

На правах рукописи

ШАРИПОВ ВАЛИ ДАДОВЕВИЧ

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ
СПОРТИВНЫХ ИГР**

Специальность: 13.00.01-Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Душанбе-2019

Работа выполнена на кафедре социальной и профессиональной педагогики ГОУ «Худжандский государственный университет им. академика Бабаджана Гафурова»

Научный руководитель: Юлдашева Мавжуда Рахматовна, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики, психологии и методики преподавания Российско-Таджикского (славянского) университета

Официальные оппоненты: Сафаров Шоди - доктор педагогических наук, профессор, ректор Таджикского института физической культуры имени С.Рахимова

Абдуллоев Шавкат Усмонович, кандидат педагогических наук, декан факультета природоведения и физической культуры Таджикского педагогического института в г. Пенджикенте.

Ведущая организация: Бохтарский государственный университет имени Носира Хусрава

Защита состоится «20» февраля 2020 года в 09⁰⁰ часов на заседании объединённого диссертационного совета Д 999.221.02 по присуждению ученой степени кандидата и доктора педагогических наук по специальности 13.00.01-Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки); 13.00.02-Теория и методика обучения и воспитания (математика, уровни общего и профессионального образования) (педагогические науки) на базе Таджикского государственного педагогического университета им. Садриддина Айни и Худжандского государственного университета им. академика Бабаджана Гафурова» (734003, г. Душанбе, ул. Рудаки, 121).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Таджикского государственного педагогического университета им. Садриддина Айни **www.tgpu.tj**.

Текст автореферата размещен на сайте ВАК Министерства науки и высшего образования Российской Федерации **vak.minobrnauki.gov.ru**.

Автореферат диссертации разослан «__» _____ 2020 года

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат педагогических наук, доцент

Абдуллаева Р.Х.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы. В современных условиях для успешного социально-экономического развития общества необходима подготовка гармонически развитой личности с крепким здоровьем и совершенными физическими качествами.

Укрепление здоровья подрастающего поколения, высокая физическая подготовленность личности, являются первостепенной педагогической задачей и для развития общества в целом в условиях рыночной экономики.

Проблема повышения интереса у молодёжи к физической культуре и спорту в условиях реформирования системы образования Республики Таджикистан в настоящее время является наиболее актуальной в силу социальной потребности в воспитании здорового поколения молодых людей. Постоянная трансформация окружающей среды в условиях современности, проявляющаяся неустойчивой позицией в жизнедеятельности человека, требует от него различного рода умений, связанных с адаптацией к окружающей среде и условиям жизни. В этой связи подрастающее поколение должно обладать высокой активностью в приобретении способностей по нестандартному поведению.

В Законе Республики Таджикистан «О физической культуре и спорте» (от 5 марта 2007 года №243 (в редакции Закона РТ от 16.04.2012 года) определены цели и задачи, основные принципы и приоритетные направления, содержание и формы организации физического воспитания в учебных заведениях. Основная цель концепции развития физической культуры социально детерминирована и обусловлена интересами общества и государства. Исходя из данного положения, физическое воспитание представляется востребованной формой социального воздействия на личность.

Степень разработанности проблемы.

Осуществленный нами анализ научной литературы показывает, что имеющиеся работы по физическому воспитанию школьников опираются на общетеоретические положения известных ученых и специалистов по философии, теории и истории педагогики, психологии, теории и методике физического воспитания, возрастной физиологии и школьной гигиены.

В процессе анализа педагогической литературы по физической культуре и спорту нами выявлено, что изучению различных аспектов исследуемого нами феномена были посвящены исследования, раскрывающие педагогические основы контроля физической подготовленности учащейся молодежи, - Е.Я.Бондаревича [14], Р.М.Зациорского [47], З.И.Кузнецовой [67], Ш.А.Сафарова [109], Х.К.Салимова [107], Т.Д.Иванова [51]; индивидуальные особенности детей и подростков при отборе в ДЮСШ - М.С.Бриль [15], Н.И. Набатниковой [84], А.Д.Новикова [88]; организацию и

планирование физического воспитания школьников во внеучебное время - А.К.Атаева [8], В.В.Варюшина [11]; воспитание двигательных навыков детей школьного возраста в отдельных видах спорта -Б.А.Ашмарина [11], М.И.Воробьева[27], М.А.Годика [35], Н.И.Пономарева [99], В.П.Филина [129].

Многолетние исследования таджикских ученых Н.Б..Турсунова [124], Ш.А.Сафарова [110;111], Х.К. Салимова [109], посвящены вопросам изучения воспитательной роли национальных спортивных игр в формировании подрастающего поколения. По мнению названных авторов, игра, будучи одним из средств народной педагогики, способствует воспитанию у молодежи моральных, волевых и нравственных качеств. Фундаментальные исследования известных ученых по возрастной физиологии и школьной гигиене М.В.Антропова [5], С.М.Тромбах [123], А.А.Гужаловского [40], А.А.Маркосян [76], Р.Е.Матылянской [78], А.Г.Сухарева [117] посвящены рассмотрению положительного влияния занятий физической культурой на гармоническое развитие личности, укрепление здоровья и суточную двигательную активность в режиме школьного дня.

Из вышеизложенного очевидна конкретная степень разработанности исследуемой проблемы. Тем не менее, очевидно и то, что представленные исследования посвящены в основном изучению отдельных вопросов теории и практики физического воспитания школьников с учетом их возрастных психолого-физиологических особенностей, целостного воспитания двигательных навыков, развития физических возможностей по отдельным видам спорта.

Таким образом, налицо объективно сложившееся **противоречие** между потребностью в необходимости воспитания физических качеств у школьников на основе использования спортивных и национальных игр и недостаточной разработанностью данного вопроса в педагогической науке и практике.

Наличие тенденции ухудшения физической подготовленности и отдельных показателей состояния здоровья школьников в нашей республике обуславливают научное решение данной проблемы, которая заключается в теоретическом обосновании системы физического воспитания в современных условиях.

Выявление педагогических условий, при которых использование спортивных и национальных подвижных игр будет способствовать формированию физических способностей школьников, составило проблему нашего исследования.

Актуальность названной проблемы, ее недостаточная теоретическая разработанность и практическая потребность, определили выбор темы исследования **«Педагогические условия формирования физических способностей школьников на основе спортивных игр»**.

Цель настоящего исследования заключается в теоретическом обосновании и разработке технологии по формированию физических способностей школьников на основе спортивных игр.

Объект исследования - целостный педагогический процесс специализированной детско-юношеской спортивной школы.

Предмет исследования – выявление педагогических условий по формированию физических способностей школьников в контексте использования спортивных игр в процессе тренировочных занятий в спортивной школе.

