

ВОРКАУТ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Тозик О.В. кандидат педагогических наук, доцент, *Науменко Я.Э.* магистр педагогических наук, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, Гомель

Аннотация. В статье представлены результаты применения воркаута на секционных занятиях с учащимися старших классов. В ходе педагогического эксперимента выявлены особенности динамики показателей физической подготовленности старшеклассников. Экспериментально доказана эффективность применения воркаута в физическом воспитании учащихся 10-11 классов, проживающих в г.Ветка.

Ключевые слова: воркаут, секционные занятия, учащиеся старших классов, физическая подготовленность, физическое воспитание.

VORKOUT AS A MEANS OF IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Tozik O.V., the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, associate Professor, *Naumenko Y.E.*, Gomel State University named after Francysk Skoryna, Gomel

Abstract. The article presents the results of the application of vorkout at the section classes with high school students. In the course of the pedagogical experiment the peculiarities of the dynamics of the indicators of physical fitness of high school students were revealed. The effectiveness of the application of vorkout in physical education of students of 10-11 classes, living in the city of Vetka, is experimentally proved.

Keywords: vorkout, sectional exercises, high school students, physical fitness, physical education.

Введение. Очевидно, что несмотря на все условия для реализации физического воспитания в общеобразовательной школе, проблема взаимосвязи здоровья и образования является весьма актуальной в наше время: с каждым годом здоровье школьников становится все хуже и хуже.

С одной стороны, школа и государство в начале прошлого века взяли на себя ответственность за здоровье детей, тем самым сняв эту ответственность с родителей и с общества, поэтому, по их мнению, именно школа должна была обеспечивать ведение здорового образа жизни. Однако школа, хотя и может сделать многое, не может и не должна решать эту проблему в одиночку. Ведь здоровый образ жизни в единстве своих компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, сохранение и укрепление которой является важнейшей задачей любого цивилизованного общества [1; 3].

Жизнь человека в современном обществе стала гораздо сложнее: увеличился темп жизни, количество стрессов; возросла психологическая нагрузка, а физическая при этом снизилась. Курение и употребление алкогольных напитков стало нормой для многих детей и подростков, желающих приобщиться к миру взрослых и подражающих моделям поведения взрослых. Даже в спортивных секциях занимаются преимущественно дети, имеющие хорошее здоровье и любящие спорт. Поэтому вопрос формирования у подростков и молодежи ценностного отношения к своему здоровью, стремления вести здоровый образ жизни и негативного отношения к вредным привычкам, необходимых знаний и умений о здоровом образе жизни является весьма актуальным [2; 4].

В связи с вышеизложенным, **целью нашего исследования** явилось изучение влияния упражнений воркаута в структуре секционных занятий в школе на физическую подготовленность учащихся старших классов.

Организация и методика исследования. Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности применения воркаута на секционных занятиях учащихся старших классов,

проживающих в г. Ветка. Для этого на базе общеобразовательной школы №1 г. Ветки была реализована экспериментальная программа занятий воркаутом на внеклассных физкультурных занятиях (секции общей физической подготовки). В исследовании приняло участие 11 учащихся 10 класса и 14 учащихся 11 класса (юноши).

В своей основе воркаут является видом спортивно-оздоровительной деятельности, наиболее близкой к гимнастике. Эти направления имеют много схожего: гимнастические снаряды, схожий состав элементов.

Упражнения в воркауте принято делить на простые, сложные, силовые и технические. К простым упражнениям относятся подтягивания, отжимания от пола и брусьев, приседания. К сложным упражнениям относят горизонтальный вис спереди и сзади, флажок, стойка на руках. Силовые упражнения, как правило, представляют собой сложные элементы, требующие хорошей физической подготовленности. Технические упражнения – это упражнения, в которых более важна техническая подготовка, и в меньшей степени – сила.

Основная цель занятий воркаутом – повышение двигательной активности и пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения. Тренировочный процесс заключался в выполнении на спортивной площадке (или гимнастических снарядах в спортивном зале) – турнике, брусьях, шведской стенке и прочих конструкциях или вообще без их использования (на земле) гимнастических упражнений, таких как подтягивание, отжимание, приседания, выпады, планка. Широкий диапазон вариативности выполнения основных упражнений, а также комбинирование их в более сложные элементы и объединение их в связки позволяет построить многофункциональную тренировку, направленную на развитие всех основных групп мышц нашего тела.

Экспериментальная программа предполагала занятия воркаутом на внеклассных физкультурных занятиях – секции общей физической подготовки.

Факультативная форма физкультурных занятий связана с добровольным выбором учащимися углубленного изучения избранного спортивного направления, которое их более всего интересуют. Своеобразие данных занятий заключается в том, что они проводятся не для всех школьников, а лишь для небольшой группы учащихся, желающих углубленно изучать избранное направление двигательной активности. Факультативная группа комплектуется из учащихся нескольких параллельных классов, а иногда и разных параллелей. Для учащихся 10-11 классов программа рассчитана на 78 (156) часов в год. Рекомендуемая продолжительность занятий для группы 10-11 класса составляет 4 часа в неделю – два занятия по 2 часа. Периодичность проведения занятий – через один-два дня отдыха. Наполняемость групп составляет 6-15 человек, однако при этом необходимо учитывать санитарно-гигиенические нормы конкретного спортивного зала.

