

ПЕДАГОГІЧНЫЯ НАВУКІ

УДК 796.015.1

С. М. Блоцкий¹, В. А. Горовой²

¹Кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры,
УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»,
г. Мозырь, Республика Беларусь

²Кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания
и спортивных дисциплин, УО «Мозырский государственный педагогический университет
им. И. П. Шамякина», г. Мозырь, Республика Беларусь

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В статье рассматривается вопрос о подготовке спортивных резервов на начальном этапе, когда развитие физических качеств у юных спортсменов происходит более эффективно, что требует совершенствования учебно-тренировочного процесса за счет применения инновационных форм. Разработаны игровые формы для занятий с учетом конкретных факторов, позволяющие более эффективно освоить двигательные навыки и умения и создать благоприятные предпосылки для дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса. Выявлена динамика уровня общей и специальной подготовленности в экспериментальных группах в течение годового цикла подготовки.

Ключевые слова: спортивная тренировка, юные легкоатлеты, формы занятий, спортивные и подвижные игры.

Введение

Повышение спортивных результатов в легкой атлетике должно основываться на фундаментальной базовой подготовке, необходимым условием которой является получение информации об уровнях развития физических качеств, функциональных возможностях и специальной работоспособности спортсмена. От содержания занятий на начальном этапе подготовки зависит формирование у детей интереса к спорту.

Необходим учет особенностей режима дня и построения учебного процесса в школе при организации и планировании спортивной тренировки. В занятиях с начинающими бегунами на средние дистанции школьного возраста построение тренировочного процесса подстраивается к режиму работы, который определяется теми или иными особенностями организации школьной жизни (загруженность занятиями, смена обучения, наличие уроков физкультуры и их качество и пр.). При планировании тренировочного процесса принимается в расчет тот факт, что для школьников-легкоатлетов наиболее целесообразное время проведения соревнований и высоких нагрузок в тренировочной работе – это период каникул: зимних, весенних и особенно летних. Общими обязательными условиями успешности занятий детей в беге на средние дистанции являются такие факторы, как рациональный режим жизни, обеспечение личной гигиены, материально-технические условия тренировки и быта, должный контроль за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью [1]–[6].

Ф. П. Рябинцев [7] в результате педагогического эксперимента выявил, что на начальных занятиях спортом школьников 11–13 лет их большая двигательная деятельность способствует более высокому уровню формирования двигательных навыков и физических качеств. При начальных занятиях легкой атлетикой наиболее рациональным является вариант, который предусматривает использование игр со скоростно-силовой направленностью и комплексов специальных упражнений для воспитания основных физических качеств. Чем разносторонней будет подготовка школьников, тем теснее будет взаимосвязь показателей общей физической подготовки и спортивных результатов в беге.

Ю. Г. Травин [8] на основании большого экспериментального материала показал, что развитие физических качеств у юных спортсменов происходит более эффективно, если их целенаправленное воспитание начинается уже в младшем школьном возрасте. Способность детей к освоению двигательных навыков и умений, хорошие показатели развития быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости создают благоприятные предпосылки для успешного воспитания этих физических качеств в младшем школьном возрасте. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются и физические качества совершенствуются с большим трудом.

В мотивационной структуре легкоатлета на данном этапе преобладают такие моменты, как желание, стремление и интересы. Потеря интереса к занятиям может произойти из-за отсутствия эмоциональности и разнообразия в процессе обучения.

Спортивные и подвижные игры решают задачи двигательных способностей у школьников 12–13 лет и направлены на совершенствование внимания пространственного и временного ориентирования, умения действовать как коллективно, так и индивидуально. Возникшие в игре неожиданные ситуации приучают юных спортсменов целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки [9]–[12].

В связи с вышеизложенным, целью нашего исследования являлся подбор доступных и интересных юным спортсменам спортивных и подвижных игр с учетом индивидуального подхода и выделение основных физических способностей, совершенствование которых будет содействовать достижению спортсменами высоких результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Положение о детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР) предусматривает срок обучения на этапе начальной подготовки 2 года. Основными задачами этого этапа являются:

- 1) укрепление здоровья и гармоничное развитие организма;
- 2) овладение навыком избранного вида;
- 3) изучение и совершенствование техники;
- 4) разносторонняя физическая подготовка;
- 5) формирование стойкого интереса у детей к занятиям спортом;
- 6) выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий спортом.

