

Нестандартная полоса препятствий на занятиях физической культурой в рамках внеурочной деятельности в школе

Иванова Жанна Викторовна¹, Подоляк Анатолий Лаврентьевич²

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия, janna-nsk@mail.ru

²Средняя общеобразовательная школа № 11, Новосибирск, Россия,
podolyk-sch11@mail.ru

Аннотация. *Введение.* Поиск новых и эффективных средств физической культуры при работе со школьниками в рамках внеурочной двигательной деятельности требует времени, повышения уровня военно-прикладной и физической подготовленности учащихся на базе школ. Эти моменты вызвали интерес к проблеме изучения данной темы. *Методология.* Рассмотрены определение, значение и содержание нестандартной полосы препятствий для школьников. *Заключение.* Представлены технические результаты прохождения нестандартной полосы препятствий школьников за несколько лет, которые отражают повышение уровня военно-прикладной и физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова: полоса препятствий, преодоление препятствий, школьники, физическая культура, военно-прикладная и физическая подготовленность учащихся, внеурочная деятельность в школе

Для цитирования: Иванова Ж. В., Подоляк А. Л. Нестандартная полоса препятствий на занятиях физической культурой в рамках внеурочной деятельности в школе // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2023. – № 1. – С. 42–48.

Scientific article

Non-standard obstacle course in physical education classes as part of extracurricular activities at school

Ivanova Zhanna Viktorovna¹, Podolyak Anatoly Lavrentievich²

¹Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, janna-nsk@mail.ru

²Secondary school No. 11, Novosibirsk, Russia, podolyk-sch11@mail.ru

Abstract. *Introduction.* The search for new and effective means of physical culture when working with schoolchildren in the framework of extracurricular motor activity requires time matching. The need to increase the level of military-applied and physical fitness of students on the basis of schools. These moments caused the problem of studying this topic. *Methodology.* The definition, meaning and content of a non-standard obstacle course for schoolchildren are considered. *Conclusion.* The technical results of passing a non-standard obstacle course for schoolchildren over several years are presented, which reflect an increase in the level of military-applied and physical fitness of students.

Keywords: obstacle course, overcoming obstacles, schoolchildren, physical culture, military-applied and physical fitness of students, extracurricular activities at school

For citation: Ivanova Zh. V., Podolyak A. L. Non-standard obstacle course in physical education classes as part of extracurricular activities at school. *Physical Education. Sport. Health.* 2023, № 1, pp. 42–48.

Введение. Новые, эффективные пути повышения физической подготовленности подрастающего поколения всегда интересовали специалистов области физической культуры. Внедрение третьего урока физической культуры, возвращение значимости выполнения норм ГТО, развитие движения «Спортивный город», строительство на придомовых территориях, в парках спортивных площадок и городков – все это шаги, направленные на укрепление здоровья и повышение уровня физического развития не только школьников, но и представителей других слоев населения [1–3].

В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации 2 июля 2021 г. № 400, для достижения целей обороны страны особое внимание уделяется решению задач по военно-патриотическому воспитанию и подготовке граждан к военной службе. Министерство просвещения выпустило приказ об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования от 23 ноября 2022 г. № 1014, утверждающий программу школьного образования, в которую вошли начальная военная подготовка в рамках предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ) и блок о военной операции на Украине на уроках истории.

Вышеперечисленные факты и проблемы обратили наше внимание на необходимость представить следующий материал.

Несколько лет назад на базе военно-спортивного клуба «Прометей» МБОУ СОШ № 11 Октябрьского района города Новосибирска с целью повышения уровня военно-прикладной и физической подготовленности учащихся была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс нестандартная полоса препятствий.

