

УДК 371.38

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ СИЛОВОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Кухтина В.С.

*студент, направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», Балашовский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского»,
Россия, г. Балашов¹*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности применения круговой тренировки силовой направленности на уроках физической культуры у обучающихся старшего школьного возраста. В условиях снижения уровня двигательной активности и уменьшения интереса старшеклассников к традиционным формам организации занятий актуализируется необходимость внедрения современных практико-ориентированных методов физического воспитания. Цель исследования заключалась в оценке эффективности использования круговой тренировки силовой направленности в образовательном процессе. В ходе работы применялись методы педагогического наблюдения, анализа учебной деятельности обучающихся, а также сравнительный анализ показателей физической подготовленности до и после внедрения разработанного

¹ Научный руководитель — Бессчетнова Ольга Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент Балашовского института (филиала) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского», Россия.

Scientific supervisor — Olga V. Besschetnova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Balashov Institute (branch) of Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky, Russia.

комплекса упражнений. Практическая часть включала разработку и реализацию комплекса силовых упражнений, адаптированного к условиям школьного урока физической культуры. Результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии круговой тренировки на уровень физической подготовленности обучающихся, их двигательную активность и мотивацию к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, круговая тренировка, силовая подготовка, старший школьный возраст, физическое воспитание.

***EFFECTIVENESS OF CIRCUIT STRENGTH TRAINING IN PHYSICAL
EDUCATION LESSONS FOR SENIOR SCHOOL STUDENTS***

Kukhtina V.S.

Student of the training program 44.03.05 “Pedagogical Education (with two training profiles)”,

Balashov Institute (branch) of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky”,

Russia, Balashov

Abstract. The article examines the features of implementing circuit strength training during physical education lessons for senior school students. In the context of decreasing levels of motor activity and reduced interest of high school students in traditional forms of physical education classes, the introduction of modern practice-oriented teaching methods becomes particularly relevant. The purpose of the study was to assess the effectiveness of circuit strength training in the educational process. The research methods included pedagogical observation, analysis of students’ educational activities, and comparative analysis of physical fitness indicators before and after the implementation of the developed training program. The practical component involved the development and implementation of a strength-oriented exercise complex adapted

to school physical education lessons. The results indicate a positive impact of circuit training on students' physical fitness level, motor activity, and motivation for physical education classes.

Keywords: physical education, circuit training, strength training, senior school students, physical fitness.

Современный этап развития системы общего образования характеризуется повышенными требованиями к уровню физической подготовленности и здоровью обучающихся. Вместе с тем в практике школьного физического воспитания всё чаще отмечается снижение двигательной активности старшеклассников, обусловленное увеличением учебной нагрузки, распространением цифровых технологий и преобладанием малоподвижных форм досуга. Данные факторы негативно отражаются на физическом состоянии обучающихся и формировании у них устойчивой мотивации к занятиям физической культурой [4].

В данный возрастной период происходят существенные изменения в физическом и психофизиологическом развитии обучающихся. В этот возрастной этап происходит интенсивное развитие силовых способностей, формирование функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных умений. В то же время именно в старших классах наблюдается тенденция к снижению интереса к урокам физической культуры, что требует поиска новых, более эффективных форм организации учебного процесса, способных повысить вовлечённость обучающихся и обеспечить практическую направленность занятий [1].

Старший школьный возраст характеризуется существенными изменениями в физическом и психофизиологическом развитии обучающихся. В данный период происходит активное формирование мышечной системы, увеличение силовых возможностей и повышение способности к выполнению физических нагрузок различной интенсивности. Вместе с тем для обучающихся

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

данного возраста характерна потребность в самостоятельности и осознанном участии в учебной деятельности, что необходимо учитывать при организации уроков физической культуры. Использование круговой тренировки позволяет удовлетворить данные потребности за счёт вариативности упражнений и возможности самоконтроля, что положительно влияет на мотивацию к занятиям [2].

Одним из перспективных средств физического воспитания старших школьников является круговая тренировка силовой направленности. Данный метод организации занятий позволяет рационально использовать учебное время, обеспечивать высокую плотность урока и варьировать нагрузку в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся. Круговая тренировка представляет собой последовательное выполнение упражнений на различных станциях, что способствует равномерному развитию основных мышечных групп и формированию силовой выносливости [3].

Особое значение круговая тренировка приобретает в условиях школьного урока физической культуры, поскольку не требует сложного оборудования и может быть адаптирована к различным условиям проведения занятий. Использование упражнений с массой собственного тела и простого спортивного инвентаря делает данный метод доступным и безопасным для обучающихся. Кроме того, смена видов деятельности и динамичный характер работы положительно влияют на эмоциональное состояние старшеклассников и способствуют поддержанию интереса к занятиям [5].

