

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

ГОУ ВПО ХМАО-ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

**Синявский Н.И. Садыков Р.И.**

**Содержание уроков физической культуры  
образовательно-тренировочной направленности  
с юношами на основе принципов  
спортивной тренировки**

Тюмень  
Аксиома  
2013

УДК 373.5.016  
ББК 74.267.5  
ISBN 978-5-906714-01-5  
С 38

*Рецензенты:*

профессор, доктор педагогических наук  
**Шаймарданов Рафис Хасанович;**  
доцент, кандидат педагогических наук  
**Родионов Владимир Александрович.**

**Содержание уроков физической культуры образо-  
вательно-тренировочной направленности на основе  
принципов спортивной тренировки: монография /**  
Составители: **Н.И. Синявский, Р.И. Садыков** – Тю-  
мень: Аксиома, 2013. – 160 с.

УДК 373.5.016  
ББК 74.267.5  
ISBN 978-5-906714-01-5

© Сургутский государственный педагогический университет, 2013  
© Н.И. Синявский, Р.И. Садыков, 2013  
© Оформление. ООО «Аксиома», 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ ДАННЫХ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ</b> .....	8
1.1. Содержание и структура урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе принципов спор- тивной тренировки .....	8
1.2. Обоснование допустимых физических нагрузок раз- личного характера во время проведения уроков физической культуры у юношей .....	19
1.3. Характеристика теоретико-методических положений о развитии двигательных способностей у юношей в возрасте 16-17 лет.....	31
1.4. Анализ теоретико-методических подходов к содержа- нию уроков физической культуры, направленных на разви- тие двигательных способностей у юношей.....	43
<b>ГЛАВА II. ТЕОРЕТИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБО- СНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ЮНОШЕЙ НА ОСНОВЕ ПРИН- ЦИПОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b> .....	54
2.1. Экспериментальное обоснование содержания уроков физической культуры образовательно-тренировочной на- правленности у юношей на основе принципов спортивной тренировки.....	54
2.2. Моделирование структуры и содержания урока по физической культуре с образовательно-тренировочной на- правленностью у юношей в общеобразовательной школе .....	63
2.3. Экспериментальное обоснование уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности по признаку учета специфичности тренировочного эффекта ..	75
2.4. Анализ физического развития и физической подготов- ленности юношей во время проведения констатирующего эксперимента.....	83

<b>ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....</b>	<b>100</b>
3.1. Сравнительный анализ содержания функциональной активности юношей на уроках физической культуры образовательно-предметной направленности на основе принципов спортивной тренировки.....	100
3.2. Сравнительный анализ содержания функциональной активности юношей на уроках физической культуры образовательно-тренировочной направленности .....	114
3.2.1. Уроки физической культуры с элементами легкой атлетики.....	114
3.2.2. Уроки физической культуры с элементами баскетбола .....	116
3.2.3. Уроки физической культуры с элементами гимнастики .....	117
3.2.4. Уроки физической культуры с элементами лыжной подготовки .....	121
3.2.5. Уроки физической культуры с элементами волейбола..	124
3.2.6. Уроки физической культуры с элементами атлетической гимнастики.....	125
3.2.7. Уроки физической культуры с элементами легкой атлетики.....	127
3.3. Сравнительный анализ показателей физического развития и двигательных способностей у юношей во время проведения эксперимента .....	129
<b>Заключение.....</b>	<b>140</b>
<b>Литература .....</b>	<b>142</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В требованиях Федеральных государственных образовательных стандартов к содержанию образования в области физической культуры отмечается, что учебный процесс должен быть направлен на формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, целостное развитие физических, психических, морально-волевых качеств, социализацию и адаптацию школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества (приказ Министерства образования и науки России №1560 от 29 июля 2011 г.).