Задачи исследования:

1. Определить теоретические положения формирования физических способностей школьников в целостном педагогическом процессе спортивной детско-юношеской школы.
2. Раскрыть сущность понятий «физические качества», «скоростная выносливость» в контексте формирования физических способностей школьников.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность технологии по формированию физических способностей школьников с учетом возрастных особенностей.
4. Выявить педагогические условия эффективного использования спортивных и национальных игр в формировании физических способностей школьников.

Гипотеза исследования: если в целостном педагогическом процессе детско-юношеской спортивной школы будут эффективно использованы средства и методы физического воспитания с использованием спортивных игр, направленных на развитие физических качеств школьников и с учетом их возрастных особенностей, то это будет создавать условия для формирования физических способностей обучающихся в контексте совершенствования их физической подготовки.

Ведущая идея исследования: Эффективное воспитание физических способностей обучающихся в школе обусловлено включением спортивных игр, связанных с развитием их физических качеств, которыми обеспечивается единство системного и личностно-деятельностного подходов при организации целенаправленного целостного педагогического процесса.

Методологическую основу исследования составили положения о единстве физического и духовного в человеке, о роли творческо-деятельностного подхода в развитии личности, концепция развития физической культуры в системе образования.

Теоретическую основу исследования составили: теория целостного педагогического процесса (Н.Д.Хмель), теория целостного учебно-тренировочного процесса (М.А. Годик), теория и методика физического воспитания (Л.Н. Матвеев), теория потребности личности в физическом

воспитании (Л.И. Божович, Н.Н. Леонтьев).

Источники исследования: философские, психологические, педагогические труды по проблеме воспитания физических качеств у школьников, законодательные документы: Концепция развития физической культуры в системе образования, Закон РФ о физической культуре и спорте, Государственная программа развития массового спорта, учебные планы, программы, учебники, опытно-педагогическая работа диссертанта в качестве тренера в спортивной детско-юношеской школе.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, изучение и обобщение педагогического опыта спортивных школ, наблюдение, беседа, анкетирование, сравнение, анализ и синтез, количественная и качественная обработка эмпирических данных, педагогический эксперимент, собственно опытно-педагогическая работа, тестирование, велоэргометрия, методы математической статистики.

Область исследования. Содержание диссертационной работы соответствует специальности 13.00.01– Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки).

Этапы исследования:

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (2014-2015 гг.) изучались и анализировались философские, психолого-педагогические и методические источники по теме исследования, разрабатывался научный аппарат исследования, определялась сущность воспитания физических качеств и педагогические условия эффективного использования спортивных игр в целостном педагогическом процессе, уточнялись содержание понятий «физические качества», «скоростная выносливость» в контексте формирования физических способностей обучающихся. Была завершена разработка теоретического обоснования методики воспитания физических качеств, разработка теоретической модели экспериментального режима, готовилась база для проведения пилотного исследования их использования в детско- юношеских спортивных школах.

На втором этапе (2016-2017 гг.) было исследовано исходное состояние сформированности исследуемого феномена «физические качества» у учащихся СДЮШ, осуществлен анализ учебных программ и планов подготовки юных спортсменов, учебных пособий, содержание опытно-экспериментальной работы.

На третьем этапе (2018-2019 гг.) была проведена опытно-экспериментальная работа по проверке эффективности разработанной методики воспитания физических способностей школьников, осуществлена обработка и анализ полученных результатов экспериментальной работы, сформулированы выводы. Кроме того, было произведено редакционное оформление материалов диссертационного исследования.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- обоснована необходимость формирования физических способностей школьников детско-юношеских спортивных школ;
- представлена сущностная характеристика понятия «физические качества», «скоростная выносливость» в контексте формирования физических способностей обучающихся;
- разработана методика воспитания физических способностей школьников, учитывающая возрастные особенности;
- выявлены и апробированы педагогические условия эффективного использования спортивных игр, влияющих на формирование физических способностей школьников.

Теоретическая значимость диссертации представлена:

- внедрением инновационно-деятельностного подхода при изучении деятельности педагогических кадров в рамках их профессиональной подготовки к формированию физических способностей школьников;
- конкретизацией системы, связанной с объективными показателями в сфере формирования физических способностей школьников;
- моделированием готовности тренеров к эффективному использованию спортивных игр, влияющих на формирование физических способностей школьников.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в исследовании:

- предложены научно-методические рекомендации по эффективному использованию спортивных игр в формировании физических способностей школьников в условиях целостного педагогического процесса в детско-юношеских спортивных школах;
- материалы исследования можно использовать при чтении лекций в вузах, колледжах физкультурного профиля, в деятельности ФСК, спортивных школ и футбольных клубов.

На защиту выносятся следующие положения:

- физические способности обучающихся обусловлены интегративным качеством личности. Они определяются направленностью физической культуры личности и формируются путем активной спортивной деятельности на основе учета возрастных особенностей;
- технология формирования физических способностей обучающихся, отражает сущностную характеристику их двигательных действий на всех этапах подготовки и представлена в виде взаимосвязанной деятельности тренера и школьника;
- использование спортивных игр в целостном педагогическом процессе детско-юношеских спортивных школ могут рассматриваться как

эффективные педагогические условия при формировании физических способностей школьников.

База исследования: исследование проводилось на базе детско-юношеских спортивных школ городов Канибадама, Исфары, Худжанда, Бабаджангафуровского, Джабборрасуловского районов Согдийской области, Исследованием было охвачено 560 школьников разного возраста от 12 до 17 лет.

Достоверность исследования обеспечивалась методологической обоснованностью исходных позиций, использованием совокупности методов исследования, адекватных его задачам и логике, разнообразием источников информации, личным участием автора в экспериментальной работе.

Апробация и внедрение основных положений и результатов исследования. Результаты исследования докладывались на республиканских научно-практических конференциях (г. Худжанд (2014-2018гг.), на заседаниях кафедры социальной и профессиональной педагогики Худжандского государственного университета имени академика Б. Гафурова. Рекомендации внедрены в учебно-тренировочный процесс СДЮШОР. Основные положения исследования нашли отражение в публикациях автора.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений, таблиц и рисунков, отражающих структурную модель и отдельные его компоненты.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность темы, определяются проблемы, объект, предмет исследования, формируется гипотеза, цель, задачи, даётся характеристика этапов работы, определяется научная новизна, теоретическая и практическая значимость, выносимые на защиту положения, приводятся сведения об апробации, раскрывается логика исследования.

В первой главе: «Теоретико-методологические основы формирования физических способностей школьников» - дана общая характеристика и педагогическая оценка физических способностей школьников в педагогической теории и практике; рассматривается комплексное развитие их физических качеств как одного из эффективных методов воспитания выносливости в плане формирования физических способностей; раскрывается исследование проявления физических качеств скоростной выносливости у школьников разного возраста с применением игровых упражнений; характеризуются возрастные изменения показателей выносливости у школьников при физической работе различной интенсивностью.