Годичный цикл учебно-тренировочных занятий предусматривает: определение направления и характера тренировочных нагрузок по этапам и месяцам, определение числа тренировочных дней и дней отдыха по периодам и этапам подготовки, определение методик тренировочного процесса по этапам и месяцам подготовки, изменение нагрузок в зависимости от периода тренировки. В основе начального обучения лежит общая физическая подготовка, поэтому на ее изучение и совершенствование отводятся 172 часа всего времени занятий, на специальную физическую подготовку – 62 часа и на техническую подготовку – 54 часа.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

- 1) специальные беговые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) имитационные упражнения;
- 4) упражнения с отягощениями;
- 5) прыжковые упражнения;
- 6) комплексы упражнений для индивидуальной тренировки;
- 7) подвижные и спортивные игры, игровые упражнения.

Многие из этих упражнений изучаются в общеобразовательной школе на уроках физической культуры и здоровья. Поэтому для детей они не являются новыми и достаточно интересными. Процент таких упражнений на протяжении всего этапа подготовки значительно сокращается. Проводятся в основном простейшие игры, включающие элементы соревнования, и более сложные игры с сюжетом. Характерно, что в начале первого года обучения используется больше разнообразных игровых занятий, чем на последующих годах. Это объясняется тем, что, во-первых, в существующих классификациях большинство игр рекомендовано именно для этого периода, и, во-вторых, тем, что на последующих этапах итоговые контрольные упражнения довольно сложны и требуют постоянной кропотливой работы над техникой.

В связи с тем, что однообразная работа не всегда привлекательна для детей, а итоговые требования к занимающимся высоки, возникает необходимость поиска и применения новых

интересных форм. Во избежание монотонности физических упражнений следует изменить формы проведения занятий и способы организации самих занятий. В группах начальной подготовки может быть шире использован игровой метод, применение которого в период закрепления и совершенствования отдельных элементов техники позволит:

- 1) сохранить интерес к занятиям;
- 2) выработать гибкий и пластичный двигательный навык;
- 3) сформировать индивидуальную технику в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленностью.

Известно, что игровой метод не обязательно связан с какими-либо конкретными играми и может быть применен на материале любых физических упражнений. Так, после разучивания большинство упражнений может выполняться в соревновательной и игровой форме, в облегченных и затрудненных условиях: с поддержкой, с отягощением, с дополнительным сопротивлением и т. д.

Основываясь на этих принципах, мы разработали игровые формы для занятий с учетом следующих факторов:

- 1) удобство для тренеров;
- 2) соответствие году подготовки;
- 3) приемлемая форма выполнения любых упражнений;
- 4) разнообразие;
- 5) активное участие всех занимающихся;
- 6) использование любого имеющегося инвентаря.

Для оценки эффективности применения игровых форм на занятиях был проведен сравнительный педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе СДЮШОР. В нем приняли участие 24 человека – мальчики 12–13-летнего возраста, которые были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. В начале эксперимента между группами легкоатлетов не было выявлено статически достоверных различий ни по одному из показателей общей и специальной физической подготовленности. Содержание учебно-тренировочных занятий в обеих группах соответствовало официальной программе СДЮШОР. По условиям эксперимента 50 % всех выполняемых упражнений в экспериментальной группе проводилось в игровой форме. Среди спортивных игр большее предпочтение отдавалось играм, способствующим совершенствованию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Подвижные игры включались как средство физического совершенствования занимающихся и как средство активного отдыха юных спортсменов.

Уделяя играм и игровым упражнениям большое внимание, мы исходили из следующих положений, теоретически обоснованных В. Г. Никитушкиным, показавшим педагогическую необходимость использования игр при работе с группами начальной подготовки:

- дети этой возрастной группы часто не имеют истинного представления об избранном виде спорта, и как следствие отсутствует должный интерес к занятиям;
- игры предоставляют возможность значительно расширить арсенал средств начальной спортивной подготовки и сделать занятия разнообразными;
- игровые упражнения сами по себе несут широкий круг разнообразных воздействий и способствуют всестороннему воспитанию занимающихся;
- игры позволяют совершенствовать самые разнообразные двигательные навыки;
- игры незаменимы как средство воспитания важных для спортивной деятельности психологических качеств [13].

С учетом всего этого, занятия в группах бегунов на средние дистанции строились на основе игр и игровых форм организации уроков по общепринятой схеме.

Так, подготовительная часть тренировочного занятия состояла из медленного бега, общеразвивающих упражнений на гибкость (на месте, в движении, в парах, с предметами и пр.), специальных беговых упражнений, игр.

Основная часть, как правило, посвящалась обучению технико-тактическим навыкам бега на средние дистанции, совершенствованию физических качеств, обучению и совершенствованию в других видах спортивной деятельности, спортивным играм.

