

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

В.Н. Кремнева, канд. пед. наук, доцент

А.С. Сывороткина, студент

**Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)**

DOI:10.24412/2500-1000-2025-2-3-35-38

Аннотация. Актуальность данной темы заключается в вопросах совершенствования процесса физического воспитания школьников, проявление интереса к развитию скоростно-силовых качеств во внеурочное время. Для повышения роли физической активности в комплексном подходе с воспитанием и обучением подрастающего поколения требуется усовершенствование научных исследований. Необходимо решать проблемы экспериментальным поиском эффективных средств и методов, направленных на воспитание физических качеств, укрепление здоровья, развитие разносторонней гармоничной личности. В связи с этим целью нашего исследования является развитие скоростно-силовых качеств у девочек 10-12 лет с помощью метода круговой тренировки. В ходе исследования предстояло решить несколько задач: изучить метод круговой тренировки; рассмотреть скоростно-силовые качества; проанализировать особенности развития у девочек 10-12 лет; исследовать развитие скоростно-силовых качеств у девочек 10-12 лет с помощью метода круговой тренировки. В результате сравнительного анализа результатов, полученных в начале и в конце исследования, мы увидели, что использование разработанных нами комплексов по развитию скоростно-силовых качеств привело к статистически значимому повышению результатов во всех избранных двигательных тестах.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, физическое воспитание, круговая тренировка, здоровый образ жизни.

В современном обществе, в котором можно вести здоровый образ жизни, физическое здоровье играет огромное значение. Однако вопрос о состоянии здоровья целиком зависит от личного выбора и культуры, в котором находится человек. Активный образ жизни необходимо усовершенствовать в подрастающем поколении, поэтому физическая культура обязательно должна быть частью учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе. Целью этого предмета является воспитание физически сильных, быстрых, ловких молодых людей [1].

Одна из главных проблем современного общества – активное развитие нанотехнологий, которые позволяют в меньшем количестве использовать человеческие ресурсы, как умственные, так и физические. С целью меньшей затраты временного ресурса научно-технический прогресс приводит к общей не тренированности организма и ухудшению общего состояния здоровья. Школьники гораздо сильнее испытывают все минусы прогресса, поскольку комфортные условия цивилизации, ведут к увеличению объема и постоянному обновлению учебно-воспитательного процесса. Большой поток информации приводит к малоподвижному образу жизни, как в учебное время, так и внеурочное [2].

По данным исследований распространенность гиподинамии в некоторых школах достигла 80% среди учащихся средних классов. Стоит заметить, что снижение физической активности ставит растущий организм в противоестественные для него условия существования, которые несовместимы с требованиями, которые выработанными в ходе эволюции [4].

По данным исследований распространенность гиподинамии в некоторых школах достигла 80% среди учащихся средних классов. Стоит заметить, что снижение физической активности ставит растущий организм в противоестественные для него условия существования, которые несовместимы с требованиями, которые выработанными в ходе эволюции [4].

Организация исследования

Исследование проходило с 2 апреля по 2 мая 2024 года в Детско-юношеской спортивной школе №1 г. Кимры. В исследовании принимали участие 14 школьниц 10-12 лет.

В начале исследования мы определили уровень развития скоростно-силовых качеств у испытуемых с помощью контрольных тестов.

Тест №1. Прыжки через скакалку за 1 мин.

Тест №2. Челночный бег 3x10.

Тест №3. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.

Тест №4. Прыжки в длину с места.

Первоначальная оценка уровня развития физических качеств проводилась 2 апреля 2024 года. Полученные результаты были зафиксированы в таблице.

Таблица 1. Результаты первичного исследования

Испытуемые	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4
А.Р.	115	8,4	31	180
А.Ш.	123	8,3	34	175
В.М.	117	8,5	35	168
В.Л.	120	8,6	32	170
В.С.	121	8,4	33	183
Л.С.	119	8,5	36	170
К. Х.	118	8,5	34	179
А. К.	122	8,6	32	169
С. Ч.	120	8,3	30	182
П. С.	116	8,7	35	193
В. К.	117	8,6	32	189
К. С.	115	8,3	36	184
А. Р.	118	8,4	39	182
Л. С.	121	8,5	35	178

Прыжки через скакалку за 1 мин.

