

МЕТОДИКА ВНЕУРОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 7–8 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Н.Ю. Петров, А.С. Мартюшев, А.С. Деркачева

Волгоградская государственная академия физической культуры,

г. Волгоград, Российская Федерация

E-mail: petrov-yu@mail.ru

Аннотация. В работе представлена методика внеурочной подготовки школьников 7-8 лет на основе средств легкой атлетики. Предложенная методика включает в себя 3 программы: беговой направленности, беговой и прыжковой направленности, беговой, прыжковой и бросковой направленности. Программы могут применяться последовательно по учебным четвертям.

Ключевые слова: легкая атлетика, школьники, внеурочная подготовка, отбор.

Проблема отбора в легкой атлетике была и остается одной из самых важных в детско-юношеском спорте. Легкая атлетика предъявляет свои особенные требования к психическим, морфофункциональным и антропометрическим показателям спортсмена. Поэтому очень важно на начальном этапе подготовки проводить спортивный отбор и ориентацию юных спортсменов в легкой атлетике.

В тоже время, в настоящий момент отбор детей в секцию легкой атлетики носит формальный характер. В группы начальной подготовки первого года обучения поступают дети с низким уровнем общей физической и специальной физической подготовленности. Возникает проблема поиска физически одаренных детей, которые могли бы показывать высокие спортивные результаты в дальнейшем.

Цель исследования - разработать методику внеурочной подготовки школьников 7-8 лет на основе средств легкоатлетической направленности.

Материал и методы. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить современные представления о внеурочной подготовке школьников средствами легкой атлетики.

2. Разработать методику внеурочной подготовки школьников 7-8 лет средствами легкой атлетики с перспективой зачисления в специализированные школы.

Были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдения.

Результаты и их обсуждение.

Методика состояла из трех программ, которые могут применяться последовательно по учебным четвертям.

На рисунке 1 представлена схема применения экспериментальной методики внеурочной деятельности школьников на основе средств легкоатлетической направленности.

Первая программа имеет беговую направленность. Она включает в себя беговые эстафеты, подвижные игры, специальные беговые упражнения и передвижения различными способами. Подвижные игры и эстафеты состоят из бега с преодолением препятствий различной формы, с изменением частоты и длины бегового шага.

В таблице 1 представлен конспект занятия программы №1.

Вторая программа включает в себя упражнения беговой и прыжковой направленности и состоит из беговых и прыжковых эстафет, подвижных игр, прыжков через барьеры различной высоты.



Рисунок 1. Схема применения экспериментальной методики внеурочной деятельности школьников на основе средств легкоатлетической направленности

Таблица 1 – конспект занятия по программе № 1

Содержание	дозировка	О.М.У.
Построение	1-2мин	Сообщение задач занятия
Медленный бег	1-2 мин	Дистанция один шаг
ОРУ на месте	5-7 мин	Упражнения выполнять сверху вниз, от простого к сложному, акцент на нижние конечности
СБУ	5-7 мин	Дистанция два шага
Перекаты	2*20м	Нога прямая, прыжок вверх
Бег приставными шагами	2*20м	Руки свободно, шаг широкий
Бег с захлестыванием голени	2*20м	Плечи опущены взгляд вперед
Бег с высоким подниманием бедра	2*20м	Пятка касается таза, руки согнуты в локтях.
Бег с 3.Г+В.Б.	2*20м	Колено острое, бег на высокой стопе.
Ускорение	2*20м	Бег по сигналу.
Эстафета «Беговая»	2-4раза	Проигравшая команда выполняет пять приседаний и пять отжиманий.
Эстафета «Палочка»	2-4 раза	Эстафета круговая и передача эстафеты осуществляется эстафетной палочкой. Проигравшая команда выполняет пять приседаний и пять отжиманий.
Эстафета «Скакалка»	2-4 раза	Передача эстафеты осуществляется гимнастической скакалкой. Проигравшая команда выполняет пять приседаний и пять отжиманий.
Спринтерский бег 30 метров	2-4 раза	Упражнение выполняется с высокого старта по сигналу свистка. Бег выполняется на результат. Проигравший игрок в своем забеге выбывает.
Игра «Снайпер»	10-12 мин	Снайпера выбирает команда.
Игра на внимание «Минутка»	1-2 мин	Угадай без часов, когда закончится одна минута.
Построение	1-2 мин	Домашнее задание. Отметить лучших на занятии.

Третья программа включает в себя комплекс упражнений бегового характера, прыжковых упражнений и бросковых упражнений (броски теннисного мяча на дальность и в цель, упражнения с набивными мячами весом до одного килограмма). В подвижных играх и эстафетах акцент был смещен в сторону бросковых упражнений. При этом беговая и прыжковая направленность в эстафетах и подвижных играх сохранялась.

Внеучебную подготовку младшего школьника необходимо осуществлять сразу после учебной деятельности не более двух раз в неделю. Время занятия не должно превышать 60 минут.

Кроме того, необходимо проводить оценку уровня общей физической и специальной физической подготовленности школьников 7-8 лет. Данную задачу можно решать проведением спортивного праздника после окончания каждой учебной четверти. Могут быть использованы педагогические тесты из типовой программы по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика»:

- челночный бег 3*10 м;
- прыжок в длину с места, наклон вперед;
- метание малого мяча;
- бег 2000 метров;
- прыжки через скакалку.

Заключение. Предложенная методика внеурочной подготовки школьников на основе средств легкой атлетики может позволить повысить уровень физической активности школьников, повысить уровень физической подготовленности, повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом, участие в спортивных праздниках и соревнованиях.

Литература

1. Ветренко, А. А., Легкая атлетика в учебном процессе на уроках физической культуры в школе / А. А. Ветренко // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2013. – №23. – С. 183–186.

2. Лях, В. И., Развитие и совершенствование координационных способностей школьников / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1986. – № 12

3. Лях, В. И., Сенситивные периоды развития координационных способностей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990 – № 3.

УДК 796

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ, В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Д.А. Романенков

*Техникум отраслевых технологий, г. Смоленск,
Российская Федерация*

E-mail: zam.smolensktch@gmail.com

Аннотация. Автор статьи раскрывает результаты тестирования общей физической подготовленности обучающихся, которые занимаются по программе спортивно ориентированного физического воспитания с использованием средств футбола.

Ключевые слова: среднее профессиональное образование, физическая подготовка, футбол.

Физическая подготовка – важнейший компонент физического воспитания, она связана с разносторонним развитием физических качеств занимающихся. Достаточный