

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ
СРЕДСТВАМИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ
ГИМНАСТИКИ**

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студента 5 курса 54 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
психолого-педагогического факультета
Филипенко Романа Валерьевича

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук _____ А.В. Попов
(подпись, дата)

Зав. кафедрой кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Для полноценного и гармоничного развития ребёнка нужно не только развивать его умственные, но также и физические способности. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремлённость, желание побеждать, ну и, конечно же, поддерживает его организм здоровым и сильным. Правильная организация занятий по физической культуре делает их интересными и помогает воспитать характер учащегося.

В качестве оптимального средства физического воспитания школьников хорошо подходит гимнастика, которая является высокоэффективным средством оздоровления и совершенствования физических способностей учащихся.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений.

Практика преподавания физической культуры последних лет позволяет сделать вывод о том, что развитию общей физической подготовки учащихся, успешному выполнению ими учебных нормативов способствует использование круговой тренировки.

Круговая тренировка повышает моторную плотность занятий, делает их более разнообразными, эмоционально насыщенными, и, в конечном счете, более интересными для занимающихся.

Основная задача использования метода круговой тренировки на занятиях физической культуры – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени. При этом развитие двигательных качеств тесно связано с освоением программного материала, поэтому в комплексы круговой тренировки должны быть включены физические упражнения (подводящие упражнения), близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс на уроках гимнастики.

Предмет исследования: совершенствование физических качеств учащихся на уроках гимнастики.

Цель исследования: разработка комплексов круговой тренировки для уроков гимнастики, способствующих совершенствованию физических качеств учащихся.

Задачи исследования:

- 1) Показать содержание и методику занятий гимнастикой в школьной программе по физической культуре.
- 2) Выявить значение метода круговой тренировки в физическом воспитании школьников.
- 3) Разработать комплексы круговой тренировки для уроков гимнастики и экспериментально проверить их эффективность.

Методы исследования: анализ литературных источников по проблеме исследования, обобщение, планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе, педагогический эксперимент, тестирование физических качеств, методы математической обработки полученных данных.

В первой главе «Гимнастика в системе физического воспитания школьников» показаны задачи, средства, методические особенности гимнастики, а также содержание и методика занятий гимнастикой в школьной программе по физической культуре.

Раздел физического воспитания «Гимнастика» – один из основных и эффективных разделов школьной программы по физическому воспитанию, направленный на:

- укрепление и сохранение здоровья школьников с помощью развития основных физических качеств, двигательных способностей и повышения, совершенствования функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма человека;

- развитие жизненно важных навыков и умений, используя в тренировочном процессе прикладные упражнения;

- формирование общих представлений о физической культуре, о ее роли в жизни человека, в сохранении и улучшении здоровья, физическом развитии и совершенствовании физической подготовленности;

- мотивация, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, активному проведению досуга;

- овладение элементарными приемами самоконтроля в процессе физической нагрузки, за отдельными показателями физического развития и физической подготовленности в целом во время занятий.

В тесной взаимосвязи с другими разделами дисциплины «Физическая культура» в школе («Легкая атлетика», «Спортивные игры» и др.), гимнастические упражнения призваны решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Занятия по гимнастике в общеобразовательной школе специалистами делятся по своей направленности на вводные уроки, уроки освоения нового материала, уроки, посвященные совершенствованию и повторению уже изученного материала, комбинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки (выполнение нормативных требований, тестирование и т.п.).

Положительная психологическая и эмоциональная обстановка на занятии также, как и заинтересованность в учебно-тренировочном процессе дает занимающимся возможность добиться успеха, испытать чувство радости

и удовлетворения от своей деятельности, от полученных результатов, от совместной коллективной работы всего класса. Новизна таких уроков достигается и различными способами организации ученического коллектива: изменение места построения, проведения занятий, отдельных их элементов или этапов, использование музыкального сопровождения, яркого реквизита, и т.д.

Во второй главе «Использование круговой тренировки на уроках гимнастики» раскрывается сущность понятия «круговая тренировка» и показана организация урока гимнастики с использованием метода круговой тренировки.

Круговая тренировка, применяемая на занятиях по физическому воспитанию, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. При этом данный способ организации занятий не должен сводиться к какому-либо одному способу выполнения упражнений, а должен включать методы строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся, на отдельные системы или группы мышц.

Организационную основу круговой тренировки составляет выполнение «циклом» комплекса физических упражнений в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга, квадрата, т.д.).

Основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных (заданных) действий, движений, упражнений в условиях точного дозирования физической нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом с учетом его характера.

Специализированный комплекс «круговая тренировка» наиболее полно отвечает требованиям школьной программы раздела «Гимнастика», так как на уроках гимнастики необходимо не только формировать навыки выполнения различных упражнений, но и развивать физические качества.