При планировании круговой тренировки силовой направленности особое внимание уделялось соблюдению методических принципов физического воспитания, включая принцип постепенности, доступности и индивидуализации нагрузки [4]. Нагрузка подбиралась с учётом уровня физической подготовленности обучающихся, что позволило избежать перенапряжения и снизить риск травматизма. Рациональное сочетание работы и отдыха

способствовало поддержанию оптимального уровня работоспособности на протяжении всего урока.

Целью настоящего исследования явилось экспериментальное обоснование эффективности применения круговой тренировки силовой направленности на уроках физической культуры у старших школьников. Для достижения поставленной цели была организована практическая работа на базе общеобразовательной организации с участием обучающихся старшего школьного возраста. В процессе исследования применялись методы педагогического наблюдения, анализа учебной активности обучающихся и сравнительного анализа результатов, полученных до и после внедрения тренировочного комплекса.

На начальном этапе исследования проводилось наблюдение за уровнем физической подготовленности обучающихся и особенностями их участия в уроках физической культуры. Было выявлено, что значительная часть старшеклассников демонстрирует недостаточный уровень развития силовых качеств и низкую заинтересованность в выполнении традиционных упражнений. Полученные данные подтвердили необходимость внедрения более разнообразных и практико-ориентированных форм организации занятий.

Формирующий этап исследования включал разработку и реализацию комплекса круговой тренировки силовой направленности, адаптированного к условиям школьного урока физической культуры. Комплекс упражнений был ориентирован на развитие основных мышечных групп и включал задания, выполняемые с использованием массы собственного тела и доступного инвентаря. При планировании тренировки учитывались возрастные особенности обучающихся, требования школьной программы и принципы дозирования физической нагрузки, включая интенсивность, продолжительность и режим отдыха.

В ходе занятий обучающиеся последовательно выполняли упражнения на станциях, соблюдая заданный темп и интервалы отдыха. Педагог осуществлял

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

контроль за правильностью выполнения упражнений, корректировал технику и при необходимости снижал или повышал уровень нагрузки. Такой подход позволил обеспечить индивидуализацию тренировочного процесса и создать условия для безопасного выполнения упражнений.

Педагогическое наблюдение в процессе реализации тренировочного комплекса показало положительные изменения в поведении и активности обучающихся. Старшеклассники проявляли большой интерес к занятиям, демонстрировали стремление к улучшению собственных результатов и более ответственное отношение к выполнению заданий. Отмечалось также повышение дисциплины и снижение утомляемости за счёт рационального чередования нагрузки и отдыха.

На заключительном этапе исследования был проведён анализ изменений в уровне физической подготовленности обучающихся. Сравнительный анализ результатов показал положительную динамику в развитии силовых качеств, общей физической работоспособности и двигательной активности старшеклассников. Наиболее выраженные изменения наблюдались в показателях силовой выносливости и общей работоспособности обучающихся. Кроме того, было отмечено повышение мотивации к занятиям физической культурой и более позитивное отношение обучающихся к урокам.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что круговая тренировка силовой направленности является эффективным средством физического воспитания старших школьников. Использование данного метода способствует не только улучшению показателей физической подготовленности, но и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитию самостоятельности и ответственности за собственное физическое состояние.

Практика применения круговой тренировки силовой направленности на уроках физической культуры показывает возможность её дальнейшего использования и адаптации в образовательном процессе. Данный метод может

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

применяться не только в старших, но и в средних классах с соответствующей корректировкой нагрузки. Кроме того, круговая тренировка может быть использована во внеурочной деятельности и спортивно-оздоровительных мероприятиях, что расширяет её педагогический потенциал.

Таким образом, внедрение круговой тренировки силовой направленности в систему школьного физического воспитания представляется целесообразным и перспективным. Практико-ориентированный характер данного метода, его доступность и вариативность позволяют повысить эффективность уроков физической культуры и обеспечить соответствие современным требованиям образовательного процесса.

Библиографический список:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. — М. : Академия, 2019. — 528 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов. — М. : Советский спорт, 2018. — 464 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Методика обучения двигательным действиям : учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — М. : Просвещение, 2021. — 192 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. — М. : Физкультура и спорт, 2019. — 544 с.
5. Николаев А. А. Круговая тренировка как средство развития силовых способностей школьников // Физическая культура в школе. — 2021. — № 3. — С. 18–22.