С момента рождения каждый человек обладает определенными двигательными возможностями, которые реализуются в повседневной жизни через двигательную активность. Это реализуется в различных движениях,

которые отличаются рядом характеристик, как качественных, так и количественных. Так, например, бег на дальние и близкие дистанции предъявляет к организму человека качественно различные требования, вызывает проявление различных физических качеств. Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Понятие «физическое качество» пишет Зациорский В.М. включает в себя те стороны моторики человека, которые:

- проявляются в одинаковых параметрах движения, измеряются тождественным способом и имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость);
- имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления аналогичных психических свойств.

Как следствие, формирование физических способностей, определяется воспитанием конкретных физических качеств, обладающих общими чертами вне зависимости от конкретного вида движения. Например, выносливость в плавании и беге совершенствуют во многом схожими путями, хотя сами эти движения резко различные. Первоначальное представление о физических качествах изучалось в методической литературе, и позже в других научных дисциплинах, таких как теория и методика физического воспитания, физиология спорта и т.п. Известны факты неравномерности развития моторики человека, его физических качеств. Периоды, в которые происходит значительное естественное развитие двигательных функций в ряде работ определяются как сенситивные или чувствительные. Рядом авторов экспериментально установлено, что формирование физических способностей через обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств более успешно происходит именно в эти периоды.

М.А. Годик предлагает те возрастные этапы, которые отличаются высокой чувствительностью моторных функций на целенаправленные педагогические воздействия, связанные с ускоренным их развитием, относить к сенсетивным, а периоды в которые происходит перестройка процессов регуляции моторики – к критическим. Такой подход, по мнению автора, имеет прогностическое значение для определения сенсетивных периодов. Вместе с тем, возрастная динамика физических качеств школьников 6-17 лет, независимо от их индивидуальных различий, подчиняется общим закономерностям, присущим различным регионам, характеризуется периодами повышенной и сниженной активности. Вместе с тем, она имеет свои специфические особенности развития, которые необходимо учитывать в процессе формирования физических способностей и в целом в процессе физического воспитания. Говоря о физических качествах надо установить различия между терминами «воспитание» и «развитие» тех или иных физических качеств, так как это на наш взгляд имеет существенное значение. Развитие физических качеств есть процесс их изменений в ходе

жизнедеятельности человека. Например, в развитии физических способностей отмечается их подъем ее к 20-25 годам, затем идет период стабилизации и последующее снижения и т.п. Воспитанием физических качеств принято называть педагогический процесс управления, связанный с воздействием на физическое развитие с целью его изменения в нужном направлении. Термином «развитие» обозначаются изменения, происходящие в организме, термином «воспитание» - действия, необходимые, чтобы эти изменения соответствовали заданным заданиям. Под «быстротой», как физическим качеством, принято понимать способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что включение задания длится небольшое время и утомления не возникает. Многочисленными исследованиями доказано, что «быстрота» является комплексным двигательным качеством человека. По данным ряда исследований, применение в тренировочных занятиях с подростками разнообразных упражнений при высокой интенсивности их выполнения является эффективным средством развития быстроты движений. Сочетание беговых упражнений с прыжковыми проявляется более значительными функциональными и биохимическими сдвигами в организме и способствует более эффективной подготовке юных спортсменов к скоростному бегу.

В главе отмечается, что изучение путей по развитию выносливости в процессе спортивной тренировки в зависимости от возрастных периодов, как фактора, способствующего формированию физических способностей – представлено недостаточным уровнем.

Исследование выносливости, проводившееся нами в период констатирующего эксперимента среди школьников разного возраста, позволило сделать вывод о том, что выносливость как физическое качество находится в определенной зависимости от возрастного фактора: с повышением возраста обследуемого контингента повышается и выносливость организма. Процесс развития этого качества протекает неравномерно. На начальном этапе занятий спортом отмечается высокий темп и уровень развития выносливости, которые сохраняются до начала периода полового созревания, после чего отмечается некоторое снижение выносливости. Именно этим обосновывается важность и необходимость исследования выносливости у школьников в зависимости от возраста. Без знаний возрастных особенностей развития выносливости невозможно правильное построение тренировочного процесса, определение величины нагрузки на выносливость. Между тем, в научной литературе данный вопрос освещен слабо, отсутствуют исследования, направленные на обоснование методики развития данного качества у школьников.

Констатирующий эксперимент подтвердил наши эмпирические наблюдения и результаты анализа по развитию физических способностей школьников.

Во второй главе «Эффективность педагогической технологии по формированию физических способностей школьников на основе спортивных игр» раскрываются проявления и темпы развития выносливости и других физических качеств, а также технической подготовленности у школьников; представлена взаимосвязь физических способностей и технической подготовленности по годам тренировки у школьников; характеризуется эффективность использования круговой тренировки в педагогическом эксперименте для воспитания скоростной выносливости.

Нами были исследованы изменения физических качеств, в первую очередь выносливости, у школьников в процессе многолетних тренировочных занятий. Необходимо было выяснить влияние в течение ряда лет систематической тренировки по программе специализированной школы футбола на изучаемые нами показатели, выявление которых дает возможность частично определить уровень развития выносливости и других физических качеств школьников в контексте формирования их физических способностей. Значительный интерес представляло и определение динамики развития физических качеств (выносливости) в зависимости от годичной, двухгодичной и трехгодичной тренировок, а также выяснение закономерностей развития отдельных физических качеств, которые на определенных этапах тренировочного процесса идут параллельно, а затем проявляются неравномерность (гетерохронизм) в развитии.

У 34-х школьников (11-12 лет) в течение трех лет изучались проявления выносливости с помощью упражнений по удержанию позы полуприседа (на время), приседаний на число повторений, бега на 300 м, определялась становая сила, скорость бега на 60 м. Кроме того, они выполняли специальные упражнения по вбрасыванию мяча на дальность, ведению мяча между стоек на расстояние 35 м и т.д.

Изучение физических качеств у детей 11-12 лет, только поступавших в школу футбола, выявило следующее: упражнение полуприседа, результат которого определялся по величине времени удержания данной позы в секундах, дети выполняли в среднем в течение $41,5 \pm 3,83$ сек. (пределы колебаний от 24 до 100 сек.), а количество приседаний в среднем оказалось равным $118,7 \pm 9,57$ раза, при размахе колебаний показателя в пределах 60-210 раз. Время пробегания 300 м у них в среднем равнялось $62,6 \pm 0,58$ сек., при минимальном показателе 58 сек., а максимальном - 69,7 сек., время пробегания 60 м составило $10,4 \pm 0,067$ сек., при этом минимальный и максимальный показатели соответственно равнялись $9,8 \pm 11,2$ сек. При изучении статической выносливости мышц туловища были получены следующие данные: выносливость мышц брюшного пресса - $28,2 \pm 2,11$ сек., а мышц спины - $92,6 \pm 5,35$ сек. Для выяснения уровня развития силы изучалась становая сила, которая у обследованных варьировала в пределах 48-82 кг, в среднем этот показатель равнялся $64,6 \pm 1,84$ кг.