По результатам теста «Прыжки через скакалку за 1 мин» можно выделить несколько испытуемых – А.Ш. (123), А.К.(122), ЛС и В.С. (121), а также С.Ч. и В.Л. №4 (120).

«Челночный бег 3x10»

В тесте №2 «Челночный бег 3x10» лучшие результаты у А.Ш., С.Ч. и К.С. (8,3), а также А.Р., В.С. №5, А.Р. (8,4).

«Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.»

В тесте №3 «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.» лучшие результаты у А.Р. (39) Л.К. и Кристины С. (36), а также у В.М., П.С. и Л.С. с результатом 35.

Прыжки в длину с места.

По результатам теста №4 «Прыжки в длину с места» лучшие результаты у П.С. (193), В.К. (189) и К.С. (184).

В процессе нашего исследования был разработан комплекс упражнений «круговой тренировки». С помощью постепенного увеличения времени работы с упражнениями, которые выполнялись на станциях в комплексе, а затем путем роста ее интенсивности и увеличения скорости мы тренировали скоростно-силовые качества у испытуемых.

В число упражнений «круговой тренировки» на развитие скоростно-силовых качеств входили:

Выполнить 5 подходов по 5 раз с интервалом отдыха 2 минуты.

1. Прыжки с места на скамейку.
2. Прыжки с взмахами рук.
3. Прыжки в четырех квадратах.
4. Лазанье по канату с помощью рук и ног.
5. Опорный прыжок «ноги врозь» (через козла).
6. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку.

Важно было в первую неделю научиться выполнять все упражнения правильно, оттачивая технику, а далее уже работать над ростом интенсивности и на скорость выполнения тренировки. Этому правилу необходимо следовать, чтобы избежать перетренированности и получения травм.

После прохождения данного комплекса упражнений с применением «круговой тренировки» через 4 недели мы провели повторное исследование скоростно-силовых качеств у испытуемых при помощи тех же испытаний, что и в начале исследования.

Таблица 2. Результаты повторного исследования

Испытуемые	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4
А.Р.	117	8,2	35	183
А.Ш.	126	8,1	36	178
В.М.	120	8,2	38	170
В.Л.	124	8,3	36	173
В.С.	124	8,2	37	190
Л.К.	125	8,1	40	175
К.Х.	120	8	39	184
А.К.	126	8,2	36	173
С.Ч.	123	8	34	185
П.С.	119	8,4	40	195
В.К.	119	8	37	194
К.С.	120	8,1	40	190
А.Р.	124	8	42	185
Л.С.	126	8,2	38	180

Прыжки через скакалку за 1 мин.

Можно заметить, что после круговой тренировки у большинства испытуемых результаты теста №1 «Прыжки через скакалку за 1 мин.» стали выше можно выделить высокие результаты у Алены Ш., Любви С. (126), Любви К. (125).

«Челночный бег 3x10»

По результатам теста №2 «Челночный бег 3x10» можно выделить Соня Ч., Виолетта К., Кристина Х., Александра Р. (8,0), у этих девочек высокие показатели у остальных они тоже значительно улучшились.

«Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.»

По результатам теста №3 «Поднимание туловища из положения лежа на спине» лучшие показатели имеют Александра Р. (42), Любовь К., Полина С., Кристина С. (40).

«Прыжки в длину с места».

По результатам теста №4 «Прыжки в длину с места» можно выделить Полина С. (195), Виолетта К. (194), Варвара С., Кристина С. (190)

Сравнительный анализ результатов тестирования

После 4-х недель проведения занятий круговой тренировки мы провели сравнительный анализ результатов, полученных в начале и в конце исследования.

