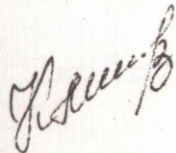

на правах рукописи

КОНЯХИН Михаил Васильевич

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ В РЕЖИМЕ
ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В СВЯЗИ
С ОРИЕНТАЦИЕЙ В ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

13.00.04 - теории и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Москва 1996

Работа выполнена во Всероссийском научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник
Никитюшкин В.Г.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор **Суслов Ф.П.** ;
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник
Радчик И.Ю.

Ведущая организация - Московский педагогический
университет

Защита диссертации состоится "17" апреля 1996 г.

в "15³⁰" часов на заседании диссертационного совета К 046.04.01
Всероссийского научно-исследовательского института физической
культуры и спорта по адресу: Москва, Елизаветинский проезд, 10

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всероссийского НИИ физической культуры и спорта.

Автореферат разослан "15" марта 1996 г.

Ученый секретарь диссертационного
совета, доктор педагогических наук,
профессор

А.Д. Комарова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В условиях стремительного развития современного спорта проблема дальнейшего повышения уровня спортивных достижений сводится не только к поиску новых методов тренировки, но и методов своевременной ориентации в виды спорта. Правильная видовая ориентация и качественный спортивный отбор является залогом успешного совершенствования в избранном виде спорта (В.М.Волков, 1974; Н.Ж.Булгакова, 1977; Л.П.Сергеенко, С.Алексеева, 1979; Л.Е.Любомирский, 1989).

Практика легкоатлетического спорта показывает, что недостаточная эффективность работы учебно-спортивных подразделений в большинстве случаев является следствием неудачного подбора занимающихся, т.е. неправильной ориентации и выбора вида легкой атлетики для специализации (Л.П.Сергеенко, С.Алексеева, 1979).

Следовательно, возникает необходимость разработать методику начальной ориентации в виды легкой атлетики, объективные критерии отбора талантливых легкоатлетов и показатели перспективного прогнозирования, которые присущи тому или иному виду легкой атлетики. Однако в научной литературе проблема ориентации и прогнозирования способностей еще не получила достаточного теоретического обоснования. Особенно это относится к этапу предварительной подготовки, который охватывает детей 9-12 лет.

Объект исследования - содержание и направленность тренировки юных спортсменов 9-12 лет, занимающихся в группах продленного дня общеобразовательной школы.

Предметом исследования является методика подготовки детей 9-12 лет в режиме продленного дня общеобразовательной школы с целью ориентации в виды легкой атлетики.

Цель исследования - дальнейшая разработка методики начальной подготовки с перспективой ориентации в виды легкой атлетики.

Гипотеза базируется на том, что методика начальной подготовки детей 9-12 лет в режиме продленного дня общеобразовательной школы должна основываться на распределении тренировочных средств в равных долях на развитие физических качеств, обучение технике движений видов легкой атлетики, спортивным и подвижным играм, при этом особое внимание должно уделяться начальной ориентации юных спортсменов в виды легкой атлетики. Это даст возможность для дальнейшего качественного пополнения учебно-тренировочных групп спортивных школ.

Задачи исследования. В работе решались следующие задачи:

1. Выявить влияние характера тренировочной нагрузки на физическое развитие и физическую подготовленность детей 9-12 лет.
2. Разработать содержание и направленность физической подготовки детей 9-12 лет в режиме продленного дня общеобразовательной школы.
3. Экспериментально обосновать методику тренировки юных спортсменов в режиме продленного дня с целью ориентации в виды легкой атлетики.

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования, принятых в теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки: анализ научно-методической литературы; обобщение практического опыта; педагогические наблюдения; тестирование физической подготовленности; врачебно-педагогический контроль; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В процессе исследования использовались инструментальные методики: динамометрия; хронометрия; шагометрия; спирометрия; пневмотахометрия; тонометрия; методы индексов.

Исследования проводились в несколько этапов. На первом этапе с мая 1989 по май 1990 года был произведен анализ научно-методической литературы, обобщение передового практического опыта. Осуществлялся экспертный опрос с целью выявления особенностей методики физической подготовки и системы ориентации юных легкоатлетов на этапе предварительной подготовки.

