Определение результативности работы

в детском объединении «Атлетическая гимнастика для девушек»

МБУ ДО «Дворец пионеров и школьников г.Курска

В данной статье внимание направлено на особенности ведения спортивной работы и определения результативности в современных условиях в учреждении дополнительного образования. Рекомендована педагогам дополнительного образования, работающим по программам физкультурно-спортивной направленности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультура и спорт, спортивная секция, учреждение дополнительного образования, физкультурно-спортивная направленность, атлетическая гимнастика, тренажёры, спортивные занятия, уровень физической подготовленности.

В современной государственной образовательной политике проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и формирование ориентации на ценности здорового образа жизни являются одними из приоритетных. Это связано с тем, что результат от правильной работы по физическому воспитанию детей выходят за рамки чисто оздоровительных и носят социально-педагогический характер:

- здоровый и спортивный ребенок лучше справляется с растущими учебными перегрузками;

 - занятия спортом не только сохраняют и укрепляют физическое здоровье ребёнка, но и развивают столь необходимые для успешной жизни качества (ответственность, трудолюбие, волю, самодисциплину);

-ребенок, занимающийся в спортивной секции, в большей степени защищён от асоциального поведения в силу занятости физическими нагрузками, а мотивация его направлена на спортивный результат и здоровый образ жизни;

 спортивные занятия делают спорт педагогическим средством не только индивидуального развития, но и воспитывают в ребенке командный дух;

 -формирование здорового образа жизни является не только лично значимым для ребёнка, но и для страны в целом, так как таким образом формируется здоровье нации.

Так как я более 30 лет руковожу детским объединением «Атлетическая гимнастика для девушек», то хочу подчеркнуть важность и актуальность регулярных занятий девушек-подростков в секции спортивно-оздоровительной направленности.

Наше время предъявляет женщине очень высокие требования. Напряжённый ритм жизни, повышенные требования к качеству труда, конфликтные ситуации на работе и дома, сложности в воспитании детей и т.п. выводят женщину из равновесия. Чтобы выдержать все трудности, ей необходим запас душевных сил. Сила нужна женщине и для реализации своего главного предназначения – материнства.

Сильные, здоровые мышцы – это тот резерв, который помогает женщине противостоять натиску нервных и физических перегрузок, неизменно сохранять хорошее самочувствие. Всему этому способствует атлетизм.

Атлетическая гимнастика – это система упражнений, выполняемых с сопротивлением (тренажёры, эспандеры) и отягощением (гантели, штанга, вес собственного тела), направленных на укрепление здоровья, нормализацию массы тела, развитие силы, выносливости, улучшение осанки и формирование красивой фигуры. Все эти цели достигаются за счёт общей тренировки мускулатуры и целенаправленной нагрузки на отдельные мышцы. Атлетизм помогает девушке нормализовать массу тела, скорректировать проблемные зоны, улучшить общефизическое состояние и, как следствие, стать грациозной, изящной, красивой, что, неизменно положительно сказывается и на её психологическом состоянии: повышается самооценка, появляется уверенность в себе, уходит закомплексованность. Занятия спором важны для подростков, на которых нацелена эта программа, не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребёнка, так как этот возраст наиболее подвержен негативным воздействиям социума.

В работе педагога – и школьного учителя, и работающего в дополнительном образовании, важен результат – как текущий, промежуточный, так и конечный, главный. Как измерить этот результат в детском объединении физкультурно-оздоровительной направленности для девушек-подростков в учреждении дополнительного образования? Попробуем сформулировать некоторые критерии применительно к работе педагога дополнительного образования - руководителя детского объединения «Атлетическая гимнастика для девушек».

На обучение по программе принимаются здоровые дети без специальной спортивной подготовки на основании медицинской справки. Занятия проводятся в групповой форме, по подгруппам, и включают в себя теоретическую часть, разминку, основную часть и растяжку.

Режим занятий**:** 3 раза в неделю по 1 часу (3 часа в неделю, 108 часов в год). Продолжительность одного часа занятий – 45 мин.