Выполнение заданий на станциях повышает моторную плотность урока. В комплексы круговой тренировки необходимо подбирать упражнения на развитие тех физических качеств и двигательных способностей, которые предусмотрены стандартами образовательных программ.

В третьей главе «Совершенствование физических качеств школьников с использованием круговой тренировки на уроках гимнастики» приводятся результаты экспериментального исследования, направленного на разработку комплексов круговой тренировки для уроков гимнастики, способствующих совершенствованию физических качеств учащихся.

Исследование проводилось с участием учеников 9 класса МБОУ «СОШ №2 г. Котово Волгоградской области» с сентября 2022 года по февраль 2023 года и включало в себя следующие этапы:

1-й этап (сентябрь-октябрь 2022 года) включал в себя изучение литературы по проблеме исследования, выбор испытуемых для проведения исследования, проведение предварительной диагностики физических качеств. Результаты предварительной диагностики представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты предварительного тестирования испытуемых

Тест	Физ. качество	Ср. результат	Уровень
1. Челночный бег 4×9 м, сек.	Ловкость	10,3	Низкий
2. Бег 30 м, с.	Быстрота	4,7	Средний
3. Прыжки в длину с места, см.	Скоростно-силовые качества	178,2	Низкий
4. Сгибания/разгибания рук в упоре лежа, раз	Сила	26,1	Средний
5. Наклон вперед из положения сидя, см	Гибкость	5,8	Низкий
6. Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (пресс), раз	Выносливость	25,4	Низкий
7. Прыжки на скакалке, за 25 секунд, раз		61,1	Средний

На основании полученных данных мы видим, что у школьников такие физические качества как скоростно-силовые качества, ловкость и гибкость развиты недостаточно. Поэтому мы разработали комплексы круговой тренировки, которые будут способствовать улучшению физических качеств

школьников.

2-й этап (ноябрь-декабрь 2022 года) предполагал реализацию разработанных нами комплексов круговой тренировки на уроках физической культуры. Данные комплексы круговой тренировки представлены ниже.

Комплекс №1

1. Для мышц рук. И.П. - упор лежа, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук. Туловище держать прямо, при сгибании рук касаться грудью скамейки.

2. Для мышц живота. И.П. - сед на гимнастическом мате, руки за головой, ноги слегка согнуты, закреплены, наклоны назад с возвращением в И.П. Наклон назад полностью.

3. На гибкость. И.П. - стоя, палка горизонтально вниз. Выкруты вперед и назад.

4. Для мышц спины. И.П. - лежа на животе, ноги закреплены под 1-ой рейкой, руки за голову. Прогнуться в грудной части туловища, руки вперед-вверх. Вернуться в И. П.

5. Для мышц ног. И.П. - стоя на 3-5 рейке гимнастической стенки, держась руками за рейку на уровне пояса. Сгибая левую ногу, опуститься. Вернуться в И.П. То же с другой ноги.

6. Для мышц рук. И.П. - вис на перекладине (мальчики), вис лежа на перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук, до касания подбородком перекладины.

7. Для мышц ног. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку с продвижением вперед до ее конца, бегом возвратиться назад и повторить прыжки в том же направлении.

Комплекс №2

1. Переползание по-пластунски до конца матов, бегом возвратиться назад и повторить.

2. Для мышц живота. И.П. - вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых (согнутых) ног до положения прямого угла.

3. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.

4. Кувырки вперед до конца мата, бегом возвратиться назад и повторить.

5. Для мышц рук. Передвижение по гимнастической скамейке в упоре лежа сзади.

6. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях или упоре присев.

7. Ходьба различными способами по рейке перевернутой гимнастической скамейки (с различным положением рук).

Комплекс №3

1. На гибкость. И.П. - стоя спиной к гимнастической стенке, ноги на 3-й рейке, руки на уровне головы. Согнуть левую ногу, прогнуться. Вернуться в И.П. То же с другой ноги.

2. Для мышц рук. И.П. - вис на перекладине (мальчики), вис лежа на перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук, до касания подбородком перекладины.

3. Для мышц живота. И.П. - лежа на спине, ноги прямые вверх. Перекрестные движения ногами - ``ножницы''.

4. Для мышц рук. И.П. - стоя, набивной мяч весом 1-2 кг за голову. Разгибание и сгибание рук.

5. Вращение набивного мяча весом 1 кг вокруг туловища.

6. Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 180 .

Комплекс №4

1. На осанку. И.П.- стоя на коленях, спиной друг к другу, руки вниз сцеплены. Руки через стороны вверх, прогнуться, посмотреть вверх. Вернуться в И.П.