На втором этапе с сентября 1990 по май 1993 года проводился педагогический эксперимент, в процессе которого мы разрабатывали методику физической подготовки в режиме продленного дня общеобразовательной школы. С этой целью было выполнено шесть тестирований (по одному в каждом полугодии), позволивших определить темпы роста физических способностей и физического развития школьников, ежедневно занимающихся физическими упражнениями в группах продленного дня по нашей программе и по общепринятой, определялись критерии оценки перспективности начинающих спортсменов к упражнениям различной направленности.

На третьем этапе работы 1993-1994 учебного года был проведен основной годичный (9 месяцев) педагогический эксперимент, в котором участвовали юные спортсмены, прошедшие двухлетнее обучение в режиме продленного дня. Было сформировано четыре группы спортсменов по 12 человек в каждой. Все спортсмены тренировались по разработанной нами программе с общим объемом 312 учебных часов за 9 месяцев, что соответствует программе групп начальной подготовки третьего года обучения ДЮСШ.

Научная новизна заключается в следующем:

- впервые разработана методика подготовки детей 9-12 лет в режиме продленного дня общеобразовательной школы;
- определен уровень физического состояния и физической подготовленности детей, занимающихся физическими упражнениями в режиме прод-

ленного дня общеобразовательной школы;

- определены содержание и направленность тренировки юных спортсменов;

- выявлены перспективы начальной подготовки с ориентацией в конкретный вид легкой атлетики.

Практическая значимость. Результаты исследований могут быть использованы:

- при составлении программно-нормативных документов, регламентирующих работу ДЮСШ;

- при составлении учебных планов по физической культуре общеобразовательных школ;

- для разработки средств и методов педагогического контроля за физической подготовленностью и функциональным состоянием юных спортсменов.

Результаты исследований внедрены в учебно-тренировочный процесс детско-юношеских спортивных школ и в учебный процесс общеобразовательных школ г. Гомеля.

Основные положения, выносимые на защиту:

- содержание и направленность тренировки детей 9-12 лет в режиме продленного дня общеобразовательной школы должны соответствовать конкретному возрасту, этапу подготовки, уровню подготовленности;

- повышение эффективности определения перспективности детей к занятиям легкой атлетикой основывается на комплексной оценке физического развития, физической подготовленности и функционального состояния;

- методика физической подготовки детей 9-12 лет должна быть направлена на создание базы разносторонней подготовленности с акцентом на воспитание ведущего физического качества.

Апробация работы. Практическая деятельность автора основана на

постоянном творческом поиске эффективных путей совершенствования методики подготовки спортивного резерва.

Основные положения работы доложены на научно-практических конференциях.

Разработанные теоретические и методические положения внедрены в практику ряда спортивных школ.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложения. Диссертация изложена на 126 страницах машинописного текста, содержит 23 таблицы. Список литературы включает 235 источников отечественной и иностранной литературы.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ В РЕЖИМЕ ПРОД- ЛЕННОГО ДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Проведенные обследования детей 9-10 лет показали, что в этом возрасте занятия спортом играют определенную роль в жизни ребенка. Однако стольких сдвигов в консервативных показателях они не произвели. Дети, занимающиеся спортом в школьной секции в режиме продленного дня были разделены на две группы: группа "А" объединяла детей, которые занимались легкой атлетикой; группа "В" - физическими упражнениями по общепринятой программе (А.А.Гужаловский и др., 1986; В.Н.Минаев, В.М.Шиян, 198.). В начале учебного года и в конце были проведены обследования детей.

За истекший год занятий произошли значительные сдвиги в физическом развитии детей 9-10-летнего возраста. Так в группе "А" масса тела выросла на 1,5 кг, длина тела - на 1,6 см, размах рук - на 2,6 см. В

группе "В" соответственно - на 2,4 кг, 1,5 см и 2,7 см. Остальные показатели остались на том же уровне и между группами А и В не было обнаружено достоверных различий ($P > 0,05$).

За второй год занятий произошли значительные сдвиги в обеих группах по таким показателям, как масса и длина тела, размах рук. Однако, по остальным параметрам сдвиги были незначительными (кроме ЧСС в покое, где обнаружили достоверные различия).

