

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР
В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Жадаевой Алены Николаевны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время прогресс большого спорта, новые задачи, стоящие перед тренерами и спортсменами, вызывают необходимость более гибкого сочетания применяемых средств и методов. В связи с интенсификацией тренировочного процесса игра как метод и упражнение занимает в режиме спортивной подготовки все более заметное место.

Игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании детей школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Подвижные игры не только развивают организм человека, но влияют на его формирование как личности. Ведь игровая деятельность, характеризуется не только физиологическими, но и психическими процессами (А.В. Галицкий, Л.С. Переплетчиков, Е.М. Геллер, О.А. Иванова, М.А. Матова и др.).

Вопрос об изучении игры, наиболее полноценном использовании ее в современном обществе приобретает особую актуальность в связи с интенсификацией труда и учебы, ростом нервного и психического напряжения, с все более насущной необходимостью в эмоциональной разрядке и переключениях и особенно возросшими требованиями и вниманием к проблеме формирования гармонически развитой личности (Е.М. Геллер, Матова, И.Н., Шарабарова и др.).

Целью исследования явилось повышение физической подготовленности юных легкоатлетов на основе использования в тренировочном процессе подвижных и спортивные игр.

Объектом исследования стал учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов (11 - 13 лет).

Предметом исследования является методика применения подвижных и спортивных игр с позиции их влияния на показатели физической подготовленности юных спортсменов.

В соответствии с проблемой, объектом, целью и предметом исследования поставлены следующие *задачи*:

1. Провести теоретический анализ учебной, методической, научной литературы основных понятий исследования, систематизировать на основе анализа основные подвижные и спортивные игры, обеспечивающие повышение физической подготовленности юных спортсменов;
2. Разработать методику повышения уровня физической подготовленности легкоатлетов 11 - 13 лет, используя подвижные и спортивные игры в учебно-тренировочном процессе;
3. Выявить эффективность разработанной методики в ходе педагогического эксперимента;

4. Разработать на основе результатов исследования, практические рекомендации.

Гипотеза исследования: повышение показателей физической подготовленности и результатов юных легкоатлетов на соревнованиях могут быть обеспечены включением подвижных и спортивных игр в учебно-тренировочный процесс.

Методы исследования. Для решения задач и проверки исходных положений использовалась совокупность следующих методов: изучение и теоретический анализ научно-методической, педагогической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование двигательной подготовленности, методы математической статистики, педагогический эксперимент.

Практическая значимость работы состоит в том, что разработанная методика повышения уровня физической подготовленности детей 11 - 13 лет может применяться в работе тренера по легкой атлетике, как в школьной секции, так и в специализированной спортивной школе, а также в работе учителя физической культуры.

В первой главе исследованы психолого-педагогические основания применения подвижных и спортивных игр в учебно-тренировочном процессе с юными легкоатлетами; дана классификация подвижных и спортивных игр, влияющих на повышение физической подготовленности спортсменов 11 - 13 лет; определено физиологическое, гигиеническое, воспитательное и оздоровительное влияние подвижных и спортивных игр на детей, занимающихся легкой атлетикой.

Во второй главе мы сравнили результаты предварительного и итогового обследования контрольной и экспериментальной группы, выявили существующие различия, и дали соответствующие практические рекомендации к применению данной методики.

В выводах обобщены результаты исследования, подтверждающие гипотезу и положения, выносимые на защиту.

В приложении содержатся материалы опытно-экспериментальной работы, отражающие результат исследования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ. Этап предварительной спортивной подготовки начинается в младшем школьном возрасте и заканчивается с началом спортивной специализации. О спортивной тренировке на этом этапе можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т.д.).

Эффективность инновационных подходов к организации подготовки юных легкоатлетов в условиях секции была нами проверена в ходе педагогического эксперимента.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе осуществлялись поиск, изучение, и анализ отечественной литературы по психологии, педагогике, спортивной психологии, дидактике, а также практической литературы, разработка и начало констатирующего эксперимента. Второй этап - проведение трехэтапного формирующего эксперимента. Третий этап исследовательской работы связан с обобщением, анализом и систематизацией данных, полученных в ходе опытно-экспериментальной работы; оформление полученного исследовательского материала в виде дипломной работы.