Методология. Нестандартная полоса препятствий – это полоса препятствий, содержащая элементы не только с использованием стандартного оборудования, но и нестандартного. Нестандартное оборудование – оборудование, на которое отсутствуют государственные и отраслевые стандарты. В индивидуальном порядке разрабатываются технические условия и происходит изготовление. Санитарно-гигиенические требования к нестандартному оборудованию: надежность, прочность, безопасность [4; 5]. Значение и общие задачи использования нестандартного оборудования в процессе занятий военно-прикладной и физической направленности со школьниками:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение разнообразия упражнений и двигательного опыта;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ № 11 А. Л. Подоляк разработал и изготовил нестандартные элементы полосы препятствий: «ромб», «бабочка», используя части гимнастического оборудования – тросы, жерди. Составил нестандартную полосу препятствий, в которую вошли, кроме данных элементов, традиционные:

подвесная лестница, бревно, сооружение для переползания по-пластунски и др. Впоследствии эта полоса препятствий была включена в соревнования по военно-прикладной и физической подготовке «Сила. Скорость. Выносливость» на кубок главы администрации Октябрьского района, посвященные Дню защитника Отечества. Традиционные соревнования стали проводиться на базе МБОУ СОШ № 11. В этом учебном году они прошли в шестой раз. Эти соревнования решают важные задачи в развитии личности учащихся средних школ:

- формирование морально-психологических качеств личности, необходимых для успешного выполнения воинского долга;
- проверка уровня военно-прикладной и физической подготовленности подрастающего поколения;
- воспитание организованности, слаженности действий и дисциплины.

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся образовательных учреждений в возрасте 13–17 лет прошедшие медицинский осмотр и допущенные к соревнованиям. Состав команды 6 человек: 4 юноши и 2 девушки.

Установка полосы препятствий проводится организаторами соревнований. Дается время на общую разминку и опробование полосы препятствий. После парада открытия соревнований начинаются прохождения полосы каждой командой.

Судейская бригада состоит из 8 судей: 2 – на старте; 4 – контроль за техническим прохождением полосы; 2 – на финише. Также 4 помощника осуществляют контроль за покрытиями под препятствиями и разряжают патроны магазинов автомата Калашникова модернизированного (по 2 человека).

Программа полосы препятствий предусматривает 12 станций, проходимых последовательно с максимальной скоростью. Станции данной полосы препятствий состоят из упражнений общей физической, прикладной и военной подготовки (табл. 1). В стандартном спортивном зале школы (28 × 12 м) устанавливаются станции, полоса препятствий имеет форму «змейки». Участники соревнований выходят на старт последовательно, друг за другом с интервалом 60 секунд.

Таблица 1

Программа полосы препятствий

№	Станции	Штраф
1	2	3
1	Переправа «Подвесная лестница»: бег по лестнице с обязательным наступанием на каждую «ступеньку»	Пропуск одной «ступеньки» – штраф 1 сек.
2	Подъем туловища 10 раз: из положения лежа на спине, руки за голову, пальцы в замок, ноги закреплены под углом 90о	За каждое невыполнение упражнения – штраф 1 сек.
3	Поднятие тяжести: гантели весом 5 кг каждая – девушки поднимают одну гантель, юноши – две гантели	Каждое невыполненное движение – штраф 1 сек.
4	Переправа «Ромб»	Падение с переправы «встать на одну или две ноги» – штраф 30 сек.
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Юноши – 10 раз, девушки – 5 раз	Невыполнение задания 1 раз – штраф 10 сек.
6	Переползание по-пластунски: 6 м	Высота «лаза» 50 см ограничена стойками

1	2	3
7	Комплексная переправа «Бабочка + подвесная веревка + бабочка»	Падение с переправы (встать на одну или две ноги) – штраф 30 сек.
8	Кувырок вперед: выполнять не касаясь «мата» головой, опираясь на руки	
9	Бег по гимнастическому бревну: высота бревна – 50 см	При падении с бревна – штраф 10 сек.
10	Переправа «Подвесное бревно»	При падении с бревна – штраф 30 сек.
11	Снаряжение магазина АКМ 30 патронами	
12	Неполная разборка и сборка АКМ	

Примечание: штраф, например, 10 сек. – к общему времени прохождения полосы прибавить 10 сек.; АКМ – автомат Калашникова модернизированный; «Ромб» – расстояние между перемычками 60–65 см, которые скреплены «фалом» диаметром 10–12мм; «Бабочка» – две веревки Д-10 мм закреплены на колоннах. Соединяются «карабинами» на расстоянии 4 м.