Третий год занятий показал, что на этом этапе (возраст 11-12 лет) происходят значительные изменения в развитии ребенка: увеличивается масса и длина тела, размах рук. Однако по этим показателям не были обнаружены между группами достоверные различия. В то же время в группе "А", где дети занимались легкой атлетикой, произошли более глубокие сдвиги по данным артериального давления, частоты сердечных сокращений, жизненной емкости легких и между группами отмечены достоверные различия.

Большое внимание на этапе предварительной подготовки отводится средствам разносторонней физической подготовки. Для того, чтобы правильно ориентироваться в самом процессе тренировки, необходимо знать уровень физической подготовленности юных спортсменов и влияние на него различных тренировочных программ. С этой целью мы провели исследования физической подготовленности испытуемых. Был выбран комплекс тестов, характеризующих развитие основных физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, силы, выносливости.

Сравнительная характеристика данных физической подготовленности детей 9-10 лет экспериментальной и контрольной групп показала, что из тринадцати контрольных упражнений в девяти обнаружены достоверные различия (табл.1).

Подобные измерения были проведены у детей 11-12 лет. Все это убе-

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности
детей 9-10 лет, экспериментальной и контрольной групп

N III	Показатели физической подготовленности	Группа "А"		Группа "В"		Достоверность различий между группами "А" и "В"			
		исходные данные	конечные данные	исходные данные	конечные данные	исходные данные		конечные данные	
		M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	t	P	t	P
1.	Бег 3х10 м, с	9,6±0,10	9,3±0,09	9,7±0,10	9,6±0,10	0,71	>0,05	2,31	<0,05
2.	Глубина наклона, см	5,6±0,23	9,6±0,50	5,8±0,24	8,7±0,48	0,81	>0,05	1,43	>0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	155,9±2,41	158,6±2,42	145,8±2,22	149,2±2,24	2,87	<0,05	3,30	<0,01
4.	Прыжок вверх с места, см	27,8±0,79	30,6±0,73	27,2±0,77	27,4±0,82	0,55	>0,05	2,91	<0,05
5.	Сгибание рук в упоре, раз	19,0±1,40	20,3±1,52	15,5±1,28	16,5±1,49	1,84	>0,05	2,13	<0,05
6.	Подъем ног в висе, раз	6,6±0,82	7,8±1,16	6,2±0,83	7,7±1,14	0,34	>0,05	0,06	>0,05
7.	Подтягивание в висе, раз	3,7±0,74	4,0±0,62	2,3±0,35	2,4±0,37	1,71	>0,05	2,22	<0,05
8.	Сила правой кисти, кг	20,8±0,43	22,0±0,48	20,6±19,9	19,9±0,51	0,34	>0,05	4,29	<0,01
9.	Сила левой кисти, кг	19,8±0,50	21,2±0,47	19,4±0,48	18,5±0,51	0,58	>0,05	3,91	<0,01
10.	Сила дыхат. мышц (вдох), кг	2,7±0,07	3,0±0,07	2,5±0,07	2,7±0,07	2,00	>0,05	3,00	<0,05
11.	Сила дыхат. мышц (выдох), кг	2,9±0,06	3,2±0,06	2,6±0,06	2,8±0,06	3,75	<0,01	5,00	<0,01
12.	Бег на 300 м, с	78,2±1,36	77,5±1,38	78,9±0,73	78,3±0,72	0,36	>0,05	0,78	>0,05
13.	Проба Ромберга, с	4,9±0,49	5,0±0,65	4,4±0,51	4,5±0,40	0,14	>0,05	0,66	>0,05

дительно показало, что дети, которые занимались на спортивном часе легкой атлетикой, по данным физической подготовленности гораздо выше детей, занимающихся физическими упражнениями по общепринятой программе.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ В РЕЖИМЕ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Этап предварительной подготовки предусматривает трехлетнее обучение от 9 до 12 лет в детских спортивных школах. Для первого и второго годов обучения положением о спортивных школах предусмотрено 312 часов, а для третьего года - 416 часов. Занимаясь с детьми пять раз в неделю по одному астрономическому часу (60 минут) на первом и втором году обучения в режиме продленного дня общеобразовательной школы в течение девяти месяцев (сентябрь-май), мы использовали опыт передовой спортивной практики, программно-нормативные документы и теоретические положения ведущих ученых. На этой основе был разработан учебный план на девять месяцев занятий для первого и второго года обучения в режиме продленного дня (табл. 2). На третьем году обучения за основу было взято общее количество часов, предусмотренное положением о спортивной школе, т.е. 416 часов. Ориентируясь на проведение учебно-тренировочных занятий в течение девяти месяцев (39 недель) и восьми часов в неделю, общее количество часов составило 312.