Помимо физических качеств школьников нами исследовалась их способность к выполнению некоторых специфических упражнений, характерных для футбола, к числу которых были отнесены ведение мяча между стоек на время и вбрасывание мяча на дальность. Средние показатели вышеназванных параметров соответственно были равны $10,09 \pm 0,21$ сек. и $9,07 \pm 0,34$ м (пределы колебаний для первого параметра - 7,5-11,9 сек., для второго - 6,2-11,5 м.).

Анализируя изложенные выше данные, можно констатировать, что, несмотря на одинаковый возраст обследуемых, уровень развития их физических качеств значительно отличался друг от друга, о чем свидетельствуют большие колебания в полученных показателях. Сопоставление уровня развития физических качеств обследуемых с данными, имеющимися в специальной литературе, позволяет считать их уровень развития умеренным.

В том же плане через год было проведено повторное исследование, в течение которого школьники тренировались по общей программе, принятой в специальной школе футбола. Исследование показало, что первый год тренировки приводит к значительному росту всех показателей изучаемых физических качеств, за исключением статической выносливости туловища, величина которой изменилась весьма незначительно (разница показателей недостоверна). Примерно такие же данные приводят Э.А. Городниченко, З.И. Кузнецова, которые в своих исследованиях показывают, что в 14 лет уменьшается статическая выносливость мышц туловища по сравнению с 13-летними. Величина времени полуприседа за один год тренировки увеличилась на 23 сек., она оказалась равной по средним данным $64,5 \pm 4,14$ (достоверность различий $t = 4,94$ p). Что касается числа приседаний, то оно в среднем равно $143,7 \pm 10,8$ раза, т.е. увеличилось на 30,2 раза по сравнению с предыдущим годом (достоверность различия $t = 2,42$, $p < 0,01$). Показатели в беге на 300 и 60 метров соответственно улучшились на 3,9 сек. и 0,9 сек., средние данные их равны $58,7 \pm 0,56$ и $9,5 \pm 0,11$ сек. ($t = 4,99$, $P < 0,01$; $t = 7,14$, $p < 0,001$). За один год тренировки значительно увеличилась и становая сила юных футболистов. Так, если при поступлении в школу она была равна 64,6 кг, то по окончанию экспериментальной работы средняя величина становой силы оказалась равной $79,4 \pm 2,55$ кг ($t = 4,7$, $p < 0,01$).

Годичный тренировочный процесс отразился не только на уровне физических качеств, значительно улучшились показатели выполнения специфических упражнений. Так, заметно повысилась скорость ведения мяча между стоек - она оказалась равной в среднем $8,6 \pm 0,1$, т.е. улучшилась на 1,4 сек., $t = 6,36$.

Изменились и результаты вбрасывания мяча. Если при поступлении в школу этот показатель был равен $9,07 \pm 0,34$ м, то спустя год - $12,94 \pm 0,37$ ($t = 7,72$, $p < 0,01$).

Такая же тенденция к закономерному повышению физических качеств

школьников под воздействием тренировочного процесса отмечается и в течение последующих годов занятий футболом. Однако, при анализе результатов, полученных во время исследований в динамике, на протяжении второго и третьего годов выявилось, что темпы прироста физических качеств несколько замедлились по сравнению с первым годом тренировки. Это становится очевидным при сопоставлении средних данных вышеуказанных физических качеств и особенно показателей прироста. Так, если за первый год тренировки величина полуприседа увеличилась на 23 сек., то на втором году она почти не изменилась (разница статистически недостоверна $t = 0,61$), а на третий год по сравнению с предыдущими увеличилась на 7,6 сек. Средние данные этого показателя на второй и третий год тренировки оказались соответственно равны $67,9 \pm 3,66$ сек. и $75,5 \pm 3,15$ сек.

Число приседаний после второго года тренировки увеличилось в 12,8 раза, а после третьего года - в 4,6 раза, в то время как в первый год показатель улучшился в 3,2 раза. Если же сравнить результаты третьего года тренировки с данными, полученными при поступлении в футбольную школу (фоновые данные), то оказывается, что темп прироста достаточно велик - в первом случае (при полуприседе) он равняется 34 сек. ($t = 6,85$, $p < 0,01$), во втором (приседание) - 47,6 раза ($t = 4,16$, $p < 0,01$).

Подобная картина отмечается и при анализе других показателей физических качеств. Результат бега на 300 м улучшился после второго и третьего года тренировки на 1,8 сек., средние величины соответственно равны $57,7 \pm 0,61$ и $56,7 \pm 0,58$ сек. При сравнении результатов третьего года тренировки с данными первого года занятия оказывается, что улучшение этого показателя произошло на 2,0 сек. ($t = 4,39$, $p < 0,01$), а при сопоставлении с фоновыми данными - на 5,9 сек. ($t = 7,94$, $p < 0,01$).

Время пробегания 60 м по средним данным в 2008 г. равно $9,3 \pm 0,1$ сек., а при исследовании в 2009 г. - $9,0 \pm 0,08$ сек. Следовательно, скорость улучшилась в первом случае по сравнению с результатами 1967 г. на 0,2 сек. ($t = 2,53$, $p = 2,30$, $p < 0,01$) в то время, как после первого года занятий время пробегания 60 м улучшилось на 0,9 сек. ($t = 7,14$, $p < 0,01$).

Результаты прироста становой силы после 2-го и 3-го годов занятий выглядят следующим образом: по средним данным становая сила после 2-го года обучения составляла $90,5 \pm 3,92$ кг (прирост 11,1 кг), а после третьего года обучения - $98,6 \pm 4,72$ кг (прирост - 8,1 кг). Улучшения результата становой силы после трехгодичной тренировки, при сопоставлении с первым годом занятий, составляло 19,2 кг, в то время как лишь один год занятий футболом привел к увеличению этого физического качества на 13,8 кг.

Какова динамика изменений результатов выполнения специфических упражнений на протяжении трех лет тренировочных занятий футболом? Изменения этих показателей в основном следуют закономерности развития вышеуказанных физических качеств. Скорость ведения мяча на второй год

занятий остается неизменной (по средним данным), и лишь спустя еще один год занятий, она улучшается на 0,3 сек. Средняя продолжительность ведения мяча оказывается равной $8,3 \pm 0,12$ сек.