Заключительная часть включала медленный бег, игры и игровые упражнения, упражнения на гибкость и расслабление.

Оценивалась эффективность воздействия применяемых игровых форм на развитие физических качеств и техническую подготовленность юных спортсменов.

В соответствии с поставленными в эксперименте задачами программа тестирования была расширена и содержала следующие дополнительные блоки:

- 1) состояние здоровья (по данным врачебно-медицинской диспансеризации);
- 2) физическое развитие и биологическая зрелость;
- 3) общефизическая подготовленность;
- 4) специальная подготовленность.

Для допуска к тренировочным занятиям при обследовании юных спортсменов врач определяет состояние здоровья, физическое развитие, уровень функционального состояния организма. Повторное обследование проводится по плану, систематически, через определенный промежуток времени, устанавливаемый врачом в специализированном спортивном диспансере. Комплексная программа тестирования была внедрена непосредственно в тренировочный процесс в виде определенных мероприятий углубленного этапного обследования и текущего контроля за функциональным состоянием юных спортсменов в течение всего учебного года. Результаты вносились в «Индивидуальную карту спортсмена» вместе с уровневой оценкой наиболее информативных для отбора показателей.

На основе многочисленных данных была составлена уровневая шкала оценки показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС), что позволило тренеру вести регулярные наблюдения за состоянием сердечно-сосудистой системы (ССС) на основе изменения профиля реакции ЧСС у спортсмена в состоянии покоя и после выполнения нагрузок различной интенсивности. Особенно наглядно отражалась динамика адаптации при анализе изменений реакции ЧСС после выполнения стандартной нагрузки с повышающейся интенсивностью. Полученные результаты позволяли оценить индивидуальный характер адаптации функциональных систем организма у детей при использовании разных программ тренировочных занятий.

В зависимости от характера полученных сдвигов по данным ЧСС и изменения скорости бега в одних и тех же тестах-упражнениях были выделены 4 оценки реакции ЧСС на выполненную нагрузку.

- 1) «Отлично» – улучшение средней скорости при улучшении скорости восстановления и снижении ЧСС;
- 2) «Хорошо» – улучшение средней скорости, но при относительной стабилизации процесса восстановления (и наоборот);
- 3) «Удовлетворительно» – улучшение скорости при увеличении периода восстановления;
- 4) «Неудовлетворительно» – стабилизация или ухудшение скорости при снижении адаптивности по показателю восстановления ЧСС.

Рассматривая полученные данные (таблица), можно констатировать, что в обеих группах наблюдалась положительная динамика показателей в течение всего периода подготовки, однако в темпах прироста имелись различия, что, по нашему мнению, отражает неодинаковое воздействие применяемых средств и методов подготовки.

Таблица – Изменение показателей специальной и общей физической подготовленности юных бегунов экспериментальной и контрольной групп за время эксперимента

№ п/п	Контрольные упражнения	Э ₁	Э ₂	К ₁	К ₂
1	Бег 30 м (с)	3,60±0,04	3,31±0,03	3,70±0,08	3,50±0,08
2	Бег 100 м (с)	12,4±0,05	12,2±0,08	12,6±0,1	12,5±0,11
3	Бег 800 м (с)	131,5±1,0	126,0±0,7	133,1±1,5	131,0±1,3
4	12-минутный бег (м)	2941±13,6	3066±15,0	2975±18,8	3005±17,6
5	Прыжок в длину с места (см)	227,0±1,4	236,1±1,2	232,0±4,1	235,0±3,5
6	Подтягивание (раз)	7,72±0,1	7,94±0,04	7,72±0,2	7,75±0,1
7	Становая сила (кг)	50±0,9	84±0,8	66±1,1	76±1,0
8	Наклон вперед (см)	6,3±0,8	9,4±0,8	6,4±1,1	8,2±1,1
9	Тройной прыжок (м)	8,97±1,7	9,75±1,2	9,06±2,1	9,16±2,2

Примечание – Э₁ – экспериментальная группа до начала эксперимента, Э₂ – экспериментальная группа после эксперимента, К₁ – контрольная группа до начала эксперимента, К₂ – контрольная группа после эксперимента

В экспериментальной группе значительно улучшились показатели, зависящие от интенсивности выполнения упражнений. Вероятно, это объясняется тем, что игровые формы вносят в занятие соревновательный момент, который предполагает более ускоренное выполнение

упражнений. Подтверждают данное предположение и результаты, показанные легкоатлетами в конце эксперимента на соревновательной дистанции.