Основная задача данного исследования - разработать методику физической подготовки юных спортсменов в режиме продленного дня с целью ориентации в виды легкой атлетики.

Анализ научно-методических работ, практический опыт говорит о том, что, прежде чем строить программу тренировки на годичный цикл,

Таблица 2

Учебный план тренировочных занятий
экспериментальной группы (в часах)

N пп	Разделы подготовки	Годы обучения		
		1-й год М ± m	2-й год М ± m	3-й год М ± m
1.	Физическая подготовка:			
	- воспитание быстроты;	30±1,03	30±0.72	48±0,05
	- воспитание скоростно-силовых качеств;	30±0,86	30±0.76	48±0,06
	- воспитание гибкости и координационных способностей;	30±0,52	30±0.34	48±0,06
	- воспитание выносливости;	30±0,34	30±0.86	48±0,05
	- воспитание силы	30±0,84	30±0.74	48±0,04
2.	Техническая подготовка: (обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта)	30±0,41	30±1.10	48±0,05
3.	Теоретическая подготовка	4±0,07	4±0.10	6±0,11
4.	Контрольно-переводные испытания	4±0,08	4±0,08	4±0,10
5.	Соревновательная деятельность	7±0,13	7±0,14	14±0,42
6.	Медицинское обследование	вне сетки часов		
Всего часов:		195	195	312

необходимо иметь четкое представление о структуре одного тренировочного занятия. С этой целью были проанализированы все тренировочные занятия 9-10, 10-11 и 11-12-летних спортсменов. Здесь необходимо отметить, что в тренировочных занятиях применялись следующие методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, игровой, соревновательный. В зависимости от поставленной задачи менялось и построение одного тренировочного занятия. Для юных спортсменов 9-12 лет соблюдалась определенная последовательность в постановке задач и воспитании физических качеств.

Исходя из одного занятия, можно было строить недельный цикл тренировки, который строго подчинялся поставленным задачам. В этом случае выбирались тренировочные средства по продолжительности, количеству повторений, продолжительности интервалов отдыха, характеру работы, режиму нагрузки. На этой основе строился план учебно-тренировочных занятий в мезо- и макроциклах подготовки.

Анализ подготовки юных спортсменов 9-10, 10-11, 11-12 лет показал, что в первые два года занятий необходимо заложить прочный фундамент общей физической подготовки, научить основам техники движений, технике видов легкой атлетики, других видов спорта, привить любовь к спортивным занятиям. Только после этого, на третьем году обучения, можно ориентировать спортсмена в конкретный вид легкой атлетики. В предварительных исследованиях ставилась задача ориентации юных спортсменов в определенный вид легкой атлетики, но при этом спортсмены третьего года обучения не разбивались на группы по предрасположенности к тому или иному виду и нагрузка была у всех одинаковая. В то же время в конце третьего года обучения необходимо было определить спортсмена, в связи с его генетически заложенными приоритетными физическими качествами и желанием, в определенный вид легкой атлетики.

В конце третьего года обучения все юные спортсмены выполняли целый комплекс контрольных упражнений, на основе чего их можно было разделить по предрасположенности к тому или иному виду деятельности в легкой атлетике.

