

Бочкарев Максим Николаевич,

преподаватель,

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»,

г. Екатеринбург

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ
МЕТОДОВ ВЫПОЛНЕНИЯ БЕГОВЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В 9-М КЛАССЕ**

Аннотация. В статье изложены педагогические условия применения различных методов выполнения беговых заданий для воспитания общей выносливости на уроках легкой атлетики в 9-м классе, варианты выполнения беговых заданий прописаны в таблице, также представлены результаты педагогического тестирования до и после эксперимента.

Ключевые слова: педагогические условия, общая выносливость.

Bochkarev Maxim Nikolayevich

**PEDAGOGICAL CONDITIONS OF USING VARIOUS METHODS
IN PERFORMANCE OF RUNNING TASKS FOR EDUCATION
OF THE GENERAL ENDURANCE AT LESSONS OF ATHLETICS
IN THE 9TH CLASS**

Abstract. The article describes the pedagogical conditions for the use of various methods of performing running tasks for the education of General endurance in athletics lessons in the 9th grade, the options for performing running tasks are prescribed in the table, the results of pedagogical testing before and after the experiment are also presented.

Key words: pedagogical conditions, general endurance.

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

Актуальность. Стремительный темп изменений, происходящих в мире, в обществе, диктует необходимость и динамичных изменений в системе школьного физического образования. При современной реформе школьного образования невозможно оставить без внимания вопросы здоровья школьников, что доказано многочисленными исследованиями педагогов, медиков и психологов.

В настоящее время специалистами (Л.С. Иванова, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов) установлено, что вариативная система общей и специальной физической подготовки позволяет формировать известный диапазон использования физических упражнений в воспитании двигательных качеств. Именно она, по мнению, большинства специалистов школьной физической культуры, создает дополнительные резервы для дальнейшего повышения двигательной подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

В свою очередь, вариативность при воспитании двигательных качеств, по мнению вышеназванных специалистов, — это две стороны одного процесса: развитие двигательных качеств и обучение двигательным навыкам. Сбалансированность этих сторон в учебном процессе, одна из задач школьного физического воспитания.

Наблюдения, проведенные в школе, позволяют видеть не только положительные моменты в школьном физическом воспитании, но и недостатки и противоречия, которые имеют место.

Это находит свое подтверждение в том, что:

- в большинстве школ нет достаточной материальной базы;
- недостаточный медицинский контроль за здоровьем школьников со стороны медицинских работников образовательного учреждения;
- узкий круг средств, используемых на уроках физической культуры;
- слишком узкий круг методов выполнения физических упражнений на школьном уроке физической культуры;

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

- недостаточная методическая подготовка учителей физической культуры в плане использования методов в развитии физических качеств, школьников различных возрастных групп.

Цель исследования: определить и обосновать педагогические условия в организации урока легкой атлетики при использовании различных методов выполнения беговых заданий для воспитания общей выносливости учащихся 9-го класса на уроках легкой атлетики.

Задача исследования: 1. Экспериментально проверить эффективность предложенных вариантов заданий (физических упражнений) на уроках легкой атлетики при воспитании общей выносливости.

Исследование было проведено в МОУ СОШ № 103 г. Екатеринбурга. В эксперименте приняли участие школьники 9-х классов, которые составили две группы (контрольную и экспериментальную).

В таблице 1 показаны варианты выполнения беговых заданий, которые были предложены участникам эксперимента в основной части урока легкой атлетики.

Таблица 1

Варианты выполнения беговых заданий
(основная часть урока легкой атлетики).

Упражнения	контрольный	экспериментальный	
	повторный	повторный	переменный
Бег 10 м	1х10 м, ходьба	2х10 м, ходьба	3х10 м, бег
Бег 20 м	1х20 м, ходьба	2х20 м, ходьба	20х1+2х10 м, бег
Бег 50 м	1х50 м, ходьба	1х60 м, ходьба	3х30 м, бег
ускорение	3х10 м, ходьба	4х20 м, ходьба	(3х10м)х2, бег

Выполнялись ускорения на отрезках 10, 20, 50 метром. При этом, если мальчики контрольной группы выполнял бег на отрезках по одному разу, то от-

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

резки по 30 м повторялись три раза. Во время отдыха школьники проходили ту же дистанцию шагом.

Участники экспериментальной группы выполнял упражнение повторным методом (первый вариант) отрезки 10 и 20 метров по два раза, через шаг один раз отрезок 50 метров, через шаг и свободные ускорение четыре раза через шаг. При выполнении второго варианта бегового задания выполнялись переменным методом. Отдых между повторениями осуществлялся в Медленном беге. Отрезок 20 метров один раз + два раза по 10 метров, через Медленный бег. В таблице 2 представлены результаты педагогического тестирования в обоих классах.

Таблица 2

Показатели общей выносливости участников эксперимента

Тест	Контрольный класс			Экспериментальный класс		
	до	после	%	до	после	%
	M±m	M±m		M±m	M±m	
Бег 6 мин	1135,0±45	1445,0±45,0	21,4	1185,0±41,0	1445,0±45,0	17,9
1000 м	261,0±7,0	249,0±4,5	6,8	257,0±6,5	255,0±7,0	0,7

Из таблицы видно, что при выполнении 6-ти минутном беге (показатель общей выносливости) средний результат при проведении первого тестирования в контрольном классе составил 1135,0±45 м, в конце эксперимента 1445,0±45,0м. Улучшение составило 21,4 % ($P>0,05$).

При 6 минутном беге (показатель общей выносливости) средний результат при проведении начального тестирования у школьников экспериментального класса составил 1185,0±41,0 м, в конце эксперимента 1445,0±45,0 м. Улучшение составило 17,9 % ($P>0,05$). Разница прироста объясняется тем, что классы выполняли предложенные упражнения не значительное количество времени.

В беге на 1000м участники контрольного класса тлели средний результат 261,0±7,0 с.

Образование в России и актуальные вопросы современной науки

При повторном тестировании, которое прошло в конце эксперимента, школьники тлели средний результат равный $249,0 \pm 4,5$ с. Улучшение составило 6,8% ($P > 0,05$).

При выполнении бега на 1000м участниками экспериментально класса был показан средний результат $257,0 \pm 6,5$ с, при повторном тестировании, которое прошло в конце эксперимента, школьники имели результат $255,0 \pm 7,0$ с. Улучшение составило 0,7 % ($P > 0,05$).

Проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы**.

1. Эксперимент показал, что в процессе школьного физического воспитания использование строго регламентированных стандартных заданий для развития общей выносливости должно иметь широкую практику.

2. Наличие специально разработанных учебных заданий при использовании различных методов строго регламентированных упражнений делают школьный урок легкой атлетики интересным и запоминающим,

3. В результате проведенного эксперимента были определены педагогические условия применения различных вариантов физических упражнений для воспитания общей выносливости школьников 9-го класса на уроках легкой атлетики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Матвеев Л.Н. Теория и методика физического воспитания: учебник/ Матвеев Л.Н., Новиков А.Д. – М.: Физическая культура и спорт, 2006.
2. Озолин Н.Г. Легкая атлетика / Озолин Н.Г., Воронкин В.И. – М.: Физическая культура и спорт, 1999.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений. – Москва: Академия, 2000.