По результатам основного педагогического эксперимента выявлена динамика уровня общей и специальной подготовленности в экспериментальной группе, которая тренировалась в течение годового цикла подготовки. Контрольная группа использовала общепринятый подход в распределении объема и интенсивности средств, в то время как юные бегуны экспериментальной группы тренировались по разработанной нами программе с использованием игрового метода в силовой и скоростно-силовой подготовке в течение всего экспериментального периода. При этом необходимо отметить, что объем и интенсивность беговой нагрузки в группах были примерно одинаковыми.

Для оценки эффективности предложенных тренировочных программ нами сопоставлялись конечные данные по физической подготовленности бегунов двух групп. Естественно, что юные спортсмены экспериментальной группы превосходили своих сверстников контрольной группы по большинству ведущих показателей. Так, легкоатлеты экспериментальной группы показывали в конце эксперимента достоверно более высокие результаты в сравнении с результатами, полученными на начало эксперимента, в пяти тестовых упражнениях из девяти: в беге на 30 м с/х – на 5,4 %, в беге на 100 м – на 2,4 %, в беге на 800 м – на 4,8 %, в 12-мин беге – на 2,1 % и в становой силе – на 6,4 % (достоверность различий во всех случаях от $p < 0,05$ до $p < 0,001$).

Анализ посещаемости занятий в экспериментальный период показал, что в экспериментальной группе по причинам, не связанным с болезнью, каждым учеником пропущено в среднем 2,2 % уроков, а в контрольной – 3,8 %.

Выводы

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Выполнение упражнений в игровой форме может существенно повысить эффективность освоения учебного материала легкоатлетами на этапе начальной подготовки и способствовать формированию фонда разнообразных двигательных умений и навыков.

2. Использование игровых форм на занятиях с юными спортсменами обеспечивает действенное развитие физических качеств, двигательных способностей и функциональной подготовленности юных бегунов.

3. Упражнения в игровой форме повышают эмоциональность тренировочных занятий, вносят разнообразие в процессе обучения и сохраняют у детей интерес к занятиям легкой атлетикой.

4. Подвижные игры, включенные в содержание учебно-тренировочных занятий юных легкоатлетов с учетом их влияния на развитие физических качеств, способствуют повышению уровня отстающих в развитии физических качеств и физической подготовленности.

СПИСОК ОСНОВНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бисеров, В. В. Физическая культура. Лёгкая атлетика : учеб. пособие / В. В. Бисеров, И. В. Рукина, Т. Л. Мухтарова. – Екатеринбург : УГТУ-УПИ, 2008. – 219 с.
2. Учебно-методический комплекс по дисциплине специализации «Легкая атлетика» : учеб.-метод. пособие / Е. П. Врублевский [и др.]. – Смоленск : СГАФКСТ, 2007. – 258 с.
3. Гапеев, В. П. Легкая атлетика в школе / В. П. Гапеев, В. Г. Губа, В. И. Никитушкин. – М. : Олимпия-пресс, 2006. – 223 с.
4. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 285 с.
5. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 129 с.
6. Холодов, Ж. К. Легкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Просвещение, 1993. – 128 с.
7. Рябинцев, Ф. П. Экспериментальное исследование построения этапа начальной специализации в беге на средние дистанции : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ф. П. Рябинцев ; НИИФК. – М., 1978. – 24 с.
8. Травин, Ю. Г. Бег на средние и длинные дистанции / Ю. Г. Травин // Легкая атлетика. – 1985. – № 11. – С. 8–10.
9. Зелинченко, В. Б. Критерии отбора в легкой атлетике / В. Б. Зелинченко, В. Г. Никитушкин. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 240 с.

10. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
11. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 387 с.
12. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 337 с.
13. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – М. : Юрайт, 2019. – 205 с.

Поступила в редакцию 09.09.2019

E-mail: slava.gorovoi1980@mail.ru

S. M. Blotskiy, V. A. Gorovoy

IMPROVEMENT OF TRAINING SESSIONS FOR YOUNG ATHLETES IN THE INITIAL TRAINING PHASE

The article deals with the issue of preparing sports reserves at the initial stage, when the development of physical qualities of young athletes is more effective. It requires the improvement of educational and training process through the use of new innovative forms. Playful forms for training sessions are developed on the basis of the concrete factors which allow to master motor skills and abilities more effectively and to create favorable preconditions for further perfection of training process. The dynamics of the level of general and special preparedness in experimental groups during the one-year training cycle was revealed.

Keywords: sports training, young athletes, forms of training, sports and mobile games.