



Прикладная спортивная физическая подготовка для развития физических качеств у учащихся 5 классов. Использование различных полос препятствий

*Сухоплюева Вера Николаевна,
Учитель физической культуры
МОУ «Дружинская СОШ»*

Школа призвана готовить детей к производительному труду и защите Родины, к полноценной деятельности в часы работы и во время активного отдыха. Для производительного труда и защиты отечества необходимо крепкое здоровье, разностороннее физическое развитие. Не может работать с высокой производительностью слабый, часто болеющий человек.

Функциями физической культуры являются:

1. Образовательная - формирует знания и двигательные умения, необходимые в жизни человека.
2. Общеприкладная - выражена в системе подготовки детей к жизнедеятельности, к трудовой и военной практике.
3. Спортивная – служит фактором специальной тренировки в разных видах спорта.
4. Оздоровительная – проявляется как условие разностороннего физического развития и закаливания, занимаясь физическими упражнениями, приобщая к систематическим занятиям спорта.
5. Общекультурная - предусматривает культуру духа и тела, формирует культ здоровья в школе. Здоровый образ жизни.
6. Эстетическая – позволяет удовлетворять естественную потребность в физическом совершенствовании, формировать красивые естественные движения.
7. Нормативная – имеют место нормы физического развития, физической и спортивной подготовленности.



8. Информационная - накопление и передача от поколения к поколению ценных сведений о здоровье, физических возможностях человека, средствах и методах физического воспитания.
9. Реакреативная – использование физической культуры в сфере организации досуга молодежи, в системе специальных восстановительных мер, как способ борьбы с утомлением.

И как Вы заметили, общеприкладная функция физической культуры стоит на втором месте. Прикладное направление физического воспитания в школе имеет общественно-важное значение и решает следующие задачи:

1. Формирование знаний и жизненно-необходимых двигательных умений и навыков.
2. Возрастная адекватность воспитания физических качеств.
3. Развитие способности выполнять физические упражнения в игровой, соревновательной деятельности, на местности, в воде, на воде.

Прикладное направление физического воспитания школьников имеет пять проявлений:

- физическая подготовка с общеприкладной направленностью;
- физическая подготовка с рекреационно-спортивной направленностью;
- физическая подготовка, способствующая трудовому обучению и содействующая приобретению профессии;
- прикладная физическая подготовка юношей в связи со службой в рядах российской армии;
- прикладная- спортивная физическая подготовка.

Для осуществления этих задач, я на уроках провожу обучение преодолению полосы препятствий. Известно что учащиеся очень любят преодолевать различные препятствия и выполнение таких упражнений повышает у них интерес к урокам физической культуры. Вот уже несколько лет, проводя уроки по разделу «Гимнастика», я практикую включение в них преодоление полосы препятствий. В этом году я решила расширить включение полосы препятствий в другие разделы(легкая атлетика, спортивные игры).

Выполнение упражнений на полосе препятствий способствует развитию двигательных качеств учащегося, совершенствованию и



закрепению полученных ими навыков, повышению эмоционального уровня урока.

Прежде чем включать в занятие полосу препятствий, нужно четко определить конкретные задачи. Например, развивать выносливость, формировать умение выполнять разученные действия в усложненной обстановке, закрепить способ перелезания, развитие силы, скорости.

В зависимости от задач, способы преодоления препятствий могут быть обязательными для всех учеников (задача-закрепление различных движений), или произвольными (задача - вырабатывать умение быстро и рационально преодолевать препятствия, ловко действовать в сложной обстановке в зависимости от своей подготовленности).

Полоса препятствий в разделе «Гимнастика».

В 5 классе при преодолении полосы препятствий ставлю в соответствии с программой такие задачи: совершенствовать опорный прыжок «ноги врозь», закрепить навык лазанья по канату в два приема до отметки на высоте 2,5 метров (девочки) и 3,0 метров (мальчики).

Усложнены здесь и воспитательные задачи – учу организованным действиям при преодолении полосы препятствий всеми членами каждой команды.

На старте слежу за интервалом 10 секунд и располагаю учеников не по росту, а по физической подготовленности: впереди учащиеся с высокой, затем со средней и с низкой подготовленностью.

Примерная схема размещения препятствий.

