

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-11 ЛЕТ

IMPROVEMENT OF METHODS OF TRAINING AND EDUCATION OF ENDURANCE ATHLETES 9-11 YEARS

J. Jedova

Annotation

This article analyzes patterns of training young athletes in the sports Academy; considers the problem of improvement of endurance from childhood; the methods of endurance development in children aged 9–11 years with the athletics, based on the use of complex effects on the body. The article notes that the rational allocation of programme material methods for the main structural components (phases, mesocycles and microcycles) is determined by the tasks facing a one-year cycle, the calendar of events and laws of becoming of sports form in children.

Keywords: athletics, sports uniforms, physical endurance, children 9–11 years old, training.

Жидова Юлия Владимировна
Тренер–преподаватель,
МАУ ДО Пуровская районная
СДЮСШОР "Авангард"

Аннотация

В данной статье проводится анализ структуры подготовки юных легкоатлетов в СДЮСШОР; рассматривается проблема улучшения выносливости с детского возраста; предлагается методика развития выносливости у детей в возрасте 9–11 лет при занятиях легкой атлетикой, основанная на применении комплексного воздействия на организм. В статье отмечается, что рациональное распределение программного материала методики по основным структурным компонентам (этапам, мезоциклам и микроциклам) определяется задачами, стоящими перед годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы у детей.

Ключевые слова:

Легкая атлетика, спортивная форма, физическая выносливость, дети 9–11 лет, тренировка.

Важным аспектом усовершенствования процесса физической подготовки детей – юных спортсменов является теоретико–практическое обоснование интенсивной системы организации тренировок, базирующейся на объективном мониторинге динамики выносливости, общей физической подготовленности и спортивного профессионализма юных спортсменов. Об этом говорится в методических разработках Б.Ф. Бойченко, В.И. Ушакова, В.Г. Алабина, Камиса Атхама, Е.В. Лебедевой, В.Н. Попкова, С.П. Майфата, Л.В. Копысовой, П.В. Кващуак, Н.Н. Ермакова, А.М. Власова, и др.

Интенсивная система организации тренировочного процесса предполагает комплексный и регулярный анализ информации об уровне формирования физических качеств, функциональных достижений, тактического мастерства детей на различных этапах как многолетней подготовки, так и годичных тренировочных циклах.

Легкая атлетика является популярным видом спорта. Исследования в области легкой атлетики проводятся постоянно: в настоящее время имеется большое количество научных работ, которые раскрывают особенности подготовки легкоатлетов, но в своем большинстве они касаются подготовки высококвалифицированных спортсме-

нов. Это приводится в работах В.В. Аланцева, А.Ю. Букатина, М.И. Воробьева, В.К. Зайцева, В.С. Львова, Ю.С. Митина, С.А. Самойлова, Н.Н. Урюпина, А.В. Уфимцева, Н.П. Филатовой, Д.Р. Черенкова, Р.Д. Черенкова.

Количество работ, которые направлены на обоснование системы подготовки юных легкоатлетов ограничено (такие сведения есть у А.Ю. Букатина, В.М. Колузганова, Я.А. Кулича, Г.М. Козловского, С.Н. Лукшина, Б.А. Майорова, А.Г. Мукалляпова).

На подготовительном учебно–тренировочном этапе проходят подготовку юные легкоатлеты 9–11 лет: в этот период главные задачи сосредоточены в направлении расширения уровня функциональных и физических возможностей, увеличения уровня технического мастерства юных спортсменов. Именно на данном этапе тренировки большое значение имеет постоянный мониторинг темпов развития тренированности детей.

Анализ научных и практических исследований показал, что в настоящее время в легкой атлетике используется достаточно большое количество разнообразных тестов и контрольных спортивных упражнений, в которых отсутствуют критерии и показатели эффективности их

использования, что делает их практическое применение неэффективным.

Структура подготовки юных легкоатлетов в СДЮСШОР

На сегодняшний день организационная структура многолетней подготовки легкоатлетов включает в себя: массовую легкую атлетику, детско-юношеские школы. Следует отметить и массовые забеги, организуемые системой развития спорта. Коренная задача при этом – приобщить детей к постоянным занятиям легкой атлетикой и предоставить им возможность освоить элементарные технико-тактические приемы легкоатлетической деятельности. Наиболее академичными формами организации работы с юными легкоатлетами являются в настоящее время детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ), специальные детско-юношеские спортивные школы (СДЮСШ), СДЮСШ Олимпийского резерва.