Результаты вбрасывания мяча с каждым годом тренировки все больше улучшались. Так, если после первого года занятий дальность вбрасывания равнялась в среднем $12,24 + 0,37$ м, а после второго года - $14,1 + 0,43$ м (прирост равен 1,2 метра), то после третьего года этот результат равен 14,91 м. Прирост по сравнению с предыдущим годом составляет всего лишь 0,81 м, в то время как после первого года занятий в секции футбола прирост показателя равен 3,87 метра.

Темпы развития физических качеств нагляднее представлены в Таблице 1, где дается процентное соотношение сдвигов этих качеств по годам тренировки. Так, при выполнении на выносливость - удержание позы полуприседа, за все три года результаты повысились на 81,9 %, из них после первого года - на 64,03 %, а в последующие годы увеличение составило всего 10,7 %. В упражнениях на количество приседаний показатель увеличился на 40,1 %, из них 25,4 % после первого года, а 11,6 % после второго и третьего годов вместе взятых. В беге на 300 м. результаты возрасли на 9,4 %, и 6,3 % - после первого года, и на 3,3 % - после второго и третьего годов тренировки. В упражнениях на быстроту (бег 60 м) показатели соответственно увеличились на 13,4 и 8,6 %, а станова́я сила изменилась следующим образом: 52,9; 22,7 и 24,1.

Подобная же картина наблюдается при выполнении технических элементов. Так, после третьего года результаты улучшения вбрасывания мяча на дальность достигли 53,3 %, а времени ведения мяча - на 17,7 %. В течение двух лет результаты вбрасывания мяча соответственно улучшились: после первого года - на 42,6 % и после второго - на 15,2 %; результат ведения мяча после первого года ~ на 14,7 % и после второго - на 3 %. Необходимо отметить, что в беговых упражнениях величина сдвигов как абсолютных показателей, так и относительных выражена гораздо меньше, чем в остальных упражнениях.

Для исследования выносливости и других физических качеств, а также уровня специальной подготовки школьников обеих групп дважды были проведены контрольные испытания. Первое исследование до начала эксперимента с целью определить уровень вышеназванных качеств и навыков. Второе - после завершения педагогического эксперимента. Исследовались также функциональные возможности сердечно-сосудистой системы и внешнего дыхания школьников с помощью медико-биологических методов. Контрольные испытания включали: бег на 30 м с ходу и бег на 60 м со старта (для определения быстроты движения юных футболистов), бег на 1500 м (для определения общей выносливости), повторный бег 5×35 м в 3 серии (для выявления скоростной выносливости). Применялись также, так называемый слаломный бег между десятью

медицинболами на 40 м (20 туда и 20 обратно), слаломный бег с мячом на 40 м (методика та же), жонглирование мячом с передвижением вперед на определенное расстояние (1,2,3,5,10). Специальный тест максимальное приближен к характеру двигательных действий игры в футбол.

Чтобы выявить положительное влияние круговой тренировки до и после педагогического эксперимента, в лабораторных условиях изучалась выносливость скоростного характера посредством метода велоэргометрии. Мощность работы ступенеобразно повышалась до индивидуальной переносимости за счет увеличения скорости педалирования при постоянном сопротивлении на педалях в системе велоэргометра. Изучались показатели внешнего дыхания: ЖЕЛ, ПТМ - глубина выдоха, МВ Л, задержка дыхания и др. уже анализировались результаты упражнений, входящих в комплекс круговой тренировки, контрольных испытаний, взятых до и после педагогического эксперимента. Для наблюдений мы выбрали упражнения из комплексов круговой тренировки (таблица 22) которые характеризовали различные стороны физических качеств. В число таких упражнений входили:

1. прыжок в длину с места;
2. приседание (количество раз);
3. выпрыгивание (количество раз);
4. отжимание от пола;
5. подтягивание;
6. поднятие ног до груди из положения виса.

Таблица 1. Изменение результатов упражнений, входящих в комплексы круговой тренировки

Период наблюдения	Прыжок в длину с места	Приседание	Выпрыгивание	Отжимание от пола	Подтягивание	Поднятие ног до груди из положения виса
До начала эксперимента						
М	197	162,1	27	9	4	25
Е	5,75	9,33	2,72	0,63	0,37	3,3
М 1	2,32	3,71	1,69	0,07	0,025	1,35

После эксперимента						
М	211	191,3	39	14	7	32
Е	6,37	15,47	2,3	1,05	0,71	4,14
М	2,35	4,58	1,13	0,69	0,31	1,63
Т	4,0	4,949	5,911	10,394	9,676	3,327

P	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01	P<0,01
---	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Из Таблицы 1 видно, что между показателями первого и конечного максимального тестов наблюдаются значительные положительные сдвиги. Был выявлен также критерий достоверного различия между результатами, полученными до и после эксперимента. Так, в упражнениях, характеризующих силу и силовую выносливость верхнего пояса, максимальное количество отжиманий и подтягиваний коэффициент достоверности различия составляет соответственно 10,394 и 9,676 при значимости $P<0,01$. Большие сдвиги наблюдаются и при упражнениях для нижних конечностей. Эти упражнения включались в комплекс для развития скоростно-силовых качеств и прыжковой выносливости. Сдвиги в результатах после тренировок по круговому методу также были очевидны: в прыжках в длину $t=4,0$; в приседании на количество раз $t=4,949$; при выпрыгивании на количество раз $t^5,911$. Увеличение результатов отмечалось и при использовании упражнений, развивающих мышцы туловища ($t=3,328$).

С помощью коротких интервалов отдыха между “станциями”, а также постепенного увеличения количества повторений как упражнений, так и комплексов, учитывая индивидуальные возможности каждого школьника, удалось непосредственно влиять на повышение показателей выносливости. Таким образом, была наглядно доказана эффективность кругового метода для тех упражнений, которые входили в комплексы. Сравнительный анализ показателей контрольных испытаний у школьников экспериментальной и контрольной групп выявляет эффективность применения кругового метода для воспитания физических качеств, и в первую очередь выносливости, у школьников в контексте формирования их физических способностей. До педагогического эксперимента обе группы (команды) показали неодинаковые результаты в контрольных упражнениях. Из 8 упражнений в 5-ти преимущество имели школьники контрольной группы, а испытуемые заняли в беге на выносливость (1500м) школьники контрольной группы показали время в пределах 385-323 сек., а школьники экспериментальной группы - 392-330 сек. При выполнении упражнений по жонглированию школьники контрольной группы имели преимущество на 7,37 м. У них результаты бега на 60 м, специального комбинированного теста (разница соответственно равна 0,2 и 0,7 сек). Также оказались лучшими школьники экспериментальной группы, которые опередили контрольную в слаломном беге с мячом на 0,9 сек, и в повторном беге на 0,19 сек (Таблица 2)

Таким образом, результаты школьников экспериментальной группы до эксперимента были несколько хуже, чем показатели контрольной группы.

