

УДК 796.034

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В ПОДГОТОВКЕ УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

¹Хода Л.Д., ²Кравец В.В.

¹*Технический институт (филиал) «Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри, e-mail: lkhoda@yandex.ru;*

²*МОУ Информационно-технологический лицей № 24, Нерюнгри, e-mail: vik.krawets@yandex.ru*

Всероссийская олимпиада школьников включает различные виды испытаний участников на заключительном этапе. При подготовке учащихся эффективность планирования показала блочно-модульная система подготовки. Система включает два блока: теоретический и практический. Практический блок объединяет четыре основных модуля. Содержание модуля «легкая атлетика» остается актуальным. Условия высокогорья предъявляют требования к систематическому контролю реакции сердечно-сосудистой системы на предлагаемую нагрузку. Существенное значение имеет тренирующее воздействие интервала отдыха. В подготовке чередуются 2 недели нагрузки и неделя разгрузки (игровая неделя). В дни отдыха предусматриваются спортивные игры. Чередование физической и психической нагрузки в соответствии с модульной системой подготовки действует как важный фактор мотивации обучающихся на достижение успеха в комплексном зачете на каждом этапе олимпиады школьников.

Ключевые слова: Всероссийская олимпиада школьников, «Физическая культура», теоретическая подготовка, спортивная подготовка, блочно-модульная система подготовки

MODULE «TRACK AND FIELD ATHLETICS» IN TRAINING THE PARTICIPANTS OF ALL-RUSSIAN OLYMPIAD ON THE SUBJECT «PHYSICAL EDUCATION»

¹Khoda L.D., ²Kravets V.V.

¹*Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov in Neryungri, the Republic of Sakha (Yakutia), Neryungri, e-mail: lkhoda@yandex.ru;*

²*Information technology Lyceum № 24, Neryungri, e-mail: vik.krawets@yandex.ru*

All-Russian school Olympiad includes various types of testing participants at the final stage. Module system of training showed the efficiency of planning while training the school students. The system is based on two sections: theoretical and practical. The practical section consists of four main modules. The content of the «track and field athletics» module remains relevant. Highland conditions make special requirements for the systematic control of the reaction of cardiovascular system on the certain load. The rest interval has an essential training importance within this approach. There are 2 weeks of loading and unloading (a game week) alternating in the preparation. Sports games are provided for the rest days. The alternation of physical and mental load in accordance with modular system of training is an important factor in the motivation of students to achieve success in the complex scoring at every stage of the Olympiad.

Keywords: All-Russian Olympiad of school students, Physical Education, theoretical training, sports training, module system of training

Анализ подготовки учащихся к Всероссийской олимпиаде школьников показал эффективность планирования различных видов деятельности к основным соревнованиям, используя модульную систему подготовки, включающую 2 блока: теоретический и практический (различные виды спорта) (таблица) [1]. Данная модель предполагает распределение содержания учебного материала по модулям.

Определенный блок имеет свой объем в недельном и месячном цикле занятий. Каждый модуль второго блока имеет свою преимущественную направленность на развитие нескольких физических качеств. Однако это вовсе не исключает в конкретном модуле работы учителя над развитием других физических качеств ребенка, речь идет лишь о приоритетности развития одного из

них, достижение которого в равной степени обеспечивает решение основной задачи – достижения максимального суммарного результата во всех испытаниях.

Длительность каждого модуля может варьировать с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Например, на теоретический блок отводится не менее 3 занятий в неделю, подготовку для совершенствования спортивных игр 10 дней в месяц, на скоростно-силовые способности 5-7 занятий ежемесячно, развитие навыков в спортивной гимнастике и акробатики 10-14 дней в месяц, развитие выносливости 12-14 дней и т.д.

Однако предлагаемая система не означает, что в процессе подготовки группе учащихся не будет предложена альтернатива. Так как испытания, которые проводятся на

Всероссийской олимпиаде, никогда не известны заранее, не исключено, что занятия плаванием, стрельбой, владение навыками езды на велосипеде, элементами национальных видов спорта, которые могут быть включены в олимпиаду, останутся без внимания.

В связи с тем, что группа учащихся разновозрастная (от 7 до 11 класса), учащимся предоставляется разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал (как теоретический, так и практический) с учётом их соматотипа, здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств личности [2].