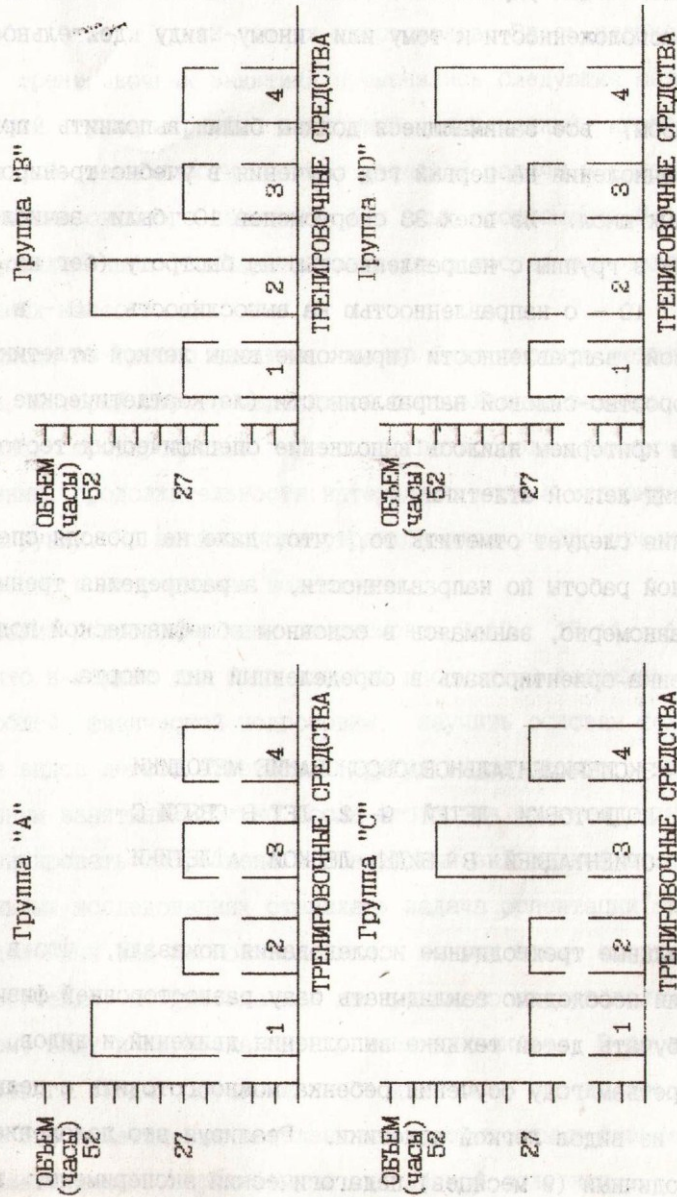
Таким образом, все занимающиеся должны были выполнить приемные нормативы для зачисления на первый год обучения в учебно-тренировочные группы спортивных школ. Из всех 38 спортсменов 10 были зачислены в спортивную школу в группы с направленностью на быстроту (бег на короткие дистанции), 10 - с направленностью на выносливость, 10 - в группу скоростно-силовой направленности (прыжковые виды легкой атлетики) и 8 - силовой и скоростно-силовой направленности (легкоатлетические метания). Основным критерием явилось выполнение специфических тестов, характеризующих вид легкой атлетики.

В заключение следует отметить то, что, даже не проводя специальной тренировочной работы по направленности, а распределяя тренировочные средства равномерно, занимаясь в основном общефизической подготовкой, можно ребенка ориентировать в определенный вид спорта.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ В СВЯЗИ С ОРИЕНТАЦИЕЙ В ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Предварительные трехгодичные исследования показали, что в первые два года занятий необходимо закладывать базу разносторонней физической подготовки, обучать детей технике выполнения движений и видов легкой атлетики. На третьем году обучения ребенка можно готовить с целью ориентации в один из видов легкой атлетики. Реализуя это положение, нами был проведен годичный (9 месяцев) педагогический эксперимент, в кото-

Рис. 1. ГИСТОГРАММА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ В ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ГРУППАХ



Условные обозначения:

- 1 - средства скоростной направленности
- 2 - средства скоростно-силовой направленности
- 3 - средства воспитательной выносливости
- 4 - средства силовой направленности

ром участвовали юные спортсмены (мальчики), прошедшие двухлетнее обучение в режиме продленного дня общеобразовательной школы. Были сформированы четыре группы ("А", "В", "С" и "D") спортсменов по двенадцать человек в каждой. Все спортсмены тренировались по программе групп начальной подготовки спортивной школы третьего года обучения с общим объемом 312 учебных часов за 9 месяцев. В группе "А" был увеличен объем средств, направленный на развитие быстроты, в группе "В" - на развитие скоростно-силовых качеств, в группе "С" - выносливости и в группе "D" - силовых качеств. В каждой из экспериментальных групп объем нагрузки по направленности был увеличен в пределах 5-7% от общего объема за год за счет перераспределения других средств тренировки (рис. 1).

