

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА УРОКАХ ВОЛЕЙБОЛА В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ

**Выпускная квалификационная работа
по специальности 49.02.01 Физическая культура
Стоянова Дарья Андреевна
Научный руководитель: Шенкорюк Е.Ф.**

- **Актуальность исследования:** Комплексы круговой тренировки хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему физическому развитию школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы
- **Цель исследования:** Разработать комплексы круговой тренировки на уроках физической культуры в школе.
- **Объект исследования:** Учебно – воспитательный процесс по физической культуре.
- **Предмет исследования:** Метод круговой тренировки на уроках физической культуры по волейболу.

Гипотеза исследования:

- Мы предполагаем, что если в урок физической культуры внедрить метод круговой тренировки при закреплении и совершенствовании любого раздела программы, то физическая подготовленность обучающихся повысится на фоне новых двигательных действий.

Задачи исследования:

- Рассмотреть возможности круговой тренировки в развитии физических качеств, закреплении и совершенствовании двигательных навыков у обучающихся среднего школьного возраста.
- Подобрать средства для проведения круговой тренировки в среднем звене.
- Разработать комплексы круговой тренировки для развития физических качеств и закреплении технических элементов на занятиях волейболом в среднем школьном возрасте

- **Методологическая основа исследования:** В процессе работы нами было изучено и проанализировано около 30 литературных источников. Это научно-методическая, учебно-методическая, учебная литература, в том числе и периодическое издание – журнал «Физическая культура и спорт».
- **Методы исследования:** Изучение и анализ литературных источников, моделирование комплексов круговой тренировки.

- **Теоретическая значимость исследования:** В работе достаточно полно освещена методика применения и разработки комплексов круговой тренировки для развития физических качеств и закрепление технических элементов на уроках волейбола в среднем школьном возрасте.
- **Практическая значимость исследования:** Разработанные и представленные в работе комплексы КТ могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в школе, при прохождении производственной практики студентами колледжа и при изучении раздела «Волейбол».

Виды круговой тренировки

- Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения (преимущественная неправильность на выносливость).
- Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость).
- Круговая тренировка по методу непрерывной работы производится без перерывов и состоит из нескольких повторений происхождения круга в зависимости от количества «станций» и имеет несколько варианты

Физические качества, развиваемые с помощью метода круговой тренировки

- Сила
- Быстрота
- Гибкость
- Ловкость
- Выносливость



- В ходе выполнения исследования нами были разработаны комплексы упражнений для развития физических качеств и закрепление двигательных навыков
- Основная направленность комплексов, предназначенных для использования на занятиях физической культуры, направлена на развитие физических качеств и закрепление технических элементов учащихся.
Поскольку для выполнения технических элементов необходим должный уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, прыгучесть, выносливость, гибкость то подбор комплексов упражнений осуществлялся с учетом этого.

Заключение

- Применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовленность обучающихся.

Спасибо за внимание!