

УДК 796.422.12

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Альбаркайи Дхульфикар Азиз, аспирант, Гродненский государственный университет имени Янки Купала, г. Гродно, Беларусь; Хоршидахмед Хайдер Саад, аспирант, Гродненский государственный университет имени Янки Купала, г. Гродно, Беларусь; Врублевский Евгений Павлович, доктор педагогических наук, профессор, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь, профессор, Зеленогурский университет, г. Зеленая Гура, Польша, профессор
aldolfokar2016z@gmail.com

Аннотация. Обоснован комплексный подход к методам организации процесса начальной подготовки по легкой атлетике, позволяющий оптимально использовать игровую и спортивно-игровую формы проведения учебно-тренировочного занятия.

Ключевые слова: школьники, легкоатлетические упражнения, игровая направленность, подготовленность, методика.

A COMPREHENSIVE APPROACH TO CONDUCTING TRACK AND FIELD TRAINING WITH SCHOOLBOYS

Alborayi Dhulfiqar Aziz, postgraduate student, Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus; Khurshid Ahmed Haidar said, postgraduate student, Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus; Vrublevskiy Eugene Pavlovich, doctor of pedagogical sciences, professor, F. Skarina Gomel State University, Gomel, Belarus, professor and University of Zielona Góra, Zelenaya Gura, Poland, professor

Abstract. A comprehensive approach to the methods of organizing the process of initial training in athletics is justified, which allows the optimal use of game and sports-game forms of conducting training sessions.

Keywords: schoolchildren, athletics exercises, game orientation, readiness, methodology.

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 [1, 5, 6]. В настоящее время существуют различные подходы к формам и методам организации учебно-тренировочных занятий с начинающими спортсменами [2, 7, 8].

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, 7, 8, 9]. При этом правильность построения спортивной тренировки определяется возрастными и половыми особенностями, параллельностью и последовательностью развития физических качеств, особенно на этапе начальной подготовки [1, 2, 3, 6].

Мы предполагаем, что основной формой организации занятий является комплексный подход, позволяющий в процессе учебно-тренировочных занятий использовать как игровой, так и спортивно-игровой методы.

Основная часть

К испытаниям были привлечены ученики школы города Альдивания (Ирак) 10-12 лет, в программе которых активно использовались занятия легкой атлетикой. Со школьниками (n=46) в течение учебного года более целенаправленно проводились внеклассные занятия легкоатлетической направленности.

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.

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.

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 экспериментальной группы

Основные разделы подготовки	Основные средства
Обучение основам техники видов легкой атлетики: ОФП:	- эстафетный бег и пробегание отрезков дистанции с различной скоростью; - прыжковые упражнения в длину и высоту с места и с разбега; - челночный бег, многоскоки; - метание мяча на дальность и в цель; - различные общеукрепляющие упражнения; - спортивные игры; - направленные на развитие двигательных способностей подвижные игры.

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 статистически значимому (для 5% уровня) увеличению анализируемых показателей (таблица 2).

Таблица 2 – Прирост быстроты и скоростно-силовых способностей у школьников 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)	<u>+ 9.7</u>	<u>5.1</u>	+ 7.1	3.6
Тройной прыжок с места (см)	<u>+ 25.0</u>	<u>5.0</u>	<u>+ 23.3</u>	4.4
Выпрыгивание вверх (см)	<u>+ 2.8</u>	<u>9.6</u>	<u>+ 2.1</u>	9.4
Прыжок в длину с разбега (см)	<u>+ 18.8</u>	9.8	<u>+ 21.2</u>	7.2
Бег на 20 м с ходу (с)	<u>+ 0.16</u>	9.5	<u>+ 0.15</u>	5.1
Бег на 30 м с высокого старта (с)	<u>+ 0.23</u>	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.

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

Литература

1. Врублевский Е.П., Врублевский Д.Е. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 6. – С. 46.

2. Врублевский Е.П., Губа В.П., Годлевский В.Е. Построение годовичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Научный атлетический вестник. 2001. – № 3. – С. 67-74.

3. Врублевский Е., Селезнев А., Свирин А. Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота // Легкая атлетика. 2002. – № 6. – С. 19.

4. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П., Кожедуб М.С. Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годовичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. – № 10 (152). – С. 115-121.

5. Маслаков В.В., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. – 170 с.

6. Мирзоев О.М., Врублевский Е.П. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие. М.: РГУФК, 2006. – 100 с.

7. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.

8. Хромин Е.В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. – № 3. – С. 21-26.

9. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2019. N 4. pp. 3-5.