Анализ научно-методической литературы показал, что необходимы инновационные изменения в системе школьного физического воспитания, и в первую очередь в методике построения системы уроков физической культуры как основной действующей в школе формы учебного процесса. Реальность отечественного школьного физического воспитания состоит в том, что двигательная активность у большинства учащихся, в основном, отсутствует, кроме как на обязательных школьных уроках физической культуры. Поэтому учителя физической культуры должны с максимальной эффективностью использовать эту организационную форму физического воспитания подрастающего поколения (О.В. Головин, Ю.А. Копылов, А.П. Матвеев, 2005; В.Л. Мутко, Н.В. Паршикова, Е.Н. Харитонов, В.А. Чистяков, 2007; В.И. Лях, 2010 и др.).

В условиях общеобразовательной школы естественная потребность юношей в движении не удовлетворяется, а следовательно, у них не развиваются надлежащим образом силовые и скоростные способности, выносливость, необходимые для укрепления здоровья и формирования систем организма. Причин такого негативного положения много, среди них: минимальный объем обязательных занятий физической культурой; низкая моторная плотность уроков физической культуры; низкое дозирование физической нагрузки; неудовлетворительная организация внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работы; недостаточное использование самостоятельных тренировок (Д.Ю. Железняк, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, 2006; Е.А. Фонарева, 2011, и др.).

Ключевым моментом в решении этой проблемы является вопрос о структуре и содержании школьного урока физической культуры и подборе соответствующих способов организации теоретической и практической деятельности, направленных на развитие двигательных способностей юношей, а также о необходимости в методике построения урока, позволяющей обеспечить преемственность обучающих и тренировочных эффектов физических нагрузок.

В связи с тем, что не только основной, но и наиболее распространенной организационной формой физического воспитания юношей остается школьный урок физической культуры, одним из перспективных направлений совершенствования физического воспитания является его спортизация на основе предложенной В.К. Бальсевичем (2005) концепции конверсии избранных элементов технологий спортивной тренировки в интересах совершенствования форм организации и содержания физического воспитания в школьных образовательных учреждениях. Концепция тренировки по мнению В.К. Бальсевича (2005), пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека. Система уроков физической культуры должна строиться на основе педагогических правил рациональной организации и отбора содержания учебно-воспитательного процесса, творчески перенесенных в спортивную практику в общеобразовательной школе (Л.И. Лубышева, 2010).

Методологическая установка в содержании уроков физической культуры в целенаправленном развитии двигательных способностей юношей должна быть основана на применении микроциклов, используемых в учебно-воспитательном процессе. На уроках физической культуры в общеобразовательной школе внедрение микроциклов может быть основой для построения сбалансированного учебно-тренировочного процесса (А.П. Матвеев, 2005).

Однако в научно-методической литературе по выбору структуры и содержания уроков образовательно-тренировочной направленности практически отсутствуют какие-либо рекомендации.

При решении всех вышеперечисленных проблем, с учетом консерватизма, менталитета подавляющего большинства учащихся, учителей, родителей, дирекций школ, главенствующим инструмен-

том развития двигательных способностей в настоящее время все же осуществляется на урок физической культуры (Е.Г. Сайкина, 2008; А.П. Матвеев, 2009; Л.И. Лубышева, В.И. Лях, 2010; В.К. Спирин, 2011, и др.).

Проанализировав научную литературу по проблемам физического воспитания в школах, а также опыт работы с юношами в общеобразовательной школе позволили выявить ряд противоречий между:

необходимостью в разносторонне физически развитой личности и сохраняющейся в программах по физической культуре установкой преимущественно образовательной направленности на «научение» школьников в первую очередь двигательным умениям и навыкам;

отсутствием разработанных научно-методических основ содержания уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки в педагогическом процессе как одной из форм развития двигательных способностей у юношей;

необходимости научного исследования уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности, которые должны проводиться микроциклами и планироваться на основе принципов спортивной тренировки и недостаточной разработанностью этого вопроса.

Сформулированные противоречия позволяют выделить основную проблему: нет научно-методического обоснования содержания уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки как одной из форм развития двигательных способностей у юношей в педагогическом процессе общеобразовательных школ.