При сравнительном анализе результатов теста «Прыжки через скакалку за 1 мин.» у каждой испытуемой улучшились показатели. Практически у каждой увеличение на 3-4, что свидетельствует о положительном влиянии

упражнений представленных в круговой тренировке на развитие скоростно-силовых качеств у девочек.

При анализе результатов теста «Прыжки в длину с разбега» показатели тоже стали значительно лучше у каждой испытуемой на несколько единиц. Что тоже свидетельствует о положительном влиянии круговой тренировки на развитие скоростно-силовых качеств.

При сравнении результатов теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.» можно увидеть, что результаты стали выше у каждой девочки.

Сравнивая результаты испытуемых в тесте «Прыжки в длину с места» можно увидеть, что показатели каждой девочки значительно увеличились, что свидетельствует об основательном влиянии «круговой тренировки» на развитие скоростно-силовых качеств.

Исходя и вышесказанного, можно сделать вывод, что, выполняя данные упражнения «круговой тренировки» в течение четырех недель, результаты скоростно-силовых качеств значительно выросли. У них были улучшения по всем тестам. Насколько сильно менялись показатели зависело и от начального уровня физической подготовленности.

Заключение

Скоростно-силовые качества увеличиваются за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов. Также упражнения на развитие любого физического качества необходимо включать в процессе тренировки, и стоит заметить, что все они между собой взаимосвязаны. Чтобы сократить количество упражнений можно объ-

единить их в круговую тренировку. При составлении комплексов круговой тренировки необходимо подбирать физические упражнения так, чтобы на разных «станциях» вовлекать в работу разные группы мышц. В процессе нашего исследования был разработан комплекс упражнений «круговой тренировки». Важно было в первую неделю научиться выполнять все упражнения правильно, оттачивая технику, а далее уже работать над ростом интенсивности и на скорость выполнения тренировки. Этому правилу необходимо

следовать, чтобы избежать перетренированности и получения травм. После прохождения комплекса упражнений с применением «круговой тренировки» через 4 недели мы провели повторное исследование скоростно-силовых качеств у испытуемых при помощи тех же испытаний, что и в начале исследования. При анализе было выявлено, что, выполняя данные упражнения «круговой тренировки» в течение четырех недель, результаты скоростно-силовых качеств значительно выросли.

Библиографический список

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика: Учеб. пособие для студентов вузов. – Москва: Академия, 2009. – 526 с.
2. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений: Учебное пособие. – Смоленск, 2003. – 138 с.
3. Горбунов Ю.Я. Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методическое пособие. – Пермь: Пермский государственный гуманитарный педагогический университет, 2014.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Издательство «Лань», 2005.
5. Солодков А.С., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2010. – 520 с.

A CIRCULAR TRAINING METHOD FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN GIRLS AGED 10-12 YEARS IN EXTRACURRICULAR GYMNASTICS CLASSES

V.N. Kremneva, *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor*

A.S. Serotkina, *Student*

Petrozavodsk State University

(Russia, Petrozavodsk)

Abstract. *The relevance of this topic lies in the issues of improving the process of physical education of schoolchildren, showing interest in the development of speed-strength qualities in extracurricular activities. To increase the role of physical activity in an integrated approach to the upbringing and education of the younger generation, it is necessary to improve scientific research. It is necessary to solve problems by experimentally searching for effective means and methods aimed at the education of physical qualities, strengthening health, and developing a versatile harmonious personality. In this regard, the purpose of our study is the development of speed-strength qualities in girls aged 10-12 years using the circuit training method. The study had to solve several problems: study the circuit training method; consider speed-strength qualities; analyze the development features in girls aged 10-12 years; study the development of speed-strength qualities in girls aged 10-12 years using the circuit training method. As a result of a comparative analysis of the results obtained at the beginning and end of the study, we saw that the use of the speed-strength development complexes we developed led to a statistically significant increase in results in all selected motor tests.*

Keywords: *speed-strength qualities, physical education, circuit training, healthy lifestyle.*