

УДК 796.1/3

*М. И. Масло***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

В статье раскрыты взгляды ученых и практиков на проблемы подготовки юных спортсменов. Показан приоритет использования подвижных и спортивных игр, разнонаправленных эстафет на начальных этапах подготовки во многих видах спорта, что в конечном итоге позволяет планомерно формировать достаточный уровень общефизической и функциональной подготовленности с учетом избранного вида спорта.

Введение

Вопросы качественной подготовки спортивного резерва во многих видах спорта в нашей республике неоднократно обсуждались в последние годы. И связано это, прежде всего, с напряженной демографической ситуацией, неблагоприятными условиями среды проживания, форсированием специальной подготовленности на начальных этапах занятий в спортивных секциях, где нередки случаи использования значительного объема и интенсивности тренировочной нагрузки из арсенала высококвалифицированных спортсменов. В связи с этим актуальной является задача разработки и внедрения новых подходов к применению подвижных игр и игровых методов на этапе начальной подготовки юных спортсменов, которые бы отвечали современным запросам теории и практики юношеского спорта.

К настоящему времени установлено, что воспитание определенных двигательных способностей имеет наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды [1]–[3], а возраст 9–11 лет считается наиболее подходящим для повышения уровня быстроты и скорости бега [4]. Для воспитания таких качеств, как сила, выносливость, ловкость и гибкость также определены так называемые «критические» периоды, которые, на наш взгляд, не всегда учитываются при работе над повышением уровня всесторонней физической подготовленности, что необходимо для закладки прочного физического и функционального «фундамента», способствующего в дальнейшем росту спортивного мастерства. Поэтому поиск и обоснование новых методик использования эмоциональных и общедоступных средств физического воспитания начинающих спортсменов с целью повышения уровня их всесторонней физической подготовленности являются необходимой предпосылкой совершенствования тренировочной программы во многих видах спорта. Наиболее эффективным способом решения этой проблемы являются подвижные игры и применение игрового метода.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ специальной литературы о средствах и методах развития физических качеств у юных спортсменов показал, что большинство авторов подчеркивают особую роль игровых форм и подвижных игр. Под выражением «игровой метод» обычно понимают использование основных методических особенностей игры при проведении тех или иных физических упражнений [5]. Подвижным же играм отводится особо важная роль в программе физической культуры для общеобразовательной и начальной школы, а также при обучении студентов факультетов физической культуры [6].

По мнению В. Г. Яковлева [7], наибольшее влияние на развитие быстроты и ловкости школьников 3–4 классов оказывают подвижные игры, которые требуют незамедлительных двигательных ответов на изменяющиеся игровые ситуации, а также игры, в которых сочетаются ответная реакция на сигнал, быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость перемещения тела или его составных частей в пространстве.

Следует отметить, что основы совершенствования скорости бега у юных легкоатлетов следует рассматривать в единстве с другими физическими качествами. Известно, что развитие одного физического качества до определенного уровня может способствовать совершенствованию других, а комплексный метод их воспитания является наиболее эффективным. К сожалению,

многие специалисты не связывают компоненты повышения скорости бега (к которым относятся быстрота реакции на старте, способность к ускорению, величина максимальной скорости бега и способность к ее поддержанию, чистота шагов, длина шагов, значительное проявление мышечной силы в короткий промежуток времени, т. е. высокий уровень скоростно-силовой подготовленности и ряд других) с возрастным развитием. Нас же интересовали вопросы, связанные с методическими принципами повышения скорости бега юных легкоатлетов на этапе предварительной спортивной подготовки, главной задачей которого является всесторонняя физическая подготовка с развитием общих и специальных физических качеств.

Так, Б. П. Жекас [8] рекомендует для развития скоростных качеств в этом возрасте бег в виде разнообразных эстафет, игр и игровых упражнений, которые значительно повышают эмоциональность тренировочных занятий, ненавязчиво увеличивают таким образом объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В свою очередь В. М. Зацюрский [9] советует в целях предупреждения стабилизации скорости бега включать в программу спортивной подготовки детей и подростков не стандартные упражнения, а выполнение их в изменяющихся ситуациях и формах, где неоценимую помощь могут оказать подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Анализ полученных экспериментальным путем данных позволил В. Н. Власову [10] утверждать, что основными методами воспитания быстроты и скорости бега у детей 8–11 лет являются игровой и соревновательный методы, в соответствии с которыми выполняются упражнения скоростного, скоростно-силового и общефизического характера. Из специально подобранных средств рекомендуются эстафеты, подвижные игры и упражнения, воспитывающие способность к быстрым и частым движениям, разнообразные прыжки.