Педагогическому наблюдению подвергался учебно-тренировочный процесс учащихся 11-13 лет, занимающихся в школьной секции легкой атлетики, в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 53».

Особое внимание обращалось на освоение учащимися правил и техники спортивных и подвижных игр, а также допускалась замена части тренировки или полная ее замена на эквивалентную по нагрузке спортивную или подвижную игру. Тестирование двигательных способностей, проводилось с целью определения уровня специальной физической подготовленности до и после педагогического эксперимента. В комплекс тестирования были включены следующие упражнения для диагностики уровня физической подготовленности учащихся: прыжок в длину с места, бег 30 метров со старта (сек), бег 60 метров со старта (сек), бег 1000 метров (сек), челночный бег 3*10 метров (сек.), вис на согнутых руках (сек.).

Предлагаемая система применения подвижных и спортивных игр включалась в привычный цикл тренировки легкоатлетов. Формирующаяся часть эксперимента проводилась с 5 сентября 2017 года по 5 мая 2018 года (с вынужденным перерывом с 30 декабря 2017 года по 16 января 2018 года), также наше исследование проводилось, в свою очередь в несколько этапов:

- первый этап - с 5 сентября по 28 октября 2017 года (вводный этап) подвижные и спортивные игры постепенно вводятся в привычную систему легкоатлетических тренировок, начиная от одного раза в неделю по 20 минут и до трех раз в неделю по 30 мин., подбирались с таким расчетом, чтобы нагрузка от них вкуче с тренировочной программой не была чрезмерной, а также старались избегать длительного повторения одних и тех же игр. На этом этапе система спортивных и подвижных игр состояла из 6-8 применяемых, преимущество при выборе отводилось играм, активно развивающим быстроту и координационные способности, а также спортивным играм русская лапта, футбол.

- второй этап - с 8 ноября 2017 года по 28 января 2018 года. Для юных легкоатлетов этот этап является периодом увеличения нагрузки. На этом этапе мы увеличили количество используемых подвижных и спортивных игр до 10 - 12. Время, отводимое на подвижные и спортивные игры, также возросло и составило два раза в неделю по 45 мин, 1 раз в неделю - 1 час, т.е. 2,5 часа в неделю. Был увеличен темп и сложность предлагаемых подвижных игр. В этот период предпочтение отдавалось спортивным и подвижным играм, развивающим силу, выносливость, а также спортивным играм:

волейбол, баскетбол. К этому времени занимающиеся уже могли довольно точно дифференцировать степень проявления своих усилий и при соответствующих указаниях, могли не доводить их до предела.

- третий этап - с 30 января 2018 года по 5 мая 2018 года. На этом этапе применения системы подвижных и спортивных игр организм учащихся уже хорошо приспособился к нагрузкам, поэтому у нас появилась возможность максимально включать спортивные и подвижные игры в тренировочный процесс. Переход также осуществлялся постепенно, со ступенчатым увеличением времени, отводимого на игры. Так, на третьем этапе мы отводим на подвижные и спортивные игры 2 раза в неделю по 50 мин, и один раз в неделю 1,5 часа, т. е. всего 3,5 часа в неделю. На этом этапе отдаем предпочтение играм, развивающим быстроту, ловкость; различным эстафетам, спортивным играм - футбол, русская лапта. Все использованные подвижные игры в данном исследовании представлены в приложении 3.

В эксперименте принимали участие школьники 11 - 13 лет, занимающиеся в легкоатлетической секции; стаж занятий, учащихся от семи месяцев до полутора лет. Всего в исследовании данной методики участвовали 16 человек, по 8 в экспериментальной и контрольной группах. Каждая группа состояла из 8 мальчиков. Контрольная и экспериментальная группы тренировались на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 53». Время посещения секции контрольной группой с 15.00 - 16.30 (понедельник, среда, пятница), экспериментальной с 16.30 - 18.00 (понедельник, среда, пятница). До начала формирующего эксперимента группы были однородны и примерно равны по своим показателям физической подготовленности.

Продолжительность каждого тренировочного занятия легкоатлетической секции, количество занятий в недельном микроцикле и общий тренировочный объем были одинаковы в обеих группах.