120 уд/мин. Только в этом случае разрешается повторное выполнение упражнения. Это наиболее доступный и информативный метод оценки реакции организма на физическую нагрузку и позволяет оценить рациональность построения занятий и интенсивность нагрузок.

Содержание методики. В содержание подготовки по легкой атлетике были включены: фартлек, круговая тренировка, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, в том числе и прыжковые комплексы, беговые упражнения на развитие скоростных качеств и реакцию.

Метод тренировки – фартлек (бег с периодическим изменением скорости) проходит в манеже (в закрытом помещении,

План подготовки по видам деятельности в месяц и подготовительный период (сентябрь-март)

Показатель	1 блок	2 блок				Итого часов/ занятий
	Теория	Гимнастика с элементами акробатики	Легкая атлетика (виды ГТО)	Спортивные игры	Плавание	
Кол-во занятий в неделю	1	2	3(4)	1	1	8
Кол-во часов в неделю	1,5	3	4,5	1,5	1,5	12
Кол-во занятий в месяц	4	8	12	4	4	32
Кол-во занятий за период подготовки (6 мес.)	24	48	72	24	24	144

Одним из модулей практического блока является легкая атлетика. Город Нерюнгри находится в особенных климатических условиях – на уровне высокогорья, что предъявляет повышенные требования сердечно-сосудистой системе учащихся и накладывает определенный отпечаток на всю систему подготовки.

Цель исследования – подбор и апробация средств подготовки учащихся в рамках модуля легкой атлетике в беге на средние дистанции в условиях высокогорья.

От длительности и содержания предложенных ниже структурных единиц тренировочного процесса зависит быстрота вхождения в состояние спортивной формы. При построении тренировочных занятий в беге на средние дистанции учитывается последовательность выполнения различных по направленности и объему нагрузок.

Важным показателем функционального состояния организма является быстрота восстановления пульса. У спортсменов частота сердечных сокращений уменьшается в течение двух – трех минут со 160-170 до

на дистанции 4-6 км). Смена одной формы работы на другую, а также чередование скоростей позволяет выполнить большие нагрузки без значительного утомления нервной системы. Существенное значение имеет тренирующее воздействие интервала отдыха. С одной стороны интервал отдыха дозируется временем или дистанцией медленного бега, с другой стороны определяется частотой сердечных сокращений, что свидетельствует о готовности физиологических систем организма.

В подготовительном периоде (сентябрь-ноябрь) выполняется большой объем длительного непрерывного бега, а также бега на средних и укороченных отрезках со скоростью близкой к соревновательной. К соревновательному периоду объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Метод круговой тренировки. В тренировке спортсмены проходят 10-13 станций без отдыха, с выполнением каждого упражнения по десять раз. Некоторые упражнения выполняются с учетом времени.

Круговая тренировка проводится по следующим станциям:

1 – сгибание и разгибание рук в и.п. упор лежа;

2 – из и. п. упор присев прыжком в упор лежа;

3 – и. п. упор лежа, прыжком ноги вправо-влево сохраняя прямое положение спины;

4 – и.п. упор присев, выпрыгивания вверх;

5 – и.п. выпад правой вперед, в прыжке дважды поменять положение ног и приземлиться в и.п.;

6- прыжки с высоким подниманием бедер почти до груди;

7 – прыжки с махом ногами в сторону-вперед до касания вытянутых вперед-в сторону рук;

8 – подскоки с махом прямой ногой до высоты барьера;

9 – выпрыгивание на ступеньку высотой 40 см;

10 – и. п. лежа на спине, ноги вертикально вверх с опорой о стену или с помощью партнера, максимальное поднимание плечевого пояса;

11 – и.п. лежа на спине, максимальное поднимание туловища;

12 – и.п. лежа на животе, максимальное поднимание плечевого пояса, руки за голову;

13 – и.п. лежа на животе, максимальное поднимание ног и плечевого пояса, руки за голову.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

– бег трусцой на месте 15 сек, ускорение 15-20 м;

– бег с высоким подниманием бедра на месте 15 сек, ускорение 15-20 м;