Занятия начинаются с вводного комплекса упражнений, который направлен на укрепление суставо-связочного аппарата, изучение правильной техники выполнения упражнений, развитие общей тренированности, улучшение мышечной координации, улучшение работоспособности, улучшение базового уровня силовых показателей и общей выносливости. Для новичка важно иметь эти цели, и достижение их позволяет приближать другие: увеличение мышечной массы, уменьшение жира, общее улучшение самочувствия. Тренировки проходят по системе фул-бади (работа на всё тело без разделения мышечных групп), тренинг низкообъёмный (отдых между подходами до тех пор, пока пульс не опустится до 100 ударов в минуту), упражнения выполняются преимущественно в тренажёрах (что позволяет выполнять упражнения с правильной техникой), акцент делается на укреплении мышц-стабилизаторов и на плавной и последовательной прогрессии рабочих весов. Обучающихся в обязательном порядке ведут дневник тренировок, в который записывают упражнения, которые выполняли, вес, количество подходов и повторений и свои комментарии по поводу своего самочувствия.

По завершение вводного комплекса упражнений, проводится проверка уровня физической подготовленности на основе следующих тестов:

 1. Тест для мышц брюшного пресса (Планка)

Принять положение классической планки. Необходимо засечь время и продержаться в таком положении как можно дольше. После этого определить состояние мышц пресса.

• В плохой форме - 10-20 секунд

• В посредственной форме - 30-40 секунд

• В хорошей форме - 60-80 секунд

• В отличной форме - 90-120 секунд

2. Тест для грудных мышц (Отжимания от пола)

Принять положение упора на прямых руках. Голову не задирать и не опускайть вниз. Удерживать ее строго на линии позвоночника. Кисти рук расставить немного шире плеч. Сначала опуститься в нижнюю позицию, а потом усилием грудных мышц выжать себя на прямые руки. Отжиматься в среднем темпе, соблюдая правильную технику выполнения упражнения. Посчитать количество отжиманий и определить уровень .

• В плохой форме - 1-2 раза

• В посредственной форме - 3-4 раза

• В хорошей форме - 5-6 раз

• В отличной форме - 10 раз

3. Тест силы ног (Приседания на одной ноге)

Приседания на одной ноге (Пистолет) - являются большим испытанием для равновесия и мышц ног. Посчитать, какое количество таких приседаний можно оценить свои возможности.

• В плохой форме - 0 раз

• В посредственной форме - 1 раз

• В хорошей форме - 3-4 раза

• В отличной форме - 5-6 раз

4. Тест на состояние сердечно-сосудистой системы

Стать на скамейку или стульчик высотой 30 см сходить с нее на четыре счета: на счет «раз» поставить одну ногу на скамью, на «два» - другую, на «три» опустить одну ногу на землю, на «четыре» - другую. Темп должен быть следующим; два полных шага вверх и вниз за 5 секунд, 24 - за минуту. Продолжать выполнение теста в течение 3 минут. Проведя тест, сразу же сесть на скамейку и подсчитать пульс. Пульс следует подсчитывать в течение минуты, чтобы определить не только частоту пульса, но и скорость, с которой сердце восстанавливается после нагрузки..

Превосходно 73 уд/мин

Отлично 74-82

Хорошо 83-90

Удовлетворительно 91-100

Посредственно 101-107

Плохо 108-114

Очень плохо 115-122

Все полученные данные фиксируются в дневнике тренировок и в специальном журнале педагога.

 Далее обучающиеся переходят к занятиям по основному комплексу упражнений с проработкой индивидуальных проблемных зон каждой обучающейся. Здесь акцент делается на увеличение нагрузки на каждой тренировке, улучшение скоростно-силовых качеств и антропометрических показателей. По окончании выполнения данного комплекса проводится тестирование по той же схеме. И сравниваются результаты. Таким образом мы прослеживает результативность занятий атлетической гимнастикой. Это является хорошим стимулом к дальнейшим занятиям и самосовершенствованию у обучающихся.

Толкачева С. В.,

педагог дополнительного образования МБУДО «Дворец пионеров

и школьников города Курска»