Интересный взгляд на рассматриваемую проблему высказывает Ю. Г. Травин [11], который считает, что одним из условий воспитания специальной подготовки бегунов на начальных этапах являются подвижные и спортивные игры, которым необходимо отводится много времени в структуре тренировочных занятий. В свою очередь, В. А. Булкин [12] при исследовании развития силы и быстроты у подростков пришел к выводу о том, что необходима система комплексного использования подвижных игр для повышения скорости бега, что является достаточно эффективным методическим приемом и отвечает требованиям наиболее рациональной методики физического воспитания.

Необходимо отметить работы В. Н. Неробеева [13], в которых представлены специфические подходы к использованию подвижных игр в физическом воспитании школьников. Их эффективность он оценивал по ряду показателей:

- отношение участников к массовой игровой деятельности;
- повышение общей работоспособности;
- организация поведения занимающихся при выработке умения подчиняться коллективным требованиям;
- расширение и укрепление товарищеских взаимоотношений;
- побуждение к проявлению взаимопомощи;
- образовательное воздействие.

По мнению автора, основополагающими требованиями игровых форм являются:

- массовый охват занимающихся;
- высокий воспитательный и организующий эффект;
- относительная простота в организации проведения;
- широкая доступность, основанная на упрощенных правилах игры.

Следует обратить внимание на то, что эффективность использования подвижных игр и игровых упражнений в подготовке будущих спринтеров подтверждена в ряде экспериментальных исследований. В частности, В. М. Корецкий [14] проверил и обобщил собранный им материал по развитию быстроты движений и особенностям тренировки для 10–12- и 14–16-летних легкоатлетов. Анализ показал, что наибольшие сдвиги в развитии быстроты движений произошли у мальчиков 10–12 лет вследствие применения игр и упражнений в игровой форме. Для развития быстроты у юных бегунов, которые планируют в будущем заняться спринтерским бегом, он рекомендует в качестве основных средств использовать игры с прямолинейным бегом, игры-упражнения на скорость и встречные эстафеты.

Особый интерес представляет работа группы авторов [15], в которой по результатам исследования средств и методов начальной спортивной подготовки на двигательную деятельность юных легкоатлетов доказана целесообразность скоростно-силовых упражнений, выполняемых в форме игр, игровых упражнений и эстафет. Авторы отмечают, что только в этом случае юные спортсмены способны значительно легче переносить тренировочную нагрузку. В результате обобщения передового практического опыта и собственных исследований они выделили десять вариантов различных режимов двигательной деятельности в период первых двух лет занятий спортом. Наибольшие сдвиги в беге на 60 метров произошли у юных спортсменов, при подготовке которых в соотношении предъявляемых нагрузок преобладали:

- от 25% до 50% – обучение видам легкой атлетики (1 и 3 группы);
- 37,5% – игры и игровые упражнения (2 группа);
- 75% – подвижные и спортивные игры скоростно-силовой направленности и воспитания выносливости (4 и 5 группы).

Следует подчеркнуть, что по большинству исследуемых параметров выделялись юные спортсмены, в тренировочной программе которых преобладали скоростно-силовые упражнения в форме игр, игровых упражнений и эстафет, при этом значительно худшими были показатели у подростков, занимающихся хоккеем и футболом. По-видимому, в их вариантах тренировочных занятий недостаточно применялись легкоатлетические, скоростно-силовые упражнения и игры, направленные на воспитание физических качеств. Предполагается, что наиболее эффективными направлениями в методике начальных занятий спортом являются использование игр со скоростно-силовой направленностью и разнообразных комплексов упражнений в группах легкой атлетики, а также применение большого количества прыжковых упражнений.

Таким образом, полученные авторами результаты дают возможность утверждать, что без широкого использования подвижных игр со скоростно-силовой направленностью невозможно добиться требуемого эффекта в развитии основных физических качеств у детей на начальном этапе спортивной подготовки, где на первый план должны выдвигаться задачи разносторонней физической подготовки с одновременным развитием физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом будущей спортивной специализации занимающихся. Тем самым подтверждается необходимость единства общей и специальной физической подготовки на занятиях со спортсменами юного возраста.