2. Для мышц спины. И.П. - стоя лицом друг к другу, набивной мяч за головой у первого партнера, наклон вперед, мяч передать второму партнёру,

вернуться в И.П. При наклоне спина прямая, смотреть вперед, ноги стараться не сгибать.

3. Наклоны туловища вперед и назад. И.П. - сед ноги врозь лицом друг к другу, руками взяться за гимнастическую палку, первый партнер выполняет наклон вперед, второй - наклон назад. Вернуться в И.П. То же в другую сторону. При наклоне ноги не сгибать, наклон ниже.

4. Повороты туловища. И.П. - стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч вперед у первого партнера. Поворот туловища налево, передать мяч партнеру. Вернуться в И.П. То же в правую сторону. Поворот больше, руки не сгибать.

5. Приседания. И.П. - стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах. Присед, сохраняя осанку. Вернуться в И.П.

6. Для мышц живота. И.П. - сед согнув ноги, лицом друг к другу, ноги сцеплены, мяч в руках у первого партнера. Наклон туловища назад, лечь на спину, поднять туловище, передать мяч партнеру.

7. Для мышц задней поверхности бедра. И.П. - сед согнув ноги, лицом друг к другу, руки опорой сзади. Разогнуть ноги в коленном суставе, вернуться в И.П. Ноги выпрямлять полностью, назад сильно не отклоняться.

8. Прыжки. И.П. - стоя боком друг к другу, взявшись за руку, свободной рукой за один конец скакалки. Прыжки через скакалку.

Комплекс № 5

1. На осанку. И.П. - стоя спиной друг к другу, руками взяться за гимнастическую палку. Выпад правой, прогнуться, посмотреть вверх, вернуться в И. П. То же с другой ноги.

2. Наклоны. И.П. - стоя ноги врозь, спиной друг к другу, мяч вниз у первого партнера. Прямыми руками поднять набивной мяч вверх и передать второму партнеру. Наклон, второй партнер передает мяч между ног первому партнеру. Вернуться в И.П. При наклоне ноги не сгибать.

3. Выпады в стороны. И. П. - стоя лицом друг к другу, руки согнуты, кисти хватом за концы гимнастических палок. Одновременный выпад в одну

сторону, руки вверх. Вернуться в И. П. То же в другую сторону. Выпад больше, руки выпрямлять полностью.

4. Для мышц живота. И.П. - лежа на спине, руки сцеплены. Поднять прямые ноги. Вернуться в И.П.

5. Для мышц рук. И.П. - стоя лицом друг к другу. Правая рука вперед прямая, левая согнута, кисти сцеплены. Поочередное сгибание, разгибание рук с сопротивлением партнера.

6. На гибкость. И. П. - сед спиной друг к другу, палка горизонтально вверх. Первый партнер наклон вперед, второй лежит на спине. То же выполняет второй партнер. Наклон больше, ноги не сгибать.

7. Махи ногами. И. П. - стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнера. Мах правой ногой в сторону. Вернуться в И. П. То же с другой ноги.

8. Прыжки. И. П. - стоя поперек на гимнастической скамейке, лицом друг к другу, руки на плечи партнера. Прыжок ноги врозь, скамейка между ног. Прыжком вернуться в И. П.

Данные комплексы проводились с экспериментальной группой на уроках гимнастики в соответствии с календарно-тематическим планом.

3-й этап (декабрь 2022 года - январь 2023 года) – нами было проведено итоговое тестирование физических качеств школьников, обработаны полученные данные. Результаты итоговой диагностики представлены в таблице 2.

Таблица 2. – Результаты итогового тестирования испытуемых

Тест	Физ. качество	Ср. результат	Уровень
1. Челночный бег 4×9 м, сек.	Ловкость	9,8	Средний
2. Бег 30 м, с.	Быстрота	4,5	Высокий
3. Прыжки в длину с места, см.	Скоростно-силовые качества	185,4	Средний
4. Сгибания/разгибания рук в упоре лежа, раз	Сила	27,5	Средний
5. Наклон вперед из положения сидя, см	Гибкость	11,4	Средний
6. Подъём туловища за 1 минуту из положения лежа (пресс), раз	Выносливость	28,6	Низкий
7. Прыжки на скакалке, за 25 секунд, раз		65,2	Высокий

Затем мы провели сравнительный анализ полученных в ходе исследования результатов. Результаты данного анализа приведены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3. – Сравнительные среднегрупповые результаты испытуемых до и после эксперимента

