам В.П. Тугарина, то важной задачей ФК является формирование духовной культуры человека, средством достижения которой будут являться уроки физкультурой, а в дальнейшем самостоятельные занятия.

Физическое воспитание включает в себя множество направлений: воспитание в школе и внешкольных дополнительных кружках, семейное, средне профессионального, высшего и послевузовского образования, культурного досуга с учетом необходимых требований и принципов.

Понятие воспитание и физическое воспитание порой взаимозаменяемые, но это далеко не так, отличие физического воспитания нацелено на формирование именно двигательных навыков и определенных физических способностей и возможностей человека, иными словами - физическая работоспособность.

Суть современного физического воспитания заключается в следующем: непосредственно укрепление здоровья, грамотнее и правильное системное физическое развитие, индивидуальный подход к каждому ученику исходя из его индивидуальных способностей, сказание помощи в усвоении программы по воспитанию. Исходя из целей воспитания вытекают общие и частные задачи, среди которых:

- общая или базовая физическая подготовка, на которых строятся основные школьные программы;
- специальная профессиональная физическая подготовка, в том числе и коррекционная, или имеющая свою направленность;
- активный отдых и оздоровление с различными возрастными группами;
- подготовка спортсменов высокого уровня.

В общеобразовательной школе в качестве формы физического воспитания применяется классический урок на территории спортзала или стадиона, в результате которого учащиеся приобретают двигательные навыки, привычки, основы здорового образа жизни, укрепление иммунитета и т.д.

В общеобразовательной школе в качестве формы физического воспитания применяется классический урок на территории спортзала или стадиона, в результате которого учащиеся приобретают двигательные навыки, привычки, основы здорового образа жизни, укрепление иммунитета и т.д.

Спорт уже стал неотъемлемой необходимостью нашей жизни. Доказано многочисленными исследованиями, что гиподинамия приводит как раз к росту многочисленных заболеваний, усиливается ослабление организма, молодеют такие заболевания как гипертония, сердечно - сосудистые, болезни опорно-двигательного аппарата и ряд других. Именно физическая культура и разнообразие занятий позволяя снизить эмоциональную и психическую обстановку среди молодежи, повышает степень усвоения учебных предметов и стимулирует на хорошую учебу.

На сегодняшний момент в рабочих программах и нормативно -правовых актах по физическому воспитанию выделяются следующие принципы:

1) принцип развивающего обучения, который стоит во главе всего учебного процесса:

1. Ажиппо, А. Типологические особенности физической подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков / А. Ажиппо, Е. Блещунова // Олимп.спорт и спорт для всех : Материалы V Международного научного конгресса, Минск, 5-7 июня 2001 года. – Минск, 2001. – С. 188

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. М. : Физкультура и спорт, 2010.

3. Баумтрок, И.А. Метод круговой тренировки основных физических качеств как основная педагогическая технология на занятиях студентов не физкультурных факультетов / И.А. Баумтрок // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы : сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 мая 2017 года. – Чебоксары : Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2017. – С. 171-174.

4. Васильева В. В. Изменение возбудимости центральной нервной системы при интенсивной работе / В. В. Васильева // Теория и практика физической культуры. 2010. № 6. С. 12.

5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. М. : Физкультура и спорт, 2011. 330 с.

6. Волков Н. И. Влияние величины интервалов отдыха на тренировочный эффект, вызываемый повторной мышечной работой / Н. И. Волков // Теория и практика физической культуры. 2010. № 2. С. 18.

7. Гужаловский А.А. [и др.]. Основы теории и методики физической культуры: учебник. 2-е изд., доп. и испр. М.: Физкультура и спорт, 1986

8. Гульянц А. Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: дис. ... канд. пед. наук. М., 2009. 157 с.

9. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. 2-ое изд. Минск : Высшая школа, 2011. 253 с.
10. Дебелый, В.М. Круговая тренировка: развитие силовых способностей у детей 13- 14 лет / В.М. Дебелый // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – Т. 3. – № 9. – С. 15–32
11. Дудко, М. А. Развитие физических качеств методом круговой тренировки на уроках физической культуры / М. А. Дудко, Д. А. Артеменко, А. И. Черепанова // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт : сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции, Красноярск, 09 ноября 2022 года / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2022. – С. 258–262.
12. Захаров Е. Н. [и др.]. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. М. :Ленос, 2010. 368 с.
13. Зациорский В. М. Физические качества спортсменов / В. М. Зациорский. М. : Физкультура и спорт, 2009. 200 с.
14. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. М.: Гардарики, 2000
15. Коновалова Л.А. Развитие общей физической подготовки методом круговой тренировки // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. №. 23. С. 165.
16. Корнилов, Ю.П. Круговая тренировка в подготовке спортсменов / Ю.П. Корнилов, К.С. Вишняков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018. – № 1(23). – С. 28–33
17. Кряж В.П Круговая тренировка в физическом воспитании студентов В. П. Кряж. М. : Высшая школа, 2012. 120 с.
18. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2005
19. Махов С. Ю. Психофизический многофункциональный тренинг / С. Ю. Махов // Наука 2020 : Тенденции развития направлений современной психологии физической культуры и спорта : материалы Всероссийской науч но практической конференции 11-13 марта 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИБ ; ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» ; под.ред. С. Ю. Махова. Орел, 2016. 2 (8). 180 с.
20. Морган Р. Е. Круговая тренировка Р. Е. Морган, Д. Т. Адамсон. Лондон, 2010. 78 с.
21. Муртазин Х.Н. Занимаясь по методу круговой тренировки. – М.: Физическая культура, 2014. – С. 21-25.
22. Романенко, В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой [Текст] В.А. Романенко, В.А. Максимович - М.: Физическая культура и спорт, 1986. - 143 с.
23. Рочев, И.А. Сопряженное развитие универсальных технических и тактических действий и скоростно-силовых качеств борцов вольного стиля [Текст] И.А. Рочев Теория и практика физической культуры. - 2013. Хаб -9с.
24. Сайтов Р.М., Лисицкая Т.С. Функционально-круговая тренировка в оздоровительном фитнесе //Теория и практика физической культуры. 2013. №. 12. С. 99-102
25. Серебрянская, О. Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5-9 классах [Текст] О.Д. Серебрянская Образование и воспитание. - 2015. - №5. - С. 34-38.
26. Скородумова А. П. Исследование некоторых показателей выносливости и путей их повышения в процессе физической подготовки :автореф. дис. ... кад. пед. наук. М., 2009. 25 с.
27. Сорока, А.С. Метод круговой тренировки в силовой подготовке футболистов старшего школьного возраста / А.С. Сорока, А.П. Бурсова // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2014. – № S30. – С. 46–50
28. Федотова, В.Г. Особенности возрастного развития выносливости у детей [Текст] В.Г. Федотова Теория и практика физической культуры. -1975.-№8.-С. 44 -46.
29. Фомин. Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] Н.А. Фомин, В.П. Филин. -М.: Физкультура и спорт, 1972. - 176 с.
30. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 480 с.
31. Чунин В.В. Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в вузе. – М.: Медицина, 1972.-122 с.
32. Шолых М. Круговая тренировка /Пер с нем.-М.; Физкультура и спорт, 1966.- 174 с.
33. Эффективность применения метода круговой тренировки у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физической культурой / Н.А. Попованова, В.М. Кравченко, Г.Н.

Казакова, Л.А. Бартновская // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 1. – С. 13.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye->

[6D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8](https://studservis.ru/gotovye-6D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8)