1. Опорный прыжок через козла. Высота – 100-110 см, ноги врозь.
2. Прыжок по «кочкам»- преодоление условного болота(5-6 кочек, круги(30-35см) на расстоянии 60-80 см) кочки расположены зигзагом.
3. Упражнение на гимнастической скамейке. Прыжками ноги врозь с опорой руками о скамейку (преодолеть за 2-3 прыжка).
4. Прыжок в высоту с небольшого прямого разбега(высота 70-80см)
5. 2 кувырка вперед подряд.
6. Ходьба по наклонной плоскости закреплен на гимнастической стенке на высоте 130 см, передвижение в упоре присев, достав верхнюю рейку спуститься по гимнастической стенке вниз.



7. Ходьба или бег по бревну (приставным шагом боком)
8. Лазанье по канату (шесту) . С бревна учащиеся прыгают на маты, расположенные в 50-80см под канатом. Лазанье на высоте 2,5м (девочки), 3м(мальчики) в два приема.

Не подготовленные, слабые ученики вместо каната 5 раз забраться и спуститься по гимнастической лестнице.

9. Проползание по-пластунски через «мышеловку»- под навесными на стойки веревочками с флажками(4-5 ворот, высота – 30-50см)
10. Прыжок в длину с места или с шага через условный «ров» или «ручеек» (длина 130-160см)
11. На последнем этапе-... мячей (в цель- круг нарисованный на стене на расстоянии 6 метров от линии При попадании в цель с первого броска полоса считается законченной. Если первый и второй броски были неудачны, ученик использует третью попытку. Независимо от результатов ее он завершает преодоление полосы препятствий.

Преодоление таких препятствий как условное болото (кочки), «мышеловка», «ров», учащиеся подчас допускают ошибки. Они неправильно преодолевают их, прыгают мимо 2кочек», сходят с бревна, задевают повышенные флажки. Допустившим ошибки предлагается повторить преодоление препятствия до 3-х раз.

Прохождение полосы препятствий были включены в 5 уроков гимнастики: На первых двух - в середину основной части, на последующих трех – в конец основной части.

На первом уроке параллельно с разбором этапов идет показ преодоления полосы препятствий хорошо подготовленным ученикам.

После этого учащиеся поочередно с интервалом в 10 секунд преодолевают полосу препятствий.

Старт делится дважды с отдыхом, во время которого объясняются ошибки, отмечаются лучшие ученики, правильно преодолевшие все препятствия.

На последующих 2-х уроках идет дальнейшее разучивание правильного преодоления всех элементов полосы препятствий.

На четвертом и пятом уроках прохождение полосы препятствий на время с соблюдением всех правил.

Предлагается следующая схема прохождение полосы препятствий:

1. Пробная попытка (разминка)



2. Преодоление полосы с раздельным стартом на время (личные соревнования)
3. Преодоление полосы командой (командные)
4. Финальные соревнования отдельно (среди мальчиков и девочек), в которых учувствуют 5-6 лучших учеников, остальные отдыхают и выполняют роль судей. С большим эмоциональным подъемом проходят эти лично-командные соревнования как на уроках, так и во внеурочные часы между классами параллелями.

Эмоции существенно влияют на всю жизнедеятельность организма, на развитие личности человека, повышая или наоборот, снижая у него активность, энергию, силу. Занимаясь спортом, быстрые, точные, ловкие движения сопровождаются ощущением особого чувства «мышечной радости», бодрости и растущей уверенности в своих силах. Кто хотя бы раз испытал эти ощущения, того вновь и вновь влечет к физическим упражнениям, спорту. Кроме того, спортивная борьба будит ряд еще более сложных эмоций: риска, победы, солидарности, коллективизма.

В начале года в 5 классе было проведено тестирование по программе «Президентские соревнования» (возраст учащихся 10-11 лет).

I. Высчитали средние показатели

	Подтягивание Отжимание	Л с/м	Поднимание тул., за 30 сек.	Бег 30 м	Наклон вперед	Бег 1000 м
Мальчики	2,37	173,75	22,37	5,6	+4,37	514,0
Девочки	7	162,5	21	5,77	+11	6,15

II. Провели тестирование ловкости

Мы использовали в качестве критерия эффективности метода воспитания ловкости время преодоления учащихся полосы препятствий, в которую входили упражнения учебной программы. Для выполнения задания от учеников требовались быстрые и точные действия.

