

3. учащимся, освобожденным от практических занятий можно дать задания по теоретической подготовке, путем решения тестов;

4. зачастую уроки физической культуры проводятся в двух-трех классах одновременно, тем самым теоретическую подготовку проводят вне спортивного зала.

Реализация этого проекта позволит заинтересовать учащихся и соответственно повысить уровень их теоретической подготовки. Повышение уровня теоретических знаний соответственно повысит и практические навыки, т.к. учащиеся станут более рационально использовать свой потенциал.

**Заключение.** Результаты исследования теоретической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, в целом, говорят о неудовлетворительном состоянии в учреждениях педагогического процесса по формированию физкультурных знаний учебного предмета «Физическая культура и здоровье». Создание веб-сервиса затрагивает решение многих актуальных практических задач: изменить отношение и убеждения детей в необходимости ведения ЗОЖ и отношения к своему здоровью, дает возможность заинтересовать учащихся и готовить увлеченных физической культурой и спортом людей, повышать мотивацию учащихся к изучению теории, предоставит возможность комплексно оценить индивидуальные знания учащихся, выявить пробелы в направлениях, повысить успеваемость по предмету «Физическая культура и здоровье».

#### Использованная литература

1. Новицкий, П.И. Проблемы теоретической подготовки учащихся общеобразовательных школ по предмету «физическая культура и здоровье» / П.И.Новицкий, Т.В. Чепелева, В.И. Павроз // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XX(67)Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 12-13 марта 2015 г. : в 2 т. / Вит. гос. ун-т ; редкол.: И.М.Прищепа (гл. ред.) [и др.] – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – Т. 1. – С. 360–361.

2. Новицкая, А.И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения / А.И.Новицкая, П.И.Новицкий // Наука - образованию, производству, экономике : материалы XXII(69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 9-10 апреля 2017 г. : в 2 т. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: И.М.Прищепа (гл. ред.) [и др.] – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – Т.1. – С. 384–385.

3. Инструкция о порядке проведения республиканской олимпиады по учебным пред-метам, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.11.2003 №73 (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2005. – Режим доступа : <http://www.pravo.by>. – Дата доступа : 19.10.2019.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ШКОЛЬНИКОВ ПУТЕМ ПРИОРИТЕТНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕГА И ПРЫЖКОВ В ЛЕСТНИЦУ

*И.А. Ковачева*

Государственный социально-гуманитарный университет,  
г. Коломна, Российская Федерация  
e-mail: Kovacheeva56@mail.ru

**Актуальность.** Исследования, подтверждающие эффективность применения бега и прыжковых упражнений в лестницу в учебно-тренировочном процессе, остаются актуальными и сегодня [2, 3, 4]. Занятия на лестничном пролете позволяет снизить загруженность спортивного зала и разнообразить двигательную активность. Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно и неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяется периодами

замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности.

С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существует определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности. Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме [1, 2, 4]. Эту особенность необходимо учитывать в процессе занятий легкой атлетикой.

**Цель исследования:** совершенствование учебно-тренировочного процесса школьников путем приоритетного использования бега и прыжков в лестницу. Объект исследования процесс проведения учебно-тренировочных занятий со школьниками среднего звена с использованием бега в лестницу. Предмет исследования динамика уровня двигательной подготовленности школьников 12–13 лет в результате использования дифференцированной программы тренировочных занятий с применением бега в лестницу.

**Материалы и методы исследования.** В статье рассматривается одна из организационно-методических форм проведения учебных и тренировочных занятий в школе, беговые и прыжковые упражнения в лестницу. Задача исследования – обеспечить высокую работоспособность организма, эффективно развить двигательные качества в условиях лимита времени при строгой регламентации выполняемых упражнений.

Обучая учащихся упражнениям на лестничном пролете, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым и взрывным, наращивая координационную сложность.

Упражнения на лестнице можно разделить на несколько групп:

- упражнения в ходьбе;
- беговые упражнения;
- прыжки;

Для формирования соответствующих навыков мы использовали повторный метод, усложняя и увеличивая количество выполнений упражнений, увеличивая скорость. На тренировочных занятиях по легкой атлетике следует использовать линейные упражнения, которые выполняются лицом по направлению движения.

Мы использовали следующие упражнения в учебно-тренировочных занятиях:

1. Прыжки с двух ног на две на каждую ступеньку.
2. Прыжки с двух ног на две через ступеньку.
3. Прыжки с двух ног на две через три ступеньки.
4. Прыжки на правой (левой) ноге на каждую ступеньку.
5. Прыжки на правой (левой) ноге через ступеньку.
6. Ходьба по ступенькам с закрытыми глазами, полусогнутые руки находятся перед собой (в качестве страховки).
7. Ходьба по ступенькам спиной вперед с закрытыми глазами, руки полусогнуты перед собой (чтобы не позволить следующему школьнику быстро двигаться).
8. Прыжок на одну ступеньку – ноги вместе, на вторую – ноги врозь, и т.д.

9. Прыжки правым боком на левой ноге – один «пролет», затем левым боком – на правой ноге.

10. Бег по каждой ступеньке (до 2 этажа). Отрабатываем частоту выполнения упражнения. Спускаться обратно шагом или бегом.

11. Бег через ступеньку (до 3 этажа). Спуск произвольный, но одинаковый в таком случае для всех. Все зависит от подготовки и усталости учащихся. Можно ставить условие: спуск по каждой ступеньке, или через ступеньку.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе работы была проанализирована научно-методическая литература по проблеме применения бега в лестницу на уроках и учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике со школьниками различных возрастных групп [2, 3, 4]. Работа проводилась в течение одного года в учебно-тренировочной группе 3 года обучения. Занятия проводились с использованием бега и прыжков в лестницу два раза в неделю, согласно расписанию и учебной программе.