На рисунке 1 видно, что группа "А" в объеме тренировочных нагрузок имеет достоверные различия с другими группами по средствам скоростной направленности ($P < 0,01$), группа "В" соответственно - по средствам скоростно-силовой направленности, группа "С" - по средствам, направленным на воспитание выносливости, а группа "D" - по средствам воспитания силовых качеств.

Перед началом педагогического эксперимента все экспериментальные группы сравнивались между собой по физической подготовленности. Разница показателей в группах не имела статистического подтверждения. Но по окончании эксперимента в мае были проведены контрольные испытания. Спортсмены группы "А" улучшили результаты в челночном беге 3x10 метров на 0,9 с, в то время как остальные группы в пределах 0,3-0,5 с, между группами обнаружены достоверные различия (табл. 3).

Среди спортсменов группы "В" улучшены спортивные результаты в прыжке в длину с места на 42 см, в прыжке вверх с места - на 8 см, в то время как в других группах это улучшение произошло, но не очень

Таблица 3

Сравнительная характеристика физической подготовленности
юных спортсменов экспериментальных групп

N шп	Показатели физической подготовленности	Группа "А"	Группа "В"	Группа "С"
		M ± m	M ± m	M ± m
1	2	3	4	5
1.	Бег 3х10 м, с	7,9±0,08	8,2±0,09	8,4±0,08
2.	Бег на 300 м, с	59,4±2,37	59,5±2,51	52,2±2,41
3.	Прыжок в длину с места, см	208,0±8,04	212,0±11,26	182,2±9,12
4.	Прыжок вверх с места, см	45,2±0,84	48,4±0,82	35,8±0,52
5.	Сгибание рук в упоре, раз	29,4±0,92	32,6±1,35	23,8±7,14
6.	Подъем ног в висе, раз	34,5±4,22	36,7±4,55	27,9±3,22
7.	Подтягивание в висе, раз	12,1±2,60	12,3±1,95	7,4±2,92
8.	Сила правой кисти, кг	35,2±0,32	35,6±0,24	25,9±0,23
9.	Сила левой кисти, кг	32,7±0,30	33,8±0,67	23,2±0,25
10.	Сила дыхат. мышц (вдох), кг	4,0±0,71	3,9±0,68	5,2±0,75
11.	Сила дыхат. мышц (выдох), кг	3,8±0,58	3,7±0,55	4,8±0,62
12.	Глубина наклона, см	11,1±1,79	10,3±1,17	12,6±2,21
13.	Проба Ромберга, с	6,6±0,42	8,6±0,62	6,0±0,13

Продолжение таблицы 3

N пп	Группа "Д"	Достоверность различий															
		"А" и "В"		"А" и "С"		"А" и "Д"		"В" и "С"		"В" и "Д"		"С" и "Д"					
		t	P	t	P	t	P	t	P	t	P	t	P				
1	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
1.	8,3±0,06	2,56	<0,05	4,58	<0,01	4,18	<0,01	1,76	>0,05	0,95	>0,05	1,04	>0,05				
2.	61,2±3,12	0,03	>0,05	2,19	<0,05	0,47	>0,05	2,16	<0,05	0,44	>0,05	2,34	<0,05				
3.	199,8±9,65	0,30	>0,05	2,37	<0,05	0,67	>0,05	2,24	<0,05	0,84	>0,05	1,46	>0,05				
4.	38,9±0,39	2,80	<0,05	9,76	<0,01	6,98	<0,01	13,32	<0,01	10,74	<0,01	4,87	<0,01				
5.	43,3±3,57	2,01	>0,05	4,86	<0,01	3,78	<0,01	5,86	<0,01	2,88	<0,01	5,49	<0,01				
6.	46,0±4,83	0,36	>0,05	1,28	>0,05	3,45	<0,01	1,62	>0,05	2,98	<0,01	4,97	<0,01				
7.	18,6±2,59	0,06	>0,05	1,23	>0,05	5,17	<0,01	1,43	>0,05	8,79	<0,01	6,10	<0,01				
8.	46,3±0,64	1,04	>0,05	15,96	<0,01	15,96	<0,01	15,87	<0,05	15,97	<0,01	25,52	<0,01				
9.	42,4±1,34	1,58	>0,05	22,16	<0,01	7,17	<0,01	16,26	<0,01	5,98	<0,01	14,45	<0,01				
10.	3,6±0,38	0,10	>0,05	1,19	>0,05	0,51	>0,05	1,32	>0,05	0,40	>0,05	2,05	<0,05				
11.	3,5±0,31	0,13	>0,05	1,21	>0,05	0,47	>0,05	1,36	>0,05	0,32	>0,05	1,93	>0,05				
12.	9,8±1,56	0,38	>0,05	0,54	>0,05	0,56	>0,05	0,94	>0,05	0,29	>0,05	1,11	>0,05				
13.	7,5±0,15	4,84	<0,01	1,40	>0,05	2,07	<0,05	18,70	<0,01	6,81	<0,01	7,68	<0,01				