Из вися стоя требуется выполнить перемещение по нижнему тросу, держась руками за верхний. Затем, доходя до соединения тросов карабинами, перейти в вис на руках и ногах. Выполнить лазание. Снова перейти в вис стоя и продолжить перемещение по второй части «бабочки» (рис. 1).



Рис. 1. Комплексная переправа «Бабочка + подвесная веревка + бабочка»

Падение с переправы «Ромб» (встать на одну или две ноги) – штраф 30 с.

При переползании по-пластунски 6 м ограничение сверху требует правильной техники выполнения, сохраняя высокую скорость.

На дальнем плане натянута подвесная лестница. По ней выполняется бег с обязательным наступанием на каждую «ступеньку», держась руками за трос, натянутый над лестницей (рис. 2).



Рис. 2. Переправа «Ромб» и переползание по-пластунски: 6 м

В висе стоя, перемещаясь приставными шагами, преодолеть подвесное бревно. Руками держаться за верхний трос.

На ближнем плане – низкое гимнастическое бревно. По нему выполняется бег.

На дальнем плане юноши выполняют неполную разборку и сборку АКМ и снаряжение магазина АКМ 30 патронами (рис. 3).



Рис. 3. Переправа «Подвесное бревно»

Итог соревнования подводится в командном и личном зачете. Общекомандный зачет определяется по сумме времени, показанной 6 (шестью) участниками команды (табл. 2).

Таблица 2

Результаты соревнований «Сила. Скорость. Выносливость» на кубок главы администрации Октябрьского района, посвященных Дню защитника Отечества (командный зачет)

Дата	Количество команд	Технический результат (время)	
		1 место	Последнее место
01.11.2016	22	20 мин. 27 сек.	49 мин. 29 сек.
14.03.2017	15	21 мин. 34 сек.	46 мин. 28 сек.
25.02.2018	8	22 мин. 06 сек.	41 мин. 57 сек.
03.04.2021	8	18 мин. 34 сек.	39 мин. 45 сек.
13.03.2022	13	17 мин. 55 сек.	44 мин 33 сек.
14.03.2023	12	17 мин. 06 сек.	50 мин. 30 сек.

Максимальное количество команд (22) приняло участие в первых соревнованиях, проводимых в 2016 г. Наилучший результат (17 мин. 06 сек.) продемонстрировала команда МБОУ СОШ № 11 «Прометей» в 2023 г. В личном зачете места определяются по техническому результату (время прохождения полосы препятствий). Отдельно среди юношей и девушек (табл. 3).

Таблица 3

Результаты соревнований «Сила. Скорость. Выносливость» на кубок главы администрации Октябрьского района, посвященных Дню защитника Отечества (личный зачет, призовые места)

Дата	Технический результат (время)	
	Юноши	Девушки
14.03.2017	2 мин. 58 сек.	2 мин. 58 сек.
	3 мин. 12 сек.	3 мин. 22 сек.
	3 мин. 21 сек.	3 мин. 36 сек.
03.04.2021	2 мин. 45 сек.	3 мин. 06 сек.
	2 мин. 47 сек.	3 мин. 17 сек.
	3 мин. 01 сек.	3 мин. 38 сек.
13.03.2022	2 мин. 45 сек.	2 мин. 55 сек.
	2 мин. 51 сек.	3 мин. 13 сек.
	2 мин. 52 сек.	3 мин. 28 сек.
14.03.2023	2 мин. 22 сек.	2 мин. 38 сек.
	2 мин. 38 сек.	2 мин. 58 сек.
	2 мин. 40 сек.	3 мин. 06 сек.