Тест	Физические качества	Среднегрупповой результат		Динамика
		До	После	
1. Челночный бег 4×9 м, сек.	Ловкость	10,3	9,8	- 0,5 с.
2. Бег 30 м, с.	Быстрота	4,7	4,5	- 0,2 с.
3. Прыжки в длину с места, см.	Скоростно-силовые качества	178,2	185,4	+ 7,2 см.
4. Сгибания/разгибания рук в упоре лежа, раз	Сила	26,1	27,5	+ 1,4 раз
5. Наклон вперед из положения сидя, см	Гибкость	5,8	11,4	+ 5,6 см.
6. Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (пресс), раз	Выносливость	25,4	28,6	+ 3,2 раз
7. Прыжки на скакалке, за 25 секунд, раз		61,1	65,2	+ 4,1 раз

Таблица 4. – Сравнительные результаты предварительного и итогового тестирования испытуемых по среднегрупповым уровням развития физических качеств

Тест	Физические качества	Уровень до эксперимента	Уровень после эксперимента
1. Челночный бег 4×9 м, сек.	Ловкость	Низкий	Средний
2. Бег 30 м, с.	Быстрота	Средний	Высокий
3. Прыжки в длину с места, см.	Скоростно-силовые качества	Низкий	Средний
4. Сгибания/разгибания рук в упоре лежа, раз	Сила	Средний	Средний
5. Наклон вперед из положения сидя, см	Гибкость	Низкий	Средний
6. Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (пресс), раз	Выносливость	Низкий	Низкий
7. Прыжки на скакалке, за 25 секунд, раз		Средний	Высокий

Из сравнительного анализа мы видим, что у школьников по итогам повторного тестирования повысились показатели по всем исследованным физическим качествам, следовательно, предложенные нами комплексы

круговой тренировки на уроках гимнастики способствуют развитию этих физических качеств.

4 этап (февраль 2023 года) – нами были обобщены полученные данные в виде бакалаврской работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Наряду с этим гимнастические упражнения включаются в физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня (упражнения на больших переменах, физкультминутки, вводная гимнастика, игры и др.), в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях. Основой для проведения каждой из перечисленных форм занятий являются требования, предъявляемые к уроку гимнастики.

На уроках гимнастики решаются многие оздоровительные, образовательные, воспитательные и прикладные задачи:

- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки;

- обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;

- развитие способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками;

- воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и

спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Успешное усвоение элементов техники физических упражнений на уроках гимнастики предусматривает всестороннее педагогическое воздействие на личность занимающихся в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам (биологически обусловленной, психике, опыту, направленности личности).

Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на: вводные уроки; уроки изучения нового материала; уроки совершенствования и повторения изученного; комбинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки.

2. Круговая тренировка, осуществляемая на уроках физической культуры, представляет собой целостную организационно-методическую форму физической подготовки. Она не сводится к какому-либо одному способу выполнения упражнений, она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным общим воздействием на организм учащихся. Она органически вписывается в конкретную серию учебных занятий, помогает учителю выполнять учебную деятельность.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга, квадрата, т.д.). Основой круговой тренировки является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует учащихся.

Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования класса.

Работая по методу круговой тренировки, должны учитываться возрастные особенности учащихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Специализированный комплекс «круговая тренировка» очень хорошо вписывается в школьную программу гимнастика, демонстрируя свои преимущества. Так как на уроках гимнастики необходимо не только формировать навыки выполнения различных упражнений, но и развивать физические качества. Выполнение заданий на станциях повышает моторную плотность урока. В комплексы «круговой тренировки» необходимо подбирать упражнения на развитие частей тела предусмотренных программным материалом.

3. Наше экспериментальное исследование проводилось на базе 9 класса МБОУ «СОШ №2 г. Котово Волгоградской области».

Для повышения уровня развития физических качеств испытуемых нами были предложены комплексы круговой тренировки для уроков гимнастики, которые будут способствовать развитию ловкости и гибкости, так как по итогам предварительного тестирования мы видим, что у школьников данные физические качества развиты недостаточно. Всего было разработано пять комплексов. Разработанные комплексы круговой тренировки мы реализовывали в ноябре-декабре на уроках гимнастики.

В конце эксперимента с испытуемыми было проведено итоговое тестирование физических качеств, которое показало эффективность разработанных нами комплексов круговой тренировки. Так, среднегрупповой результат теста, характеризующего ловкость, повысился с низкого до

среднего, ловкость - со среднего до высокого, среднегрупповой уровень гибкости повысился с низкого до среднего, а среднегрупповой уровень скоростной выносливости повысился со среднего до высокого. Неизменными оказались среднегрупповые уровни, характеризующие развитие силы и общей выносливости. Но мы при разработке комплексов круговой тренировки и не ставили задачи целенаправленно развивать именно эти физические качества. Хотя даже по тестам, характеризующим данные физические качества у испытуемых, отмечаются некоторые улучшения результатов.

Таким образом, подводя итоги нашей экспериментальной работы, можно сделать вывод об эффективности разработанных нами комплексов круговой тренировки.