

# ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ 10–12 ЛЕТ

Врублевский Е. П.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Республика Беларусь, г. Гомель,  
Зеленогурский университет, Польша, г. Зеленая Гура, vru-evg@yandex.ru*

Севдалев С. В.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины  
Республика Беларусь, г. Гомель, Sevdalev@mail.ru*

Альбаркайи Д. А.

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы  
Республика Беларусь, г. Гродно,  
aldolfokar2016z@gmail.com*

**Аннотация.** Получены данные, которые позволяют учителям и тренерам организовать учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике таким образом, чтобы он способствовал как повышению мотивации занимающихся, так и возрастанию уровня физической подготовленности, необходимой юным спортсменам на начальном этапе многолетней подготовки. Обоснован комплексный подход к методам организации процесса начальной подготовки по легкой атлетике, позволяющий использовать игровую и спортивно-игровую формы проведения учебно-тренировочного занятия.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, легкая атлетика, игры, учебно-тренировочные занятия, комплексный подход.

**Введение.** В современной практике подготовки юных спортсменов зачастую применяется большой объем специальных средств, что в конечном итоге нередко приводит к серьезным срывам в состоянии здоровья, их односторонней технической и функциональной подготовленности, психическим срывам [2, 3]. В настоящее время существуют различные подходы к формам и методам организации учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами [1, 5]. Но, насколько разработана структура и содержание этих занятий на начальном этапе подготовки, определить сложно. Чтобы заинтересовать занимающихся тренеру необходимо в первую очередь построить занятие таким образом, чтобы его структура и содержание носили эмоциональный характер [4]. Мы предполагаем, что основной формой организации занятий является комплексный подход, позволяющий в процессе учебно-тренировочных занятий использовать как игровой, так и спортивно-игровой методы.

**Цель исследования** — повысить эффективность урока физической культуры на основе рационального сочетания урочных и внеклассных занятий.

**Результаты исследования и их обсуждение.** К испытаниям были привлечены и ученики школы города Альдивания (Ирак) 10–12 лет, в программе которого активно используются занятия легкой атлетикой.

Приступая к исследованию, мы исходили из того, что познания закономерностей возрастного развития физических качеств у детей, рационально организованный педагогический процесс воздействия на их развитие, особенно в периоды естественного роста, имеют важное значение для обеспечения всесторонней физической подготовленности детей школьного возраста, создания на этапе предварительной подготовки прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования.

Чтобы проверить в условиях общеобразовательной школы, эффективность сочетания урочных форм с внеклассными занятиями по легкой атлетике был проведен педагогический эксперимент. Недельный объем спортивных занятий обеспечивали два школьных урока физической культуры и два спортивных внеклассных занятия. Направление учебно — тренировочных занятий в экспериментальной группе было разработано на основе собственных наблюдений и анализа специальной литературы.

Экспериментальная методика предусматривала применение в занятиях средств разносторонней общефизической подготовки и выполнение таких легкоатлетических упражнений, как бег, прыжки, метания, специальные и имитационные упражнения. Основой проведения занятий с использованием спортивно-игрового метода являются эстафеты, направленные на развитие физических способностей позволяющие разнообразить деятельность, повысить интерес к занятиям с элементами соревнований. Основные средства, использованные в учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами, представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Перечень основных средств подготовки, используемых в учебно-тренировочных занятиях со школьниками 10–12 лет экспериментальной группы**

Разделы подготовки	Основные средства
Обучение основам техники видов легкой атлетики:  ОФП:	— бег на различные дистанции, эстафеты; — прыжки в длину: с места; с разбега; — многоскоки, прыжки в высоту: с места; с разбега. — метание мяча: на дальность; в цель. — различные общеукрепляющие упражнения; — спортивные игры; — подвижные игры, направленные на развитие двигательных способностей

В общей структуре содержательного состава физической подготовки учащихся экспериментальной группы, средства, направленные на преимущественное решение задач общефизической подготовки, составляли примерно 75–80 % от общего времени тренировочных занятий. В свою очередь, в структуре средств общефизической подготовки соотношение времени занятий, отведенного на воспитание двигательных качеств учащихся, было следующее: на воспитание быстроты — 30 %, скоростно-силовых качеств — 20 %, силы — 10 %, общей выносливости — 20 %, гибкости — 10 % и ловкости — 10 %.

Использование в течение учебного года упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых и скоростных способностей, привело к увеличению анализируемых показателей (таблица 2).

**Таблица 2. Прирост быстроты и скоростно-силовых способностей у школьников 10–12 лет за год занятий с использованием внеклассных занятий легкоатлетической направленности**

Виды тестирования	Динамика результатов			
	10–11 лет		11–12 лет	
	прирост	%	прирост	%
Прыжок в длину с места (см)	+ 9,7	<u>5,1</u>	+ 7,1	3,6
Тройной прыжок с места (см)	+ 25,0	5,0	+ 23,3	4,4
Выпрыгивание вверх (см)	+ 2,8	9,6	+ 2,1	9,4
Прыжок в длину с разбега (см)	+ 18,8	9,8	+ 21,2	7,2
Бег на 20 м с ходу (с)	+ 0,16	9,5	+ 0,15	5,1
Бег на 30 м с высокого старта (с)	+ 0,23	9,1	+ 0,21	3,8

Примечание: статистически достоверные ( $p < 0,05$ ) различия подчеркнуты

Данные проведенного педагогического эксперимента с широким использованием игрового и спортивно-игрового методов позволили установить, что двигательные способности, характеризующие физическую подготовленность, значительно выше у юных спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с результатами контрольной группы. Благодаря простоте методики организации, доступности, повышается желание учащихся выполнять упражнения игрового характера, что позволяет сделать процесс обучения более эмоциональным, сократить сроки овладения элементами техники, достичь более высоких результатов в развитии двигательных качеств. Немаловажно и положительное отношение учащихся экспериментальной группы к занятиям физическими упражнениями.

Выводы. Выявлено, что в течение десяти месяцев естественного функционального развития и учебно-тренировочных занятий, с преобладанием упражнений из арсенала легкой атлетики, наблюдается повышение скоростных и скоростно-силовых показателей у мальчиков среднего школьного возраста. Полученные данные о закономерностях роста и развитии растущего организма подростков достаточно объективно позволяют сделать вывод о том, что учебно-тренировочный процесс, в частности в легкой атлетике, нужно планировать с учетом и оценкой индивидуального полового созревания. Особенно четкая дифференцировка должна быть при планировании объема тренирующих воздействий в период 10–12 лет.

На основе проведенных исследований были получены данные, которые позволяют учителям и тренерам организовать учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике таким образом, чтобы он способствовал как повышению мотивации и дисциплинированности занимающихся, так и возрастанию уровня их

физической подготовленности, необходимой юным спортсменам на начальном этапе многолетней подготовки. Кроме того, был обоснован комплексный подход к методам организации процесса начальной подготовки по легкой атлетике, позволяющий использовать игровую и спортивно-игровую формы проведения учебно-тренировочного занятия.

Полученные результаты и выводы могут быть использованы учителями физической культуры в спортивной практике.

#### **Список источников информации.**

1. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 50–53.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е. П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Мирзоев, О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. - М.: РГУФК, 2006. - 100с.
4. Синявский, Н.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности / Н.И. Синявский, Р.И. Садыков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 137–141.
5. Хромин, Е.В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников / Е.В. Хромин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 3. – С. 21-26.