значительно в пределах, соответственно, 30-33 см и 3-5 см.

В группе "С" статистическое подтверждение получили по результату бега на 300 м, который вырос на 8 с. В других группах результат был улучшен на 3-5 с.

Юные спортсмены группы "D" улучшили результаты в силовых тестах: в упражнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа на 13 раз, в подтягивании из виса на перекладине на 12 раз, в кистевой динамометрии правой на 11 кг, левой - на 10 кг, в подъеме ног в висе на 18 раз. Испытуемые других групп улучшили свои показатели, но несколько ниже, соответственно 6-8 раз, 7-9 раз, 6 и 5 кг, 12 раз. Различия достоверны при $P < 0,05$.

Для того, чтобы оценить результаты контрольных упражнений и всего

РИС. 2. ВЫПОЛНЕНИЕ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ГРУПП ПРИЕМНЫХ НОРМАТИВОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ДОСШ



Условные обозначения:

А - экспериментальная группа без ориентации в виды легкой атлетики

В - экспериментальная группа с ориентацией в виды легкой атлетики

педагогического эксперимента в целом, всем юным спортсменам было предложено выполнить приемные нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы ДЮСШ первого года обучения (рис. 2).

В результате проведенного экзамена мальчики группы "А" выполнили приемные нормативы на 75,7%, группы "Б" на 66%, группы "С" - на 73% и группы "Д" - на 83%. Этот факт говорит о том, что увеличение тренировочных нагрузок по направленности позволяет успешно вести начальную ориентацию в виды легкой атлетики для зачисления юных спортсменов в учебно-тренировочные группы первого года обучения детско-юношеских спортивных школ.

ВЫВОДЫ

1. Возраст детей 9-12 лет охватывает этап начальной подготовки. На базе детско-юношеских спортивных школ созданы группы начальной подготовки, в которых дети должны обучаться три года.

Проведенные исследования убедительно показали, что эффективность занятий может быть высока в школьной спортивной секции, проводимой ежедневно, кроме субботы и воскресенья в режиме продленного дня в рамках спортивного часа (60 минут). Такая форма занятий способствует укреплению здоровья, воспитанию физических качеств, позволяет проводить спортивную ориентацию в конкретные виды легкой атлетики для дальнейших занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

2. Результаты исследования уровня физического развития детей 9-10, 10-11, 11-12 лет, занимающихся спортивными упражнениями в группах продленного дня по общепринятой методике и методике с уклоном в легкую атлетику, показали, что после первого года занятий изменения

показателей не получили статистического подтверждения ($P > 0,05$). После второго года занятий произошедшие изменения были статистически достоверны только по показателям ЧСС уд/мин ($P < 0,05$), а после третьего года занятий - достоверность различий обнаружена по показателям ЖЭЛ, ЧСС, величине артериального давления ($P < 0,05$). Такие показатели, как длина, масса тела, весо-ростовой индекс и размах рук, остались консервативными. В этом возрасте занятия спортом не оказывают влияния на эти показатели.

3. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности детей 9-10, 10-11 и 11-12 лет, занимающихся спортивными упражнениями в группах продленного дня по общепринятой методике и методике с уклоном в легкую атлетику, показал, что после первого года занятий из 13 контрольных упражнений, характеризующих развитие основных физических качеств, в девяти обнаружены достоверные различия ($P < 0,05$). После второго года обучения статистически значимые ($P < 0,05$) изменения произошли в восьми показателях, характеризующих уровень физической подготовленности испытуемых. И после третьего года занятий из 13 показателей в восьми отмечены достоверные различия ($P < 0,05$). При этом результаты контрольного тестирования в группе детей, занимающихся легкой атлетикой, оказались выше показателей в группе занимающихся спортом по общепринятой методике от 5 до 18%.