В таблице 3 указаны результаты призовых мест среди юношей и девушек. Наивысшие результаты показали также представители команды МБОУ СОШ № 11 «Прометей» в этом году: у юношей – 2 мин. 22 сек., у девушек – 2 мин. 38 сек.

Заключение. Данные соревнования проводятся с целью повышения уровня военно-прикладной и физической подготовленности учащихся школ. Элементы нестандартной полосы препятствий требуют от учеников проявления силовых способностей, ловкости, выносливости, а также координационных способностей после накопления усталости при сборке автомата Калашникова на заключительном этапе. Кроме того, сплачивают команды, способствуют повышению уровня психологической и начальной военной подготовки. Проходит обмен опытом среди учителей физической культуры. Наблюдается рост технических результатов как в командном, так и личном зачете у юношей и девушек.

Список источников

1. Вебер А. П., Иванова Ж. В. Снаряды и техника упражнений гимнастического многоборья: учеб.-метод. пособие. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2022. – 171 с.
2. Головин О. В., Жомин К. М. Методология системно-деятельностного подхода в построении модели физкультурного занятия. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2022. – 243 с.
3. Иванова Ж. В. Гимнастическая полоса препятствий на уроке физической культуры // Физическая культура, спорт, здоровье. – 2022. – № 1. – С. 169–174.
4. Кривко О. А. Основные направления формирования у учащихся здорового образа жизни // Наука и образование: достижения и проблемы: сб. науч. трудов. Вып. 4. – Усть-Каменогорск: Изд-во ВКГУ, 2000. – С. 160–167.
5. Ячменев Н. В., Рубанович В. Б. Особенности динамики функционального состояния организма старшеклассников при перераспределении учебной нагрузки по физической культуре // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XIV Междунар. науч.-практ. конференции, посвященной памяти В. С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ; под ред. Е. Ю. Дьяковой. – Томск, 2020. – С. 301–305.

References

1. Weber A. P., Ivanova Zh. V. *Shells and technique of exercises of gymnastic all-around: an educational and methodical manual*. Novosibirsk: Publishing house of NSPU, 2022, 171 p. (In Russian)
2. Golovin O. V., Zhomin K. M. *Methodology of the system-activity approach in building a model of physical education*. Novosibirsk: Publishing house of NSPU, 2022, 243 p. (In Russian)
3. Ivanova Zh. V. Gymnastic obstacle course at the lesson of physical culture. *Physical Education, Sport, Health*, 2022, no. 1, pp. 169–174. (In Russian)
4. Krivko O. A. The main directions of formation of healthy lifestyle among students. *Science and education: achievements and problems: Collection of scientific works, Issue 4*. Ust-Kamenogorsk: EKSU Publishing House, 2000, pp. 160–167. (In Russian)
5. Yachmenev N. V., Rubanovich V. B. Features of the dynamics of the functional state of the body of high school students during the redistribution of the educational load in physical culture. *Physical culture, health and education: materials of the XIV International Scientific and Practical Conference dedicated to the memory of V. S. Pirussky and the anniversary of the Faculty of Physical Culture of TSU*, ed. by E. Y. Dyakova. Tomsk, 2020, pp. 301–305. (In Russian)

Информация об авторах

Ж. В. Иванова, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Новосибирский государственный педагогический университет.

А. Л. Подоляк, учитель, Средняя общеобразовательная школа № 11.

Information about the authors

Zh. V. Ivanova, Senior Lecturer, Department of Sports Disciplines, Novosibirsk State Pedagogical University.

A. L. Podolyak, Teacher, Secondary school № 11.

Поступила: 19.05.2023

Принята к публикации: 28.06.2023

Received: May 18, 2023

Accepted for publication: June 28, 2023