Так, многолетний процесс обучения в СДЮСШ Олимпийского резерва включает в себя ряд возрастных этапов представленный:

1. предварительной подготовкой – возраст 9 лет;
2. начальной специализацией – возраст 10–12 лет;
3. углубленной специализацией – возраст 13–16 лет;
4. спортивным совершенствованием – возраст 17–18 лет.

В соответствии с данными этапами тренер ставит перед спортсменами конкретные учебно-тренировочные задачи: распределение нагрузок различной величины и нацеленности, подбор методов и средств обучения, контроля и улучшения, исходя из возрастных особенностей контингента занимающихся.

Так, этап предварительной подготовки предполагает набор и организацию работы в подготовительных группах детей 9–11 лет [7].

Главными задачами данного этапа являются:

1. укрепление здоровья;
2. освоение широкого круга двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (прыжков, бега, метаний и другие); увеличение физической подготовленности;
3. выявление способных и одаренных к легкой атлетике детей;
4. воспитание физических качеств, таких как быстрота, гибкости, ловкости;

5. обучение основам тактики и техники легкоатлетических видов спорта;
6. увеличение интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;
7. воспитание трудолюбия, дисциплины, коллективизма, и многих других качеств и черт характера.

Содержание занятий этого этапа выражено:

- ◆ общефизической подготовкой с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;
- ◆ отбором одаренных и способных детей именно для занятия легкой атлетикой на основе разработанных тестов;
- ◆ подготовительными упражнениями, способствующими освоению технико-тактическими приемами;
- ◆ подведением и упражнениями, способствующими освоению технико-тактическими приемами;
- ◆ подготовительными играми и игровыми упражнениями;
- ◆ теоретическими занятиями по программе;
- ◆ важное место в воспитании и обучении занимают встречи с известными легкоатлетами, тренерами и иными интересными людьми. [5]

Задачи начальной специализации представлены:

1. Воспитанием физических качеств, таких как: гибкость, быстрота, выносливость и координация.
2. Овладением приемами техники легкой атлетики и их усовершенствованием в усложненных условиях.
3. Освоением соревновательной деятельности.

Задачи углубленной специализации представлены:

1. Воспитанием специализированных физических качеств: скоростных, силовых, координационных и специализированной (скоростной) выносливости.
2. Разучиванием проблематичных приемов техники и улучшением ранее освоенных в соревновательных условиях.
3. Формированием умения готовиться к соревнованию, управлять своим состоянием в ходе соревнования и восстанавливаться после него. [1, с. 12]

В соответствии с главной нацеленностью этапов и стоящих перед ними задач совершается адекватный подбор средств, режимов и методов работы, происходит определение величины и нацеленности соревновательных и тренировочных нагрузок, и на этой основе произ-

водится рациональное построение учебно–тренировочного процесса в многолетних и годичных циклах.

Так, при проведении и планировании занятий с 9–11–летними хоккеистами необходимо учитывать их возрастные особенности, строго нормировать физические нагрузки, в занятия включать в себя упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения на формирование крепкого мышечного корсета, обеспечивающего поддержание нормальной осанки. Помимо указанного в занятиях с детьми данного возраста следует уделять необходимое внимание освоению техники легкой атлетики, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков: у детей достаточно развиты двигательный и зрительный анализаторы ЦНС; дети в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого–либо приема техники с детьми 9–11 лет, именно для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Этап начальной подготовки предполагает такую же организацию учебно–тренировочного процесса, как и на предварительном этапе.

Вместе с тем следует отметить определенные различия.

1. Продолжается поиск и отбор способных к хоккею детей и продолжается развитие у них постоянного интереса к занятиям легкой атлетики.
2. На этом этапе несколько снижался процент общей физической подготовки и увеличивается специальная.
3. Обращается более внимания на воспитание специальных физических способностей (скоростных, координационных качеств и гибкости).
4. Более основательное освоение коренных приемов техники и групповых и индивидуальных тактических действий.
5. Изучение правил соревнований и формирование основ соревновательной деятельности. При переводе и зачислении юных легкоатлетов на учебно–тренировочный этап, на котором совершается начальная, а затем углубленная специализация легкоатлеты сдают приемные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Общая физическая подготовка представлена:

1. Бегом на 30 м (с) – 5,2.
2. Тройным прыжком (м) – 5,20.
3. Отжиманием (кол–во) – 15.
4. Бегом на 20 м спиной вперед (с) – 6,5.
5. Челночным бегом 6х9 (с) 14,8.