Полоса препятствий состояла из 18 пунктов, которые нужно было пройти последовательно:

1. Кувырок вперед
2. Бег 2 м
3. Быстрое передвижение по узкой гимнастической скамейке
4. Бег 2 м; взять в квадрате набивной мяч, пробежать с ним 2 м, сменит на волейбольный мяч



5. Бег 3 м до линии броска, с расстояния 3 м бросок из-за головы – попасть в баскетбольный щит, поймать отскочивший мяч и положить его в квадрат в 2 м от щита
6. Бег 3 м до набивного мяча и обежать с боку три мяча (каждый на расстоянии 2 м), обежать вокруг низких стоек (восьмерка) стоящих одна от другой на расстоянии 2 м, бег 3 м и преодоление горизонтального препятствия (гимнастический мат), бег 3 м до гимнастической стойки, лазание по стенке до указанной высоты, продвижение по стенке приставным шагом, спуститься вниз и быстро пройти по бревну, не доходя 1 м до конца бревна спрыгнуть в обруч, пробежать 2 м, пролезть под гимнастическом козлом, бег 5 м и преодоление коня (сверху), бег 3 м до линии броска, взять 3 теннисных мяча и с 4 м попасть в щит один раз, бег 3 м – линия финиша.

Если ученик не попал теннисным мячом в щит (из трех бросков), он должен закончит дистанцию, но к суммарному времени добавляется 3 сек. Длина полосы препятствий около 60 м.

На основе полученных первичных данных (испытания в начале учебного года) была разработана оценочная таблица.

Приняли, что время 40 сек у мальчиков и 45 сек у девочек, можно считать относительно высоким уровнем развития ловкости (отлично). От 40,1 до 45,0 у мальчиков, от 45,1 до 50,0 у девочек – хорошо. От 45,1 до 50 у мальчиков, от 50,1 до 60 у девочек – удовлетворительно.

Из класса 16 чел. (8 мальчиков и 8 девочек):

Мальчики	Девочки
4 чел. – отлично	3 чел. – отлично
2 чел. – хорошо	2 чел. - хорошо
2 чел. – удовл.	3 чел. – удовл.

В первой четверти при прохождении раздела легкой атлетики были включены преодоления полосы препятствий (состоящей из 6 пунктов). Длина полосы препятствий составляла около 100 м:

- 1) Бег 30 м
- 2) Преодоление горизонтальных препятствий (мат)
- 3) Пробег 10 м
- 4) Бег змейкой 3 стойки, расстояние между стойками 2 м
- 5) Пробег 10 м



- 6) Метание маленького мяча в вертикальную цель (3 попытки), одно попадание.
 7) Пробег 10 м
 8) Преодоление вертикальных препятствий, 3 барьера на расстоянии 2 м, h – 60 см

Во второй четверти при прохождении раздела «Гимнастики» на уроках были разучены 3 полосы препятствий и проведены соревнования, как лично, так и командные.

В третьей четверти при прохождении раздела «Баскетбол» была включена полоса препятствий состоящая из 7 пунктов:

1. В руках набивной мяч, добежать до обруча (5 м)
2. Ведение мяча змейкой, 3 препятствия
3. У стены на расстоянии 1,5 м броски мяча в стену с ловлей способом от груди
4. Ведение мяча спиной вперед 8 м
5. Взять мяч в руки, прыжки на двух ногах через набивные мячи, 6 мечей
6. «Каракатица» - руки в упоре сзади, ноги согнуты, мяч на животе, до линии штрафного броска 3 м
7. Штрафные броски 3 раза, после бросков добежать до 1-го обруча, положить баскетбольный мяч, взять набивной и принести к линии старта.

В четвертой четверти были проведены повторно полосы препятствий по разделу легкой атлетики и тестирование ловкости, и проведены тесты по программе «Президентские соревнования».

Тест «Ловкость»

Мальчики

Девочки

5 чел. – отлично

4 чел. - отлично

3 чел. – хорошо

3 чел. - хорошо

1 чел. – удовл.

Средние показатели по тестам «Президентские соревнования»

	Подтягивание Отжимание	Л с/м	Поднимание туловища	Бег 30 м	Наклоны вперед	Бег 1000 м
Мальчики	3,25	181,8	24,2	5,27	+5,25	4.56,0
Девочки	9	170	22,3	5,5	+13,2	5.56

Сводная таблица
2008-2009 учебный год 5 класс

			Подтягивание Отжимание	Л с/м	Поднимание туловища за 30 с	Бег 30 м	Наклоны вперед	Бег 1000 м
мальчики	сентябрь	Начало года	2,37	173,75	22,37	5,6	+4,37	5.14,0
	май	Конец года	3,25	181,8	24,2	5,27	+5,25	4.56,0
девочки	сентябрь	Начало года	7,0	162,5	21,0	5,77	+11,0	6.15
	Май	Конец года	9,0	170,0	22,3	5,5	+13,2	5.56,0

Приложение 1

Для примера привожу несколько полос препятствий (раздел «Гимнастика»).

