

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одной из основных задач физического воспитания школьников является укрепление здоровья. В результате ухудшения экологической обстановки, радиоактивного загрязнения среды проживания, сложных социально-экономических условий, снижения двигательной активности стали более заметными отклонения в состоянии здоровья подростков [1].

Проблема здоровья школьников становится все более актуальной. Данный вопрос имеет особую социальную значимость, так как от состояния здоровья этой категории населения зависит здоровье нации [2].

Исследования ряда авторов указывает на необходимость разработки строго регламентированных норм нагрузок для занятий физическими упражнениями. При этом подчеркивается, что особо тщательные разработки требуют упражнения аэробного характера, которые, по сравнению с упражнениями другой направленности, в большей степени могут сопровождаться повышением общей неспецифической устойчивости организма [3, 4, 5].

В связи с этим важным моментом является изучение методов развития аэробных возможностей организма в сочетании с рациональным подбором средств и строгим нормированием нагрузок аэробного характера. В настоящее время оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.

При занятиях бегом происходит значительная функциональная перестройка работы всех органов и систем. Это позволяет рассматривать бег как биологически обоснованное средство совершенствования организма и открывает широкую перспективу для его применения с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями [6].

Таким образом, предполагается, что использования оздоровительного бега в процессе физического воспитания будет способствовать повышению уровня физической подготовленности, функционального состояния и как следствие укреплению здоровья школьников.

Цель работы – теоретическое обоснование, разработка и апробация методики занятий оздоровительным бегом с учащимися старшего школьного возраста.

Исследования проводились с сентября 2011 по май 2012 года. В них принимали участие 30 школьников (юношей) 10–11-х классов СШ № 28 и СШ № 7 города Гомеля.

Организация исследования предусматривала следующую последовательность: на первом этапе были изучены и обобщены данные научно-методической литературы и передовой практики по выявлению наиболее эффективных средств и методов физического воспитания оздоровительной направленности, особенности влияния занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, с целью определения эффективности использования занятий оздоровительным бегом.

Тестирование проводилось в начале и конце учебного года. Полученные данные обрабатывались методом математической статистики.

С учетом данных, полученных при анализе научно-методической литературы, изучении нормативных документов и беседах с учителями-практиками, нами была разработана и апробирована в школах г. Гомеля, методика занятий оздоровительно-спортивной направленности для учащихся старшего школьного возраста.

В соответствии с разработанной методикой, старшеклассникам предлагалось, заниматься, помимо школьных уроков физической культуры и здоровья, занятиями оздоровительно-спортивной направленности. Данные занятия проводились в течение учебного года, 3 раза в неделю.

Согласно разработанной методике, оздоровительные занятия имели общепринятую структуру и состояли из подготовительной, основной и заключительной частей и включали в себя упражнения циклического характера аэробной направленности воздействующие преимущественно на воспитание выносливости.

Подготовительная часть состояла из разминочного бега до 2000 м. Каждый километр занимающиеся должны были преодолевать в зоне «комфорта», то есть не ощущать каких-либо затруднений при беге выражающихся, зачастую, в «сбитом» дыхании, отдышке, головокружении. После разминочного бега проводились общеразвивающие и специальные беговые упражнения легкоатлетов.

Основная часть включала в себя бег оздоровительно-спортивной направленности, (в зависимости подготовленности отрезки протяженностью от 500 до 1500 м), а также специально подобранные комплексы ОФП.

Заключительная часть включала в себя восстановительный бег, ходьбу, упражнения развивающие гибкость способствующие наиболее быстрому и полному восстановлению занимающихся.

Наряду, с легкоатлетическими упражнениями в зимнее время года, в занятия включалась лыжная подготовка. При занятиях лыжным спортом нагрузка корректировалась в соответствии с индивидуальными способностями и возможностями занимающихся.

При определении дозировки и эффективности применения тренировочных нагрузок, большое внимание уделялось методике самоконтроля, позволяющей регулярно и оперативно контролировать текущее функциональное состояние организма.

Для проверки эффективности разработанной методики нами было проведено тестирование физической подготовленности юношей старшего школьного возраста после педагогического эксперимента. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели уровня физической подготовленности юношей 15–16 лет до и после педагогического эксперимента

Показатели	До эксперимента $X \pm \delta$	Оценка	После эксперимента $X \pm \delta$	Оценка	Достоверность различий Р
Подтягивания, кол-во раз	$9,6 \pm 0,58$	6	$10,5 \pm 0,30$	7	<0,05
Челночный бег 4х9 м, с	$9,2 \pm 0,15$	8	$9,1 \pm 0,06$	8	>0,05
Бег 1500м, с	$381,7 \pm 23,7$	4	$354 \pm 15,2$	7	<0,01
Прыжок в длину с места, см	$233 \pm 2,68$	9	$232 \pm 1,08$	9	>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	$12,4 \pm 0,33$	8	$14,1 \pm 0,37$	9	<0,05

Проанализировав результаты тестирования физической подготовленности, полученных, по окончании эксперимента, мы обнаружили статистически достоверные различия в следующих контрольных испытаниях (Таблица 1):

- наклон вперед из положения сидя ($12,4 \pm 0,33 - 14,1 \pm 0,37$; $p < 0,05$);
- бег 1500 м ($381,7 \pm 23,7 - 354 \pm 15,2$; $p < 0,01$);
- подтягивание на перекладине ($9,6 \pm 0,58 - 10,5 \pm 0,30$; $p < 0,05$).

Результаты тестов показали, что экспериментальная программа положительно отразилась на физической подготовленности юношей 15–16 лет.

В процессе исследования выявлены особенности влияния занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся. Определена рациональная структура дополнительных занятий оздоровительно-спортивной направленности. Основными элементами разработанной структуры являются циклические легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка.

Доказано, что использования разработанной методики положительно отразилось на физической подготовленности – показатель гибкости ($p < 0,05$), выносливости ($p < 0,01$) и силовой выносливости ($p < 0,05$).

Таким образом, разработанная нами методика оздоровительно-спортивной направленности, благотворно влияет на физическое состояние, позволяет расширить теоретические знания школьников о средствах и методах физической культуры, сформировать новые двигательные действия, помогает овладеть умениями к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, повышает интерес школьников к урокам физической культуры.

Литература

1. Барков В.А. Научно-методические основы физического воспитания школьников на радиационно загрязненных территориях. – Гродно: ГрГУ, 1999. – 172 с.
2. Лин Д.Г, Севдалев С.В., Бабурова Н.А. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси – М-во образования РБ, Гомельский гос.ун-т им. Ф.Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 196 с.
3. Гужаловский А.А. Особенности физического воспитания школьников, проживающих в условия радиационного загрязнения. // Особенности учебно-воспитательного процесса с детьми, которые подверглись радиационному воздействию: Материалы научн.-практ. конф. – Минск, 1993. – С. 108-110.
4. Виру А.А., Юримяз Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. – М.: ФИС, 1988. – 142 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФИС. – 1987. – С. 12–33.
6. Федоров А.С. Оздоровительный бег. М: Наука, 1991.