Таблица 2. Исходные данные контрольных испытаний в экспериментальной и контрольной группах

Наблюдаемые группы		Бег 30 м с ходу	Бег 60м с высокого старта	Слаломный бег	Слаломный бег с мячом	Специальный тест	Жонглирование	Бег 1500м. с высокого старта	Бег 5х35м в 3 серии
Экспериментальная группа	М	4,22	9,65	11,868	22,43	25,82	14,53	392,33	91,71
	Е	0,198	0,083	0,560	2,77	1,33	6,657	21,890	4,401
	m	0,051	0,02	ОД 44	0,715	0,30	1,697	5,656	0,515
Контрольная группа	М -	4,22	9,45	11,80	23,4	25,06	21,9	385,323	91,9
	Е	0,247	0,412	0,497	1,923	1,318	7,692	16,155	2,609
	m	0,059	0,10	ОД 20	0,460	0,319	1,869	4,037	0,633
Разница	Достоввер	0	-0,2	-0,068	+0,97	-0,76	-7,37	-7,01	+0,19
		+	2,0	0,333	1,212	1,809	2,959	1,018	0,244
	Уровень	+	P< 0,01	P>0,01	P>0,01	P>0,01	P<0,01	P>0,01	P>0,01

Необходимо отметить, что после экспериментального периода обе команды в основном улучшили свои результаты в управлениях на быстроту, в специфических тестах и в показателях выносливости, но величина этих изменений носила различный характер (Таблица 3 и Таблица 4).

Таблица 3. Сдвиги результатов у школьников экспериментальной группы после педагогического эксперимента

Виды испытаний	До эксперимента (м+ т)	После эксперимента (м + ш)	Разница	t	P
Бег 30м с ходу (сек)	4,224	4,00	0,224		
	+0,051	+0,055		3,142	P<0,01
Бег 60м с высокого старта (сек)	9,65	9,40	0,25		
	+0,02	0,062		3,906	P<0,01
Слаломный бег (сек)	11,868	11,20	0,668		
	+0,144	+0,188		2,70	P<0,01
Слаломный бег с мячом (сек)	22,43	21,3	1,13		
	+0,715	0,665		1,255	P>0,01

Специальный тест (сек)	25,82	24,5	1,32		
		+0,360		2,933 1	P<0,01
Жонглирование (м)	14,53	16,20	1,62		
	+1,697	1,622		0,716	P>0,01
Бег 1500 м	392,33	365,5	26,83		
	+5,656	+3,765		3,939	P<0,01
Бег 5x35 в 3 серии	91,71	88,8	2,91		
	+0,515	0,877		3,095	P<0,01

Так, если в беге на 30 метров сходу все школьники экспериментальной группы (100%) улучшили свои результаты на 0,1 до 0,4 сек., то процент улучшения у испытуемых контрольной группы составил всего 66,6. Достоверность различий результатов в беге на 60 м до и после эксперимента в экспериментальной группе была равна 3,906, а контрольной группе она незначительна и составила 1,153. Результаты слаломного бега без мяча и сведением мяча школьники экспериментальной группы улучшили соответственно на 0,66 и 1,13 сек., а футболисты контрольной группы – на 0,2 - 0,3 сек.

В специальном комбинированном тесте, который был максимально приближен к характеру игры и состоял из рывков с мячом, ведения мяча между стоек, обводки, ударом по воротам, футболисты экспериментальной группы до начала эксперимента уступали своим сверстникам из контрольной группы на 0,7 секунд. После же эксперимента улучшение результатов у наших испытуемых составило 1,32 секунд с коэффициентом достоверности различия $t = 2,933$, при значимости $P < 0,01$, сдвиги же в контрольной группе были незначительны и равнялись 0,22 сек. В процентах улучшение показателей этой группы испытуемых составило 61,1 %. Положительные сдвиги в вышеназванных упражнениях в экспериментальной группе свидетельствуют об эффективном воздействии круговой тренировки на показатели игровых упражнений.

Результаты упражнений с жонглированием в передвижении вперед в обеих группах варьировались в больших пределах. До эксперимента результаты контрольной группы были значительно выше, чем у экспериментальной группы $t = 2,959$. После занятий круговым методом в показателях экспериментальной группы существенных изменений обнаружено не было.

Мы полагаем, что это связано с отсутствием упражнений, включающих жонглирование в комплексах упражнений. В контрольной группе после экспериментального периода результаты в жонглировании несколько снизились. Так, 6 школьников из 18-ти ухудшили свои прежние показатели, что повлияло на общий результат группы.

По всей вероятности данный тест менее объективен и не соответствует возможностям школьников этой возрастной группы.

Таблица 4. Сдвиги результатов у школьников контрольной группы после педагогического эксперимента

Виды испытаний	До эксперимента (м+ т)	После эксперимента (м + ш)	Разница	t	P
Бег 30м с ходу (сек)	4,22	4,14	0,08		
	+0,059	+0,046		0,923	P>0,01
Бег 60м с высокого старта (сек)	9,45	9,33	0,12		
	+0,10	+0,093		1,153	P>0,01
Слаломный бег	11,8	11,6	0,2		
	+0,120	+0,126		1,428	P>0,01
Слаломный бег с мячом	23,4	23,1	0,3		
	+0,460	+0,504		0,476	P>0,01
Специальный тест	25,00	24,78	0,22		
	+0,319	+0,319		0,606	P>0,01
Жонглирование	21,9	15,01	-6,89		
	+1,869	+1,266		3,094	P<0,01
Бег 1500 м	385,323	379,35	5,973		
	+4,037	+4,412		1,011	P>0,01
Бег 5x35 в 3 серии	91,9	91,41	0,49		
	+0,633	+0,733		0,549	P>0,01

Круговая тренировка в предложенном нами варианте, кроме воздействия на различные стороны воспитания физических качеств (силы, быстроты, скоростной силы, ловкости, гибкости), в сущности, является методом тренировки выносливости.

Значительный интерес представляет вопрос переноса тренировки, к упражнениям на общую и скоростную выносливость.

Как было отмечено выше, результаты бега на 1500 м до эксперимента у контрольной группы выше, чем у экспериментальной. Это превосходство составило 7,01 секунд. Причем, в обеих группах до эксперимента отмечались большие колебания в результатах. В экспериментальной группе, например, они варьируются в пределах от 362,1 до 430,9 сек., а в контрольной - от 350,2 до 408,2. В конце эксперимента все без исключения футболисты экспериментальной группы намного улучшили свои результаты. Это улучшение составило 4,9 - 50,4 сек. (до эксперимента средний результат был равен 392,33 сек., а после него - 365,5 сек). Коэффициент достоверности составил $t = 3,939$, при значимости $P < 0,001$. Иная картина наблюдалась у школьников контрольной группы. В этой группе улучшили свои результаты всего 70,5% школьников, а 29,5%, т.е. 5 школьников, ухудшили прежние результаты. Школьники контрольной группы в средней улучшили свои

результаты на 5,9 сек., примерно в 4,5 раза меньше, чем школьники опытной группы. Достоверность разницы в контрольной группе до и после эксперимента была незначительной и составила $t = 1,011$. Таким образом, можно отметить, что включение круговой тренировки в тренировочный процесс школьников ускоряет процесс воспитания общей выносливости.