В каждой двух полосах (первой и второй, третьей и четвертой, 5-6, 7-8, 9-10) преодолеваемые препятствия размещены одинаково, но способы преодоления разные. Это дает возможность на одном и том же уроке, не меняя расположение препятствий разнообразить способы и варианты их преодоления.

1. Бег и прыжок через планку (А); ходьба по гимнастической скамейке (Б), руки в стороны; пролезание под гимнастической скамейкой (В); кувырок вперед на мате (Г); расстояние отмеченное (Д,Е), преодоление прыжками на одной ноге, другую захватив рукой (рис.1)
2. Бег и пролезание «змейкой» под планкой (А); прыжки на двух ногах боком через гимнастическую скамейку (Б), руки на пояс; бег и подлезание под гимнастическую скамейку (В), кувырок назад на мате (Г); полосу отмеченную на полу (Д,Е) преодолеть прыжками в приседе, руки на пояс (рис.2).
3. Бег «змейкой» между гимнастическими скамейками (А), подлезание под бревном (Б), подлезание под планкой (В), кувырок вперед на мате (Г), подлезание под козлом (Д), на гимнастическом мате (Е) кувырок назад (рис.3)
4. Бег первые две скамейки (А) преодолеть, передвигаясь боком в упоре лежа (руки на одной, а ноги на другой скамейки); бег прыжками через две другие скамейки (Б); ходьба по бревну произвольным способом (В); прыжок через планку (Г) на мат (Д); прыжок на козла (Е) в упор присев и соскок вперед на мат (Ж) (рис.4).



5. Лазанье на четвереньках на наклонно установленной скамейке (А), переход на гимнастическую стенку (Б); передвижение по гимнастической стенке вправо-вниз и затем вправо-вверх; переход (в конце последнего пролета) на бревно (В), ходьба по нему и соскок на мат (Г); передвижение в упоре лежа по двум скамейкам (Д); прыжки на двух ногах (руки на пояс) через набивные мячи (Е); подлезание под козлом (Ж) (рис.5).
6. Влезание на гимнастическую стенку (А) произвольным способом, переход на скамейку (Б), спуск по ней на четвереньках; влезание на гимнастическую стенку и передвижение по ней боком до последнего пролета; перелезание через бревно (В) произвольным или указанным способом; кувырок вперед на мате (Г); передвижение по двум скамейкам (Д) боком в упоре лежа; бег между набивными мячами (Е); перелезание через козла (Ж) (рис.6).
7. Бег. Влезание по скамейке (А) на брусья (Б) перелезание на гимнастическую скамейку (В) установленную на брусьях и гимнастической стенке (передвижение по нему шагом и соскок); перекаты вправо на мате (Е); прыжки между набивными мячами через гимнастическую скамейку (Ж); передвижение в упоре лежа (З,И) (рис. 7)1
8. Бег. Влезание по скамейке (А) на брусьях (Б); перелезание на гимнастическую скамейку (В); передвижение вправо (вверх и вниз) по гимнастической стенке (Г); перелезание через бревно (Д) и подлезание под него; три кувырка вперед на матах (Е); передвижение по скамейке (Ж) через набивные мячи; прыжки в приседе спиной вперед (З,И) (рис.8).
9. Ходьба по бревну (А); перелезание через брусья (Б) на скамейку (В) и спуск по ней; преодоление полосы (Г,Д) прыжками, ноги врозь и вместе, руки на поясе; подлезание под планкой (Е); перелезание через барьер из гимнастической скамейки (Ж); прыжки из одного круга в другой (З); подлезание под коня (И) (рис. 9).
10. Ходьба по бревну (А), руки за головой; перелезание через брусья (Б) на скамейку (В), спуск по ней спиной вперед; преодоление полосы (Г,Д) прыжками на одной ноге; прыжок через планку (Е) на мат (Ж); бег «змейкой» с подлезанием под барьером из гимнастической скамеек (З); прыжки на одной ноге из одного круга в другой (И); перелезание через коня (К) (рис. 10).