– бег трусцой на месте (спиной) 15 сек, ускорение 15-20 м;

– приставные шаги (вправо-2 + влево-2) 15 сек, ускорение 15-20 м;

– скручивание туловища 15 сек, ускорение 15-20 м;

– прыжки, носки вверх 15 сек, ускорение 15-20 м;

– прыжки на месте на носочках 15 сек, ускорение 15-20 м;

– бег с высоким подниманием бедра (правого) 15 сек, ускорение 15-20 м;

– бег с высоким подниманием бедра (левого) 15 сек, ускорение 15-20 м;

– прыжки на двух ногах с продвижением вперед 15 сек, ускорение 15-20 м.

Прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

– прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево);

с продвижением вперед и назад, левым и правым боком;

– прыжки в длину, высоту с места;

– прыжки с ноги на ногу;

– выпрыгивания и спрыгивания с дальнейшим отскоком;

– перекаты, скачки, прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук;

– многоскоки и их разнообразное сочетание.

Упражнения на развитие скоростных качеств и реакцию:

– ускорение 10-20 м из и.п. сидя;

– ускорение 10-20 м из и.п. упор присев;

– ускорение 10-20 м из и.п. упор лежа;

– ускорение 10-20 м из и.п. стоя на коленях;

– ускорение 10-20 м из и.п. лежа, голову повернуть по направлению бега;

– ускорение 10-20 м из и.п. стоя;

– ускорение 10-20 м из и.п. лежа на правом боку;

– ускорение 10-20 м из и.п. лежа на левом боку;

– ускорение 10-20 м из и.п. сидя спиной

по направлению бега;

– ускорение 10-20 м из и.п. лежа ногами

по направлению бега;

– ускорение 10-20 м из и.п. низкий старт.

Распределение нагрузки в месячном цикле. В подготовке чередуются 2 недели нагрузки и неделя разгрузки (игровая неделя). Тренировочные дни: вторник, среда, пятница, воскресенье. В дни отдыха предусматриваются спортивные игры.

Вторник: 1 неделя: кросс 3-6 км, (8 км), ОРУ.

2 неделя: кросс 3-6 км, ОРУ, специальные беговые упражнения в объеме до 500 м только по прямой.

3 неделя: кросс 3-6 км.

4 неделя: кросс 3-6 км, ОРУ, специальные беговые упражнения в объеме до 500 м только по прямой.

Среда: 1 неделя: разминка, бег 3 x 200 м (85%).

2 неделя: разминка, бег 5 x 150 м или бег 6 x 150 м по виражу.

3 неделя: кросс (или отдых по самочувствию).

4 неделя: отдых.

Пятница: 1 неделя: разминка, круговая тренировка.

2 неделя: разминка, круговая тренировка.

3 неделя: кросс.

4 неделя: отдых.

Воскресенье: 1 неделя: фартлек 4-6 км. Бег по прямой. Сочетание любых дистанций: 6 x 200 м, 8 x 150 м, 7 x 150 м (или 200 м быстро + 200 м медленно, 400 м медленно + 60 м быстро).

2 неделя: фартлек (4 км). Сочетание дистанций: 200 м + 200 м, 400 м медленно + вираж быстро (сохраняя технику бега по виражу).

3 неделя: кросс 6-8 км.

4 неделя: отдых.

После выполнения бега ведется постоянный контроль пульса. Каждое последующее повторение дистанции начинается после восстановления пульса до 120 ударов в минуту. Это гарантия правильной работы сердечно-сосудистой системы.

Чередование физической и психической нагрузки в соответствии с модульной системой подготовки действует как важный фактор мотивации обучающихся на достижение успеха в комплексном зачете на каждом этапе олимпиады школьников.

Выводы

Использование вышеперечисленных средств модуля «легкая атлетика» при подготовке участников олимпиады школьников проходит дальнейшую апробацию.

Организации учебно-тренировочных занятий на основе блочно-модульного планирования учебного материала позволяет прогнозировать результат деятельности того или иного ученика.

Список литературы

1. Кравец В.В., Хода Л.Д. Подготовка учащихся к всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура». – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2015. – № 6. – 56 с.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к выполнению комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. – Москва «Просвещение», 2016. – С. 54–73.