

МОЛОДЕЖЬ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ

Суфьянова Айгелина Ильдаровна,

студентка, ГБПОУ Белорецкий педагогический колледж,

г. Белорецк

*Руководитель **Ахмадеев Д.Н.,***

преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СЕКЦИИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Статья посвящена организации работы лыжной секции, которая в контексте эффективной работы использует круговую тренировку. Дана характеристика круговой тренировки, описан опыт работы по «станциям» и ее результат.

Ключевые слова: физическое развитие, спортивная секция, круговая тренировка, комплекс упражнений, двигательная активность.

Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ – говорит Курпан Ю.И. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические.

Что должно быть главным в физкультурно-оздоровительной работе школы: достижение высоких результатов или общее физическое развитие детей, давно решены практикой в пользу последнего [2, с.13].

Каждый преподаватель физической культуры не раз задумывался над тем, как усилить эффект физкультурно-оздоровительной работы, какие формы работы ввести? Исходя из интересов детей, выбор падает на занятия в спортивных секциях. С каждым годом приобретают все большую популярность занятия в спортивных секциях, включающих круговые тренировки, как активное средство вовлечения детей в спорт.

МОЛОДЕЖЬ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ

Исследования авторов Соловьевой И.А., Муртазина Х., Геркана Л., Пейсахова М. подтвердили эффективность круговой тренировки при использовании ее как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Комплекс круговой тренировки – это совокупность взаимосвязанных между собой физических упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности. По своей форме круговая тренировка разделяется на поточную и групповую. Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение учеников в колонне по замкнутой линии, с преодолением по ходу движения препятствий. Групповая форма организации состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание на станциях. На каждое упражнение дается определенное количество времени, после которого группы меняются местами.

Основная задача использования метода круговой тренировки в секции – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени, при этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки на тренировочных занятиях вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам изучаемого раздела учебной программы на уроках.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, педагогу необходимо:

1. Определить перспективные цель и задачи формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе тренировочного занятия.

МОЛОДЕЖЬ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ

2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с конкретными задачами тренировки, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря.

3. Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 20-30 сек., отдыхают 30-40сек.), стараясь проделать его максимальное число раз.

4. Строго соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений и объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей учащихся.

5. Создать станционные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения, комплекс упражнений на улице или в спортзале. Преподаватель может выбрать наиболее подходящее количество этапов, которое необходимо.

Опытно-экспериментальная работа проводилась нами на базе школы № 22 (лыжная секция учащихся 4 классов) в 3 этапа:

1 – констатирующий этап – проведение первичного тестирования, начало экспериментальной работы. Для оценки эффективности нами были выбраны следующие методы исследования: отжимание от пола-сила мышц рук, прыжки через скакалку-сила мышц ног, бег на 400м-выносливость. Результаты двух групп были занесены в таблицу показателей.

2 – формирующий этап – мы организовали две группы 4-х курсов. Контрольная группа занималась по школьной программе лыжной подготовки. Школьники осваивали на тренировках технику лыжных ходов: скользящий, бесшажный, попеременно четырехшажный. В

МОЛОДЕЖЬ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ

экспериментальной группе на тренировках применялся дополнительно метод круговой тренировки. Дети распределялись по станциям. На работу каждой станции отводилось 3 минуты. Затем по команде учителя, группы учеников переходят на другие станции. Стадион, на котором проходили уроки, мы разделили на 6 станций:

1 станция – прохождение дистанции по ровной местности 300 м; скользящим шагом; 2 станция– спуск в средней стойке – 50 м; 3 станция – прохождение дистанции по ровной местности одновременным одношажным ходом – 80 м; 4 станция– подъем «Елочкой», 5 станция - прохождение дистанции по ровной местности попеременным четырехшажным – 80м; 6 станция – подъем «Лесенкой».

Такая организация тренировочных занятий направлена на последовательное овладение ходьбой на лыжах как основного вида спортивных упражнений, развитие физических качеств, стимулирование здоровья детей, формирование мотивации к здоровому образу жизни и потребности в двигательной активности детей младшего школьного возраста.

3 – контрольный этап – вторичное тестирование, анализ и оформление полученных результатов.

Достоверность результатов определена по тем же тестам и говорит о том, что в экспериментальной группе физические показатели силы мышц рук, ног, выносливости выше, чем в контрольной.

Результаты прироста силы мышц рук показали в экспериментальной группе выше на 9%, чем в контрольной; силы мышц ног – на 11%; выносливость – на 8%.

Из полученных результатов можно сделать вывод: применение круговой тренировки в лыжной подготовке школьников во внеурочной деятельности повышает развитие физических качеств: силы и

МОЛОДЕЖЬ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ

выносливости. Кроме этого, метод круговой тренировки значительно повышает моторную плотность тренировочных занятий, качество изучаемых движений и упражнений, что повышает уровень физического развития детей, сохранения и укрепления здоровья школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. Гуревич И.А. 1500 упражнений: моделирование круговой тренировки /И.А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1980. – 350 с.*
- 2. Дихтярев В.Я. Круговая тренировка // Физическая культура в школе. – 2005. – С. 27-33.*