Нами были проанализированы и результаты скоростной выносливости. Первоначальные результаты общего времени 5x35 м в 3-ей серии у школьников обеих групп не отличались друг от друга. Средний показатель этого теста у школьников экспериментальной группы составил 91,71 - 0,515 сек., а у школьников контрольной группы - 91,9 - 0,63, разница была незначительна $t = 0,244$. Исследование не обнаружило различия и в показателях разных серий пробегания. Так, школьники экспериментальной группы в первой серии показывали 30,25 сек., во второй - 30,59 сек., а в третьей - 31,1 сек., школьники контрольной группы соответственно 30,22 сек., 30,53 сек. И 31,19 сек.

После экспериментального периода у школьников обеих групп в первую очередь отмечалось повышение максимальной скорости в отрезках пробегания. Как указывалось выше, у школьников экспериментальной группы в беге на 30 м. наблюдалось достоверное улучшение скорости после педагогического эксперимента, которое не было зарегистрировано в контрольной группе. Как и предполагалось, в тесте на скоростную выносливость улучшение скорости в экспериментальной группе оказалось значительнее, чем в контрольной. Так, школьники экспериментальной группы в первой серии испытаний улучшили результат на 1,21 сек., в то время как футболисты контрольной группы - всего на 0,21 сек. В третьей серии испытаний школьники опытной группы улучшили прежний результат на 0,68 сек., а школьники контрольной группы в этой серии ухудшили свои результаты на 0,48 секунд.

Интересная картина наблюдалась в контрольной группе: даже незначительное улучшение скорости в первых 2-х сериях испытаний отрицательно повлияло на показатели третьей серии, где из-за недостаточной скорости выносливости все школьники ухудшили свои результаты. У всех испытуемых контрольной группы отмечалось падение скорости, вследствие чего разница общего времени всего пробегания до и после эксперимента была незначительной и равнялась 0,49 секунд. Между тем школьники экспериментальной группы улучшили свои результаты во всех сериях, что привело к улучшению общего времени пробегания, которое составило 2,91 сек., $t = 3,095$, при значимости $P < 0,001$,

Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента, мы установили, что, несмотря на определенное превосходство школьников контрольной группы в ряде упражнений до начала эксперимента, благодаря круговой тренировке, эта разница намного сократилась, а во многих упражнениях результаты экспериментальной

группы оказались выше, чем у школьников контрольной группы (бег 30 м $t = 2,33$, слаломный бег - 2,857, слаломный бег с мячом - 2,564, бег 1500 м - 2,421, бег 5x35 в 3 серии - 2,474). В упражнениях специального теста и жонглировании, в которых школьники экспериментальной группы вначале значительно уступали контрольной группе, в конце эксперимента они опередили последних в абсолютных показателях (Таблица 5).

Данные велоэргометрической нагрузки говорят о том, что круговая тренировка благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, школьники экспериментальной группы после испытаний показали лучшую адаптацию к повторным нагрузкам на выносливость. У них сократилось время восстановительного периода после нагрузки. Показатели внешнего дыхания также улучшились после круговой тренировки.

Таблица 5. Сравнительные результаты конечных данных у школьников экспериментальной и контрольной групп

Виды испытай	До эксперимента (м+ т)	После эксперимента (м + т)	Разница	t	P
Бег 30м с ходу	4,00	4,14	+0,14	2,33	P<0,01
	+0,055	+0,046			
Бег 60м с высокого старта	9,40	9,33	-0,07		
	0,062	0,093		0,7	P>0,01
Слаломный бег	11,2	11,6	+0,4	2,857	P<0,01
	+0,118 1	0,126			

Слаломный бег с мячом	21,3	23,1	+1,8	2,564	P<0,01
	+0,665	+0,504			
Специальный тест	24/5	24/78	+028		
	+0,360	+0,319		0,619	P>0,01
Жонглирование	16,20	15,01	z1,19		
	+1,622	+1,266		0,95	P>0,01
Бег 1500 м	365,5	379,35	+13,8		
	+3,765	+4,412		2,421	P<0,01
Бег 5x35 в 3 серии	88,8	91,41	+2,60		
	+0,877	+0,733		2,474	P<0,01

Результаты медико-биологических исследований свидетельствует о том, что круговая тренировка не оказывает отрицательного влияния на здоровье школьников, а наоборот под влиянием предложенного нами метода тренировки в основном отмечались положительные сдвиги в изучаемых нами параметрах и внешнего дыхания (Таблица 6).

Таблица 6. Некоторые показатели кровообращения и дыхания в работе на велоэргометра до и после педагогического эксперимента (средние данные)

Ритм (за мин)		Арт.давл.м (мм. рт.ст)		Жел (мл)		МОД л/мин.		МВ л/мин	
ДО	после	до	после	до	после	ДО	после	ДО	после
175	163	169	150	3235	3731	75,3	87,2	85,9	89,3

Таким образом, анализ результатов, полученных после педагогического эксперимента, показал, что применение метода круговой тренировки в качестве дополнительного средства комплексного воспитания физических качеств - весьма продуктивно. Фактически в наших исследованиях подтвердилась рабочая гипотеза об эффективности формирования физических способностей школьников в процессе воспитания у них выносливости на основе использования кругового метода в тренировочных занятиях, которая была выдвинута на основании теоретических и практических положений.

Полученные результаты в процессе опытно-экспериментальной работы позволяют судить о достаточно высокой эффективности предложенного проекта педагогических условий, способствующих успешному формированию физических способностей школьников на основе спортивных игр.

В заключении диссертации обобщены результаты теоретической и опытно-экспериментальной работы, сформулированы основные **выводы, научно-практические рекомендации**, а также намечены перспективы дальнейшего исследования.

1. Для воспитания физических способностей у школьников необходимо знать некоторые особенности ее становления и развития в условиях тренировочных занятий и в процессе возрастных изменений.

2. Углубленный анализ темпа развития различных физических качеств, в том числе и выносливости, в течение трехгодичной тренировки показал, что наибольший процент улучшения результатов (до 70%) приходится на первый год занятий, в последующие годы он значительно снижается. Достижение спортивного мастерства требует сохранения высокого темпа развития физических качеств на протяжении многолетнего тренировочного процесса.

Темп прироста физических качеств можно рассматривать как один из критериев оценки потенциальных возможностей при формировании физических способностей юных футболистов.