Программа факультативных занятий по воркауту была составлена на 140 часов (70 учебных занятий) и рассчитана на 2 занятия в неделю. Программа тренировок была рассчитана на начинающих.

Общая продолжительность одного занятия – до 120 минут. В начале каждой тренировки была беговая разминка в течение 10-15 минут. После беговой разминки проводились общеразвивающие упражнения на месте. Можно подчеркнуть, что разминка в воркауте – самый важный элемент подготовки перед началом основных подходов на спортивных снарядах.

Ведущим методом в основной части занятия являлся метод круговой тренировки. Занимающиеся делились на несколько групп. Каждая группа выполняла свои упражнения: например, 1 группа – подтягивания, 2 группа – отжимания, 3 группа – упражнения для мышц брюшного пресса. Все упражнения, кроме упражнений на пресс, выполнялись по очереди. После каждого выполненного подхода менялись снаряды и упражнения.

Применение круговой тренировки позволила развивать общую динамическую силовую выносливость, укрепить нервную и сердечно-сосудистую систему.

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании педагогического эксперимента были установлены достоверно значимые изменения в показателях физической подготовленности старшеклассников.

Более выраженные изменения были отмечены в прыжке в длину с места: если у десятиклассников в начале года средний результат составлял $226,12 \pm 4,25$ см, то к концу эксперимента он улучшился до $236,8 \pm 4,31$ см (достоверность различий составила $t=3,22$, $p<0,01$); у учащихся 11 класса в начале года средний результат был равен $232,28 \pm 5,23$ см, улучшившись к концу эксперимента до $243,08 \pm 5,65$ см ($t=3,34$, $p<0,01$).

В беге на 30 м, характеризующем уровень развития быстроты, у учащихся 10 класса в начале года среднегрупповой результат был равен $4,61 \pm 0,14$ с, улучшившись к концу года до $4,57 \pm 0,12$ с, при $t=2,46$, $p<0,05$. В 11 классе в начале года данный показатель составил $4,56 \pm 0,16$ с, при этом к концу учебного года он улучшился до $4,49 \pm 0,17$ с, при $t=2,34$, $p<0,05$.

Результаты теста «Челночный бег 4х9 м», характеризующем уровень развития координационных способностей, в 10 классе улучшились с $9,49 \pm 0,09$ с до $9,28 \pm 0,11$ с (при $t=2,46$, $p<0,05$), в 11 классе – с $9,31 \pm 0,11$ с до $9,12 \pm 0,12$ с (при $t=2,41$, $p<0,05$).

В показателях теста «Подтягивание в висе на перекладине» достоверные различия при $p<0,001$ были выявлены: у учащихся 10 класса, улучшение составило с $6,12 \pm 1,59$ раз до $11,31 \pm 2,04$ раз (при $t=6,12$), у одиннадцатиклассников – с $7,92 \pm 1,65$ раз до $13,21 \pm 1,88$ раз (при $t=6,19$).

В отношении показателя гибкости (тест «Наклон вперед из положения сидя»), в 10 классе улучшился с $9,04 \pm 1,68$ см до $12,56 \pm 1,85$ см ($t=2,41$, $p<0,05$), в 11 классе – с $9,67 \pm 1,73$ см до $12,67 \pm 1,84$ см ($t=2,37$, $p<0,05$).

Аналогичная достоверность различий была выявлена и в тесте «Бег 1500 м», характеризующем уровень выносливости. У десятиклассников в начале года данный показатель составлял $6,42 \pm 9,23$ мин, улучшившись к концу года до $6,18 \pm 9,68$ мин (при $t=2,31$, $p<0,05$). У учащихся 11 классов в начале

эксперимента средний показатель в данном тесте был равен $6,18 \pm 9,33$ мин, улучшившись к концу года до $6,34 \pm 9,39$ мин (при $t=2,33$, $p<0,05$).

Заключение. Таким образом, проведенные исследования по изучению влияния занятий воркаутом в рамках дополнительных секционных занятий с учащимися старших классов г. Ветка доказали эффективность предложенного нами подхода, что выразилось в повышении уровня физической подготовленности учащихся.

Литература

1. Гузик, Е.О. Мониторинг здоровья школьников г. Минска / Е.О. Гузик, И.Д. Чижевская, Е.С. Зятиков, Т.В. Башун, Н.Н. Протько, Е.И. Мельникова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2013. – № 1. – С. 10-17.

2. Маркова, А.И. Школы здоровья и здоровье школьников (аналитический обзор) / А.И. Маркова // Гигиена и санитария. – 2013. – Т. 92. – № 3. – С. 60-66.

3. Никитушкин, В.Г. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания учащихся старших классов, проживающих в неблагоприятных экологических условиях / В.Г. Никитушкин, О.В. Тозик // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 11(153) – Санкт-Петербург, 2017. – С. 170-175.

4. Тозик, О.В. О Возможности коррекции физического состояния учащихся старших классов средствами оздоровительной аэробики / О.В. Тозик // Известия ГГУ им. Ф. Скорины. Социально-экономические и общественные науки: педагогика, право, экономика. – 2018. – №8 (110). – С. 20-24.