Опыт практической работы показал, что бег и прыжковые упражнения в лестницу целесообразно планировать, используя в октябре – декабре месяце 40–50%, а в январе – марте 30–40% от общей суммы времени, запланированного по всем разделам учебно-тренировочного плана.

За период педагогического эксперимента, проводимого в течение одного года, отмечена положительная динамика в показателях общей физической подготовленности у школьников, которая происходила под воздействием нагрузки, с использованием прыжковых и беговых упражнений в лестницу.

Так по показателям развития силы ног (прыжок в длину с места) прирост показателей в тренировочной группе составил 9.8% ( $t=2,1$ ;  $P<0,05$ ). Вероятнее всего повышение показателя силы ног произошло за счет применения прыжковых упражнений, выполняемых на лестничном пролете, так как приходится больше применять усилий для отталкивания, особенно в прыжках через несколько ступенек.

Существенные изменения произошли в тестировании координационных способностей. В учебно-тренировочной группе результаты теста на координационные способности («челночный» бег 3x10 метров) улучшились на 6,6% ( $t=2,21$ ;  $P<0,05$ ). По показателям бега на 100м можно также говорить о том, что скорость в учебно-тренировочной группе повысилась на 9.8% ( $t=2,1$ ;  $P<0,05$ ). За время эксперимента достоверно улучшились и показатели в беге на 2000 метров. Время бега за период октябрь – апрель улучшилось на 7,2% ( $t=2,21$ ;  $P<0,05$ ). Также в этом возрасте изменяется функциональное свойство мышц. Мышечная сила значительно быстрее увеличивается у мальчиков. У девочек, при увеличении абсолютной силы, относительная сила может незначительно снижаться. Это обстоятельство необходимо учитывать при занятиях легкой атлетикой [2].

Изменение показателей физической подготовленности свидетельствуют об эффективности применения данных упражнений. Эти изменения косвенно свидетельствуют о том, что предложенная нами упражнения улучшают степень физической подготовки, увеличивает двигательную активность школьников.

**Заключение.** Исследования, проведенные на базе МБОУ СОШ № 16 г. Коломны показывают, что применение данных упражнений в учебно-тренировочном процессе, направленность обучающих и тренирующих воздействий положительно влияют на развитие двигательных качеств школьников 12–13 лет. Результаты эксперимента позволяют сделать вывод о том, что использование бега и прыжковых упражнений в лестницу в учебно-тренировочном процессе школьников 12–13 лет дает положительные результаты. Для повышения эффективности проведения учебно-тренировочных занятий целесообразно комплексы упражнений составлять с учетом требований, предъявляемых видом спорта и уровню развития различных физических

качеств у школьников. Комплексы упражнений используются в основной части занятия 1–2 раза в неделю, количество упражнений и пробежек подбирать индивидуально для каждого школьника, упражнения желательно менять через 3–4 занятия.

Включение в учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике комплексов специальных упражнений, проводимых на лестничном пролете, позволило дифференцированно подойти к объему и интенсивности выполняемых нагрузок. Способствовало рациональному использованию учебно-тренировочного времени, положительной динамике морфофункциональных показателей занимающихся, а также повысило двигательные способности школьников, улучшило состояние их здоровья. Проведение учебно-тренировочных занятий с применением бега в лестницу способствует повышению функциональных возможностей организма школьников, улучшает динамику развития физических качеств у школьников среднего звена 12–13 лет, а именно, быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости.

Проведенные исследования позволили установить, что рост результатов в легкой атлетике зависит от развития основных физических качеств и совершенствования уровня физической подготовленности школьника, бег и прыжковые упражнения в лестницу повышают моторную плотность занятий, делая их более эмоциональными и разнообразными, дает положительные результаты, способствует спешному развитию общей физической подготовки.

#### Использованная литература

1. Золотова М.Ю., Чайченко М.В. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста и пути укрепления его средствами физических упражнений. – Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. 221с.
2. Нечаев, А.В. В период полового созревания. // Физическая культура в школе. 2010. - №8 - С. 45-46.
3. Перова, Г.М. Формирование общей выносливости у студентов средствами спортивных игр / Г.М. Перова, И.А. Ковачева, А.В. Нечаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 1. – С. 16–17.
4. Трущенко В.В., Кабанов Ю.М., Колошкина В.А. Методика обучения технике бега на короткие дистанции / Методические рекомендации. – Витебск, изд-во ВГУ имени П.М. Машерова. – 2017. – 28 с.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*И.Р. Красиков, Е.О. Моисеев, Л.Н. Чурикова*  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт  
физической культуры»,  
г. Воронеж, Российская Федерация  
e-mail: Churikoval@yandex.ru

Детский организм при правильном подборе средств и методов физического воспитания не только готов к овладению двигательными навыками, но и претерпевает ряд морфологических и функциональных изменений, обеспечивающий более высокий уровень здоровья [3].

Продолжающееся в настоящее время снижение уровня здоровья детей дошкольного возраста и увеличение их заболеваемости вызывает серьезную тревогу у специалистов [1, 2, 4, 5 и др.]. Не смотря на появления большого количества разнообразных программ, разработанных в последнее время для дошкольников, все же слабое физическое развитие и простудные заболевания свидетельствуют о недостаточной их эффективности.