3. Согласно исследованию, при работе максимальной, субмаксимальной скорости и большой мощности наибольшее развитие выносливости у

футболистов отмечено в возрасте 15-16 лет. Это дает нам основание рекомендовать проведение целенаправленной тренировки на выносливость именно в этом возрасте.

4. Каждый возрастной период имеет свои функциональные возможности и анатомо-физиологические предпосылки для развития определенного физического качества. При воспитании выносливости у детей до 12-13 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной и субмаксимальной скоростью, ибо, как подтвердили исследования, дети этих возрастов не способны к продолжительной работе высокой интенсивности. Значительно более эффективны тренировки с использованием нагрузок, равных 70 и 60% от максимальной.

5. Большое значение при воспитании выносливости имеет правильный выбор характера нагрузки и ее величины с учетом возраста спортсменов. Результаты исследования позволяют предложить следующую ориентировочную схему распределения нагрузок различной интенсивности в разных возрастах:

- а) при нагрузке, равной 80% от максимальной, можно предложить одинаковую нагрузку школьников 12-14 и 15-17 лет;
- б) при нагрузке, составляющей 70% от максимальной, одинаковую работу можно задавать 12-13, 14-15, 16-17 - летним спортсменам;
- в) при работе, равной 60% от максимальной, во всех возрастных группах результаты от 12 до 17 лет существенно различаются и поэтому задаваемая нагрузка должна быть дифференцированной для каждого возраста.

6. По нашим данным, скоростную выносливость у школьников можно развивать начиная с 15-16 лет. Поскольку скоростная выносливость состоит из целого комплекса физических качеств, таких, как взрывная сила, скоростная сила, быстрота движений, выносливость и т.п., совершенствовать ее необходимо посредством комплексного развития всех физических качеств.

7. Для развития выносливости у школьников считаем целесообразным разработанный нами вариант круговой тренировки:

- а) интенсивную тренировку круговым методом можно начинать со школьниками 15-16-летнего возраста. Комплексы упражнений круговой тренировки лучше включать во вторую половину основной части занятий 2 раза в неделю и применять ее во всех периодах круглогодичной тренировки;
- б) упражнения подбираются с учетом специфики футбола.

Дозировка обеспечивается увеличением числа повторений упражнений в течение определенного стандартного времени и носит строго индивидуальный характер в зависимости от максимальных возможностей школьников. Рекомендуется начинать выполнение упражнений с умеренной

интенсивностью и последовательно доводить его до субмаксимальной;

в) для оценки эффективности кругового метода следует результаты упражнений, входящих в комплекс круговой тренировки, фиксировать в начале и в конце тренировочного процесса. Эффективность воздействия занятий круговым методом на выносливость и другие физические качества устанавливается сравнением результатов этих упражнений до и после определенного периода тренировок.

8. Целесообразно включить в учебные программы по подготовке будущих учителей физической культуры и тренеров систему специальных заданий с целью профессионального самоопределения и формирования у студентов готовности обучению и воспитанию

Таким образом, подводя итоги проведенного исследования, есть основание констатировать, что изложенные выводы в целом подтверждают выдвинутую нами гипотезу: если в целостном педагогическом процессе детско-юношеской спортивной школы будут эффективно использованы средства и методы физического воспитания с использованием спортивных игр, направленных на развитие физических качеств школьников и с учетом их возрастных особенностей, то это будет создавать условия для формирования физических способностей обучающихся в контексте совершенствования их физической подготовки.

Вместе с тем, избранная нами проблематика многоаспектна. В связи с этим мы не претендуем на всестороннее ее рассмотрение. Рамки исследования не позволили включить весь спектр вопросов, касающихся воспитания физических способностей школьников. Приоритетными задачами, являющимися проблемой самостоятельных исследований, являются: история развития вопросов воспитания физических качеств в педагогической науке Таджикистана; вопросы воспитания физических качеств в этнопедагогике Таджикистана; вопросы воспитания физических качеств у учащихся сельской школы; вопросы воспитания физических качеств у девочек 12-17 лет, занимающихся футболом и т.д.

Основное содержание и положения диссертационного исследования отражены в следующих публикациях автора:

1. Статьи опубликованные в изданиях из перечня ведущих рецензируемых изданий рекомендованных ВАК МО РФ:

1. Шарипов В.Д. Роль детско-юношеских спортивных школ Таджикистана в воспитание молодого поколения страны / В.Д. Шарипов [Текст] // Вестник Таджикского национального университета. – 2016. - № 3/6(211). - С. 151-154.

2. Шарипов В.Д. Особенности профессиональной деятельности тренера-преподавателя при подготовке спортсменов (на примере отделения по

вольной борьбе спортивной школы города Канибадама) / В.Д. Шарипов [Текст] // Вестник Таджикского национального университета. - 2017. - № 3/7. - С.248-251.

3. **Шарипов В.Д.** Пути повышения эффективности деятельности спортивной школы города Канибадама / В.Д. Шарипов [Текст] Вестник Таджикского национального университета. – 2017. - № 3/5. - С. 227-229.

4. **Шарипов В.Д.** Физическое воспитание как важное средство формирования нравственных качеств школьников. / В.Д. Шарипов [Текст] // Ученые записки ХГУ имени академика Б. Гафурова. – 2019. - №2. - С.254-259.

2. Брошюры и статьи, опубликованные в других изданиях и журналах:

5. **Шарипов В.Д.** Общая характеристика и педагогическая оценка физических способностей детей и подростков. Худжанд; Нури маърифат. 2016. -22с.

6. **Шарипов В.Д.** Комплексное развитие физических качеств как один из эффективных методов воспитания выносливости у детей и подростков школьного возраста. Худжанд; Нури маърифат. 2017. -24с.

7. **Шарипов В.Д.** Исследование проявления физических качеств скоростной выносливости у школьников разного возраста с применением игровых упражнений. Худжанд; Нури маърифат. 2018. -26с.

8. **Шарипов В.Д.** Основные проблемы развития физической культуры и спорта в Таджикистане / В.Д. Шарипов // Сборник статей посвященное Году развития села, туризма и народных ремесел: Современные проблемы обучения и воспитания подрастающего поколения [Текст]. – Худжанд, 2019.- С.178-181.

9. **Шарипов В.Д.** Занятие по физической культуре и формирование личности учащихся / В.Д. Шарипов // Сборник статей посвященное Году развития села, туризма и народных ремесел: Современные проблемы обучения и воспитания подрастающего поколения [Текст]. – Худжанд, 2019. - С.181-185.

10. **Шарипов В.Д.**, Педагогическое сопровождение воспитания ловкости у школьников. // Сборник научных материалов общеуниверситетской научной конференции ХГУ им. ак. Б.Гафурова [Текст]. – Худжанд; Нури маърифат, 2019. - С.263-267.