Выводы

Анализ литературных источников показал, что наиболее благоприятным для развития скорости бега и быстроты движений является возраст 9–11 лет. Необходимо совершенствовать всестороннюю физическую подготовленность к повышению скорости бега не только начинающих легкоатлетов, но и спортсменов других видов спорта. Многие исследователи рекомендуют использовать подвижные игры и игровые упражнения для развития основных физических качеств не только на тренировочных занятиях, но и на уроках физической культуры. Большинство авторов считает подвижные игры одним из основных средств физического воспитания школьников и полагает, что для их использования необходим правильный отбор, который облегчит группировку подвижных игр по направленности, соответствующему объему и интенсивности.

Следует помнить, что развитие быстроты осуществляется в течение всех лет подготовки спортсменов во всех видах спорта. Однако в детском и подростковом возрасте создаются более благоприятные предпосылки для этого. С возрастом комплексные и целенаправленные проявления быстроты претерпевают существенные изменения, которые целесообразно учитывать уже в процессе тренировки юных спортсменов.

В результате проведенного анализа специальной литературы выяснено, что основными средствами спортивной подготовки во всех видах спорта являются физические упражнения, прямо или косвенно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов, которые формируются с учетом особенностей конкретного вида спорта. Тем самым установлено, что целесообразность применяемых упражнений определяется, прежде всего, пользой, которую они могут принести для повышения и развития основных двигательных качеств и функциональной подготовленности сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем на всех этапах

раста спортивного мастерства. Целенаправленное использование подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, разнообразных эстафет особенно необходимо на начальном этапе занятий спортом. В пользу отмеченного факта говорит то обстоятельство, что спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей, основные из которых состоят в том, что тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата, а должны соответствовать физическим и функциональным возможностям растущего организма, всесторонне развивать физические качества. Это в конечном итоге будет способствовать созданию мощного фундамента общефизической подготовленности, без которого невозможен рост спортивного мастерства в будущем.

Литература

1. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 7. – С. 37–39.
2. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Народная асвета. – 1978. – 88 с.
3. Трави, Ю. Г. О развитии двигательных качеств у школьников / Ю. Г. Трави // Физическая культура в школе. – 1981. – № 4. – С. 9–15.
4. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
5. Яковлев В. Г. Игры для детей / В. Г. Яковлев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 157 с.
6. Жуков, М. Н. Подвижные игры : учеб. для студентов пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : изд. центр «Академия», 2002. – 160 с.
7. Яковлев, В. Г. Подвижные игры в I–IV классах / В. Г. Яковлев. – Минск : Народная асвета, 1970. – 53 с.
8. Жекас, Б. П. Экспериментальное исследование некоторых вопросов развития быстроты и скоростной выносливости у юношей-спринтеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Б. П. Жекас ; Тартуский ун-т. – Тарту, 1969. – 33 с.
9. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) / В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 200 с.
10. Власов, В. Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Н. Власов ; ВНИИФК. – М., 1971. – 21 с.
11. Травин, Ю. Г. Исследование закономерностей возрастных изменений выносливости и построение многолетней тренировки юных бегунов на средние дистанции : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Ю. Г. Травин. – М., 1975. – 388 л.
12. Булкин, В. А. Развитие силы и быстроты у подростков средствами и методами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Булкин ; ВНИИФК. – М., 1968. – 18 с.
13. Неробеев, В. Н. Исследование эффективности игровых форм массовой работы в физическом воспитании школьников 1–8-х классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Н. Неробеев ; Институт физической культуры имени П. Ф. Лезгова. – Л., 1974. – 15 с.
14. Корецкий, В. М. Возрастные изменения быстроты движений у школьников и влияние тренировки в легкоатлетических упражнениях на ее развитие : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. М. Корецкий ; ВНИИФК. – М., 1961. – 16 с.
15. Алабин, В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков : Основа, 1993. – 243 с.

Summary

The article deals with the main views of scientists and teachers on the problems of young sportsmen training.

The priority of active and sports games, different cross-country relays at the initial periods of training in numerous kinds of sport is shown in the article.

Поступила в редакцию 27.05.10.