Каждое тренировочное занятие содержало три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть состояла из разминки: легкоатлетам из контрольной группы предлагался 3-4 минутный разминочный бег, затем проводился комплекс общеразвивающих упражнений на месте либо в движении, либо комплекс общеразвивающих упражнений с партнером. Применялись упражнения для верхнего плечевого пояса, мышц туловища, шеи, ног, стоп. Обязательно включался сокращенный стретчинговый комплекс для профилактики растяжений и микротравм.

Спортсменам из экспериментальной группы вместо бега предлагалась подвижная игра в высоком темпе («салки», «стрелки») - 7-10 мин, затем также проводился комплекс общеразвивающих упражнений на месте либо в движении 3-4 мин, затем предлагалась подвижная игра, развивающая силу («бой петухов», «переноска раненого») в течение 3-4 мин; либо эстафеты. После этого спортсмены переходили к основной части тренировки.

В основной части тренировки, как для контрольной, так и для экспериментальной групп, использовались разнообразные упражнения -

упражнения динамического характера; упражнения с отягощениями (гантели, жилеты с песком, вес собственного тела, сопротивление партнера), прыжки через барьеры, полосы препятствий, упражнения в парах и т.д. Продолжительность выполнения комплекса составляла 30-35 мин., кроме этого в экспериментальной группе 2 раза в неделю мы заменяли часть упражнений подвижной либо спортивной игрой, которая по интенсивности и нагрузке соответствовала тренировочной программе для данного этапа.

В заключительной части для контрольной группы использовались упражнения на расслабление, растягивание мышц, и предлагался заминокный бег в легком темпе; для экспериментальной группы мы использовали подвижную или спортивную игру (8-10 мин.) Часто выбор игры предоставлялся самим учащимся, причем в процессе игры снималось напряжение созданное упражнениями, дети азартно играли, в группе присутствовал здоровый соревновательный дух, юные спортсмены практически не утомлялись, тренировки не были монотонными.

Промежутки отдыха между подходами упражнений, количество и тренировочный объем как в контрольной, так и в экспериментальной группах были одинаковы. Упражнения для тренировочного занятия школьников подбирались, исходя из нескольких факторов:

- 1) сложность упражнений;
- 2) количество включаемых в работу мышечных групп;
- 3) период годового тренировочного цикла;
- 4) гармоничное развитие всех физических качеств легкоатлета;

Практикуемый промежуток отдыха между подходами упражнений составляет 1,5 - 2 мин и позволяет практически полностью восстановить силовые резервы, и рекомендован ведущими специалистами к использованию в рамках программы развития скоростных, силовых способностей учащихся.

В обеих группах поддерживался примерно одинаковый темп выполнения упражнений. При упражнениях с отягощениями обе группы в занятиях силовыми упражнениями использовали один и тот же вес отягощения. Различия между группами заключались в следующем: экспериментальная группа заменяла разминку, заминокные упражнения, а также части тренировки (а на третьем этапе эксперимента одну тренировку полностью) спортивными и/или подвижными играми, эстафетами, по нагрузочному объему равными остаточной части тренировочного занятия, контрольная же группа на занятиях использовала обычный заминокный бег, основная часть тренировки проходила без изменений, а также упражнения, которыми обычно завершается тренировка спортсменов.

До начала и после окончания эксперимента было проведено тестирование испытуемых обеих групп. Определялась достоверность различий между результатами контрольных упражнений и полученными в опытной и контрольной группах. Достоверными считались различия на 5% уровне значимости. Полученные результаты всех контрольных упражнений спортсменов экспериментальной группы соответствуют среднему уровню

физической подготовленности учащихся 11 - 13 лет общеобразовательной школы.

По окончании формирующего эксперимента было проведено итоговое тестирование занимающихся в обеих группах. В результате эксперимента произошли изменения в уровне физической подготовленности занимающихся. В соответствии с мониторингом уровня физической подготовленности обучающихся, в беге на 30 метров и в челночном беге 3[^]10 метров показатели скоростных и координационных способностей достигли высокого уровня физической подготовленности, что является положительным показателем внедрения в учебно-тренировочный процесс годового цикла тренировки подвижных и спортивных игр.