4. На основе опыта передовой спортивной науки, анализа программно-нормативных документов, результатов собственных исследований разработан учебный план для групп начальной подготовки, занимающихся в режиме продленного дня общеобразовательной школы.

Планом предусмотрено для первого и второго годов обучения, исходя из девяти месяцев занятий, по 195 астрономических часов в год, для третьего года обучения - 312 академических часов в год. При этом на

воспитание ведущих физических качеств отведено до 70% времени и на техническую, теоретическую и соревновательную подготовку - 30%.

5. Учебный план дал основание разработать содержание физической подготовки для групп начальной подготовки, куда вошло все многообразие средств тренировки, предусмотренное программно-нормативными документами для детско-юношеских спортивных школ. Вводная (подготовительная) часть занятий должна составлять 25%-28% всей продолжительности тренировки, основная - 55%-58% и заключительная - 15%-19%. При этом надо широко использовать подвижные и спортивные игры, игровые задания, гимнастические и акробатические упражнения в объеме до 40% времени, отводимого на тренировочное занятие. Объем средств общей физической подготовки и обучение технике должен составлять около 40% и остальные 20% средства специальной физической подготовки, участие в соревнованиях, тестирование и т.д.

6. Методика физической подготовки детей 9-12 лет, обучающихся в группах продленного дня общеобразовательной школы, должна строиться исходя из направленности одного занятия, недельного цикла. В этом случае необходимо выбирать тренировочные средства по продолжительности, количеству повторений, продолжительности интервалов отдыха, характеру работы, режиму нагрузки соответствующие данному возрасту. На этой основе должен строиться мезо- и макроцикл тренировки. Это дает основание считать, что на первом и втором году обучения необходимо заложить прочную базу разносторонней физической подготовки, а на третьем году обучения проводить занятия с дальнейшей ориентацией в конкретные виды легкой атлетики.

7. Результаты педагогического эксперимента дают основание считать, что начальная ориентация спортсмена в конкретный вид легкой атлетики на третьем году обучения в группах начальной подготовки предус-

матривает увеличение объема средств подготовки по направленности на 5-7% за счет их перераспределения при том же общем объеме часов в год.

Среди юных спортсменов, тренировавшихся с акцентом на развитие быстроты, приемные нормативы в учебно-тренировочные группы ДЮСШ первого года обучения выполнили 75,7% занимающихся, на скоростно-силовую подготовку - 66%, на воспитание выносливости - 73%, на силовую подготовку - 83%. Высокий процент выполнения контрольных нормативов показал эффективность и доступность разработанной методики физической подготовки детей 9-12 лет в режиме продленного дня общеобразовательной школы.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. Влияние дополнительных нагрузок на организм школьников 11-12 лет, проживающих на территориях, загрязненных радионуклидами // Проблемы физической культуры населения в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Тезисы докл. международной научно-практической конференции. - Гомель, 1995. - С. 15. (в соавт.: Севдалев С.В.).
2. Анализ показателей физической подготовленности юных спортсменов на этапе предварительной подготовки // Проблемы физической культуры населения в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Тезисы докл. международной научно-практической конференции. - Гомель, 1995. - С. 38. (в соавт.: Тищенко А.А.).
3. Особенности организации спортивной ориентации и отбора юных спортсменов в условиях Гомеля // Проблемы физической культуры населения в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Тезисы докл. международной научно-практической конференции. - Гомель, 1995. - С. 41. (в соавт.: Макаруч С.В., Причинич А.Е.).

КОНЯХИН Михаил Васильевич

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 9-12 ЛЕТ В РЕЖИМЕ
ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ В СВЯЗИ
С ОРИЕНТАЦИЕЙ В ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Подписано в печать 14.03.96
Формат 60x84 1/16. Бумага писч. N 1.
Печать офс. Усл.п.л. 1,2. Уч.-изд.л. 1,1
Тираж 100 экз. Зак. N 175
Отпечатано на ротاپринте ГТУ
им. Ф.Скорины. Гомель, ул.Советская, 104