Специальная физическая подготовка представлена:

1. Бегом с препятствиями на 30 м (с) – 5,20.
2. Бегом на 30 м спиной вперед (с) – 7,1.
3. Челночным бегом 6х9 (с) – 16,8.
4. Бегом по кругу (с) – 19,2 [8].

Выносливость и ее тестирование

Проблема улучшения выносливости с детского возраста выступает в качестве одной из важнейших в физическом воспитании и спортивной тренировке, так как именно выносливость способствует укреплению здоровья детей, что особенно актуально в условиях увеличивающейся гипокинезии у детей школьного возраста, усугубляющейся в связи акселерацией физического развития.

Бег является доступным и действенным именно для всех возрастов средством физического совершенствования, он способствует улучшению состояния здоровья и гармоничному развитию.

Как известно, достижение высоких спортивных результатов во многих видах спорта невозможно без развитой выносливости, особенно в тех видах спорта, которые основаны на длительной циклической локомоторной деятельности.

Современная возрастная биохимия, физиология и морфология накопили серьезный экспериментальный материал по отдельным вопросам развития выносливости в онтогенезе в связи с возрастными особенностями организма. Также известно, что данный возраст является благоприятным именно для развития быстроты движений.

Выносливость является возможностью человека, которая обеспечивает ему длительное выполнение какой–либо двигательной деятельности в отсутствие снижения ее эффективности, то есть способностью противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. [9]

Общая выносливость является способностью длительно выполнять работу умеренной интенсивности с оптимальной функциональной активностью главных жизнеобеспечивающих органов и структур организма с применением всего мышечного аппарата. Для обеспечения данного режима работы используются преимущественно способности к выполнению упражнений в зоне умеренных нагрузок, преимущественно зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма, особенно сердечно–дыхательной и сосудистой систем. Другими словами, в качестве физиологической основы общей выносливости выступают аэробные возможности человека.

Общая выносливость является итоговым результатом развития различных типов специализированной выносливости и определяется по функциональным возможностям вегетативных систем организма (таких как сердечно-сосудистая, дыхательная и др.), именно поэтому она еще называется общей аэробной.

Общая выносливость играет немаловажную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает в качестве важного компонента физического здоровья и в свою очередь выступает в качестве предпосылки развития специальной выносливости. [10]

Специальная выносливость предполагает продолжительность физической деятельности, что определяется в зависимости от характера утомления и содержания решения двигательной задачи.

Специальная выносливость классифицируется:

- ◆ по признакам двигательного действия, при помощи него происходит решение двигательной задачи (в качестве примера, можно указать прыжковую выносливость);
- ◆ по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), которые необходимы, чтобы успешно решать двигательные задачи (например, силовая выносливость).

Специальная выносливость является не только способностью бороться с утомлением, но и способностью к выполнению поставленной задачи наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (при беге, ходьбе на лыжах, плавании и прочих циклических видах спорта) или фиксированного времени (в теннисе, футболе, водном поло, боксе и др.)

В качестве одного из главных критериев выносливости выступает время, в течение него человек способен осуществлять заданную интенсивность деятельности. Основываясь на данном критерии, были осуществлены разработки косвенного и прямого способов измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (к примеру, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости).

Сигналом, чтобы прекратить тест выступает начало снижения скорости выполнения этого задания. Но на практике педагогами по физической культуре и спорту прямой способ используется редко, так как сначала требуется определение максимальных скоростных возможностей испытуемых (по бегу на 20 или 30 м с ходу), затем

вычисление именно для каждого из них заданной скорости и только после данного они могут приступить к тестированию. [2, с. 31]

В практике физического воспитания главным образом применяется косвенный способ, когда выносливость занимающихся спортом, определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции. К примеру, непосредственно для воспитанников хоккейных ДЮСШ в возрасте 7–9 лет используется дистанция в 1000 м. Используются также тесты с фиксированной длительностью бега – 6 или 12 мин. В этом случае происходит оценка расстояния, преодоленного за данное время.