Прирост представленных показателей физической подготовленности состояния за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования. По окончании эксперимента были выявлены положительные изменения во всех показателях физической подготовленности юных легкоатлетов.

Самый высокий прирост результата наблюдается в контрольном упражнении - 30 метров (рисунок 2.1.). Средний показатель вырос от 5,09 до 4,78 сек. Разбросанность результатов в экспериментальной группе колеблется от 4,9 до 4,6 сек. Прирост результата скоростных качеств составил 6,3% (0,31 сек), что является показателем систематического включения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы, на всех этапах годового цикла. Полученные изменения имеют достоверные статистические различия ($p < 0,05$).

Прирост в упражнении - челночный бег 3*10 метров, составил 5,2%. Разбросанность показателей от 8,6 до 8,4 сек. Результат улучшился с 9,0 до 8,55 сек (на 0,45 сек).

Рост координационных способностей юных спортсменов связан с применением методики в круглогодичном цикле тренировки юных легкоатлетов.

Прирост результата в беге на 60 метров составил 0,38 сек (4,2%). Можно предположить, что рост показателя в беге вырос с 9,28 до 8,9 сек, в связи с применением комплекса подвижных игр, направленных на развитие скоростных качеств юных легкоатлетов

В сравнении с самым высоким приростом результата в беге на 30 метров (6,3%) - прирост показателя скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) составил лишь 4,1%. Это связано вероятнее всего с тем, что данный показатель у спортсменов экспериментальной группы уже до исследования имел высокий результат для данного возраста.

Прирост результата в висе на согнутых руках составил 4,0%. Полученные изменения имеют статистически достоверные различия ($p < 0,05$). Как видно из рис. 2.5. - показатель в экспериментальной группе вырос с 20,5 до 25,3 сек (4,8 сек).

Относительно не высокий прирост в данном контрольном упражнении

свидетельствует о том, что благоприятным периодом развития силы является возраст с 12 - 13 лет

В контрольном упражнении в беге на выносливость (1000 м) прирост результата составил - 3,98 %. Средний показатель в беге улучшился с 274 до 265 сек. Это связано с тем, что применение подвижных игр в годовом цикле тренировок юных спортсменов позволяет активно развивать общую выносливость у занимающихся.

Таким образом, система применения комплекса спортивных и подвижных игр в годичном цикле тренировки юных спортсменов 11 - 13 лет доказала свою эффективность для повышения физической подготовленности занимающихся. Об этом красноречиво свидетельствуют достоверные различия в пользу юных спортсменов из экспериментальной группы. Результаты итогового тестирования физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах представлены в приложении 2.

Легкоатлеты из экспериментальной группы, показавшие наиболее высокие приросты результатов в контрольных упражнениях, выступали на соревнованиях по легкой атлетике «Шиповка юных».

Таким образом, можно сделать вывод, что систематическое применение спортивных и подвижных игр в тренировочном процессе юных легкоатлетов является эффективным методом развития различных физических качеств спортсменов, повышения физической подготовленности занимающихся и как следствие участие спортсменов в городских соревнованиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. На основе анализа учебной, методической, научной литературы мы провели теоретический анализ основных понятий исследования, систематизировали основные подвижные и спортивные игры, обеспечивающие повышение физической подготовленности юных спортсменов: по направленности, нагрузке, последовательности включения по этапам годичного цикла. Игры, применяемые в данном исследовании подобраны с учетом подготовленности занимающихся, сгруппированы по направленности развития того или иного физического качества, с учетом интенсивности нагрузки и последовательности включения в учебно-тренировочный процесс. В результате формирующего эксперимента мы определили эффективность системы подвижных и спортивных игр, влияющих на результаты физической подготовленности у детей 11 - 13 лет классов, занимающихся легкой атлетикой. Прирост в беге на 30 метров, характеризующий быстроту реакции составил 6,3%, координационных способностей (тест челночный бег 3*10 метров) - 5,2%, скоростных качеств, показателем которых был бег на 60 метров - 4,2%, скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места) - 4,1%, силы (вис на согнутых руках) - 4,0%, выносливости (бег 1000 метров) - 3,98%.

Данная методика может применяться как в специализированных легкоатлетических секциях спортивных школ, так и в школьных секциях легкой атлетики.