В спорте выносливость может измеряться и при помощи других групп тестов, представленных:

- ◆ неспецифическими (по их результатам проводится оценка потенциальных возможностей спортсменов эффективно тренироваться или соревноваться в условиях нарастающего утомления),
- ◆ специфическими (результаты этих тестов указывают на степень реализации этих потенциальных возможностей).

Неспецифические тесты определения выносливости представлены:

1. Бегом на тредбане.
2. Педальированием на велоэргометре.
3. Степ-тестом. [3, с. 132].

Во время выполнения теста измеряются как эргометрические (время, объем и интенсивность выполнения заданий), так же и физиологические показатели (максимальное потребление кислорода – МПК, частота сердечных сокращений – ЧСС, порог анаэробного обмена – ПАНО и т.п.).

Развитие выносливости у детей в возрасте 9–11 лет при занятиях легкой атлетикой

Предлагается следующая методика подготовки:

Из общего объема тренировочных нагрузок специфическим нагрузкам следует отводить 62%, неспецифическим 38%.

Объемы нагрузок различной физиологической направленности следует распределять в следующем соотношении:

- ◆ аэробные – 40%;
- ◆ аэробно-анаэробные – 45%;
- ◆ анаэробные гликолитические – 3%;
- ◆ анаэробно-алактатные – 12%.

При планировании динамики нагрузок по МЗЦ целесообразно придерживаться следующей последовательности:

1. Во втягивающем МЗЦ следует преимущественно применить аэробные и неспецифические нагрузки (80%) и в маленьком объеме (20%) аэробно-анаэробные.

2. В базовом развивающем МЗЦ следует преимущественно применить:

- ◆ аэробно-анаэробные (48%);
- ◆ аэробные (36%);
- ◆ в малом объеме анаэробно-алактатные (12%);
- ◆ анаэробно-гликолитические (4%).

3. В базовом специализировано-подготовительном МЗЦ преимущественно:

- ◆ специфические – 70%;
- ◆ аэробно-анаэробные – 48%;
- ◆ аэробные – 32%;
- ◆ анаэробно-алактатные – 15%;
- ◆ анаэробно-гликолитические – 5%.

4. В предсоревновательном МЗЦ:

- ◆ специфических нагрузок – 80%;
- ◆ аэробно-анаэробных 52%;
- ◆ аэробных – 26%;
- ◆ анаэробно-алактатных – 18%;
- ◆ анаэробно-гликолитических – 4%.

Таким образом, при построении физической подготовки юных легкоатлетов 7–9 лет в подготовительном периоде следует придерживаться следующей последова-

тельности в нацеленности тренировочных воздействий:

1. Во втягивающем МЗЦ преимущественно совершается подготовка опорно-двигательного аппарата с акцентом на качественную проработку коренных мышечных групп, связок и суставов.

2. В базовом общеподготовительном МЗЦ преимущественное воздействие на развитие силовых, гибкости, координационных качеств и общей выносливости.

3. В базовом специализировано-подготовительном МЗЦ преимущественное развитие специализированных скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств и скоростной выносливости.

4. В предсоревновательном МЗЦ дальнейшее развитие специализированной физической подготовленности в органическом единстве с технико-тактической и улучшение умений и навыков полноценной реализации накопленного двигательного потенциала в соревновательную деятельность.

Построение годичного цикла подготовки легкоатлетов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяются задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. В школах олимпийского резерва высокой квалификации, на основе известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки легкоатлетов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губа В.Л., Никитушкин В.Г., Танеев В.А. Легкая атлетика. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных результатов в игровых видах спорта: дис... д-ра пед. наук. – М., 1980. – 477 с.
3. Выносливость. Определение понятия. Виды выносливости. URL: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaja-kultura-chikurov-a-i/5-6-vynoslivost-opredelenie-poniatiia-vidy-vynoslivosti>
4. Выносливость и основы методики ее воспитания. URL: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya/497-vynoslivost-i-osnovy-metodiki-ee-vospitaniya>
5. Особенности физической подготовки юных легкоатлетов. URL: <http://repetitora.com/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-yunyh-hokkeistov>
6. Сравнительный анализ развития выносливости различными методами. URL:
7. Тесты для определения уровня развития выносливости. URL: <http://www.fizkulturaisport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/testy/193-testy-dlya-opredeleniya-urovnya-razvitiya-vynoslivosti.html>