

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

«ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРА
В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА БАЗЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
студентки 3 курса 342 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии

Института физической культуры и спорта

Вороной Анастасии Владимировны

Научный руководитель
Доцент

_____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой,
кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

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 по видам спорта. Правильная видовая ориентация и качественный спортивный отбор являются залогом успешного совершенствования в избранном виде спорта.

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.

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.

В связи с этим **объектом** настоящего исследования явился процесс организации отбора и начальной подготовки в легкой атлетике на базе группы продленного дня.

Предмет настоящего исследования – эффективность начального отбора в легкой атлетике.

1. **Цель** исследования – проведение отбора и применение методики начальной подготовки в легкой атлетике на базе группы продленного дня МОУ СОШ № 215 г. Москва.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников в области отбора и прогнозирования спортивного результата в легкой атлетике;
2. Проведение отбора бегунов на короткие дистанции среди мальчиков 11 лет с учетом физических способностей, особенностей нервных процессов и данных физического развития;
3. Организация начальной подготовки в легкой атлетике на базе группы продленного дня МОУ СОШ № 215 г. Москва.
4. Определение эффективности занятий легкой атлетикой мальчиков 11 лет имеющих физическую и физиологическую предрасположенность к бегу на короткие дистанции.

Гипотеза исследования 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, 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.

Практическая значимость. Результаты исследований могут быть использованы:

- 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 МОУ СОШ № 215 г. Москва.

Особенности начального отбора юных легкоатлетов

Согласно данным литературы спортивный результат в беге на короткие дистанции является отражением уровня развития систем организма, психологической сферы, морфологических признаков, и поэтому при оценке способностей юных бегунов должны учитываться педагогические, психологические и морфологические параметры.

Функциональное совершенствования скоростно-силового потенциала опорно-двигательного аппарата юношей и девушек 12-18 лет, занимающихся беговыми видами легкой атлетики характеризуется следующими закономерностями:

- функциональной основой роста спортивного мастерства в беговых видах легкой атлетики является сила мышц и скорость ее нарастания;
- скорость спринтерского бега определяется стартовой составляющей развития усилия на начальном этапе рабочего движения.

Из числа педагогических показателей, оценивающих способности детей 10-11-летнего возраста, информативными являются и могут быть использованы на практике: бег на 30 м с ходу, простая двигательная реакция, динамометрия кисти и челночный бег 2 по 15 = 30 м .

Психологический комплекс – подвижность, уравновешенность и тип нервной системы – дополняет систему оценки способностей к бегу.

Морфологические показатели, характеризующие физическое развитие человека – масса и длина тела, обхват грудной клетки, также, правда косвенно, определяют способности к бегу. Дети, имеющие средний и выше уровень физического развития, оцениваемого по вышеназванным морфологическим признакам, как правило, имеют лучшие достижения в скоростных упражнениях.

Поэтому в дальнейшем мы определили вышеуказанные характеристики. Определение морфологических и функциональных параметров было проведено у 26 мальчиков 11 лет, учащихся 4 класса МОУ СОШ № 215 г. Москва. Исследования были проведены в 2016-2017 уч. году

2.1 Физические способности мальчиков 11 лет

Для выявления способностей спринтера необходимо проводить специальный отбор с учетом факторов, в дальнейшем обуславливающих достижение высоких спортивных результатов. По данным литературы в качестве тестов и контрольных нормативов, характеризующих высокий уровень спринтерских способностей мальчиков 10-12 лет, целесообразно применять прыжок вверх со взмахом рук (49 см), тройной прыжок с места (556 см), результаты бега на 30 м с ходу (4,1 с), на 60 м с высокого старта (9,1 с), на 100 м с низкого старта (15,8 с), бег с высоким подниманием бедра на месте (41 движение за 10 с), время реакции опоры при беге с максимальной скоростью (97 мс), время до пика одиночного сокращения (85 мс) и напряжение мышц, составляющие 25\% от максимального (31 мс). Результаты, превышающие названные, могут свидетельствовать о выдающихся спринтерских способностях юных бегунов.

Перспективность спортсмена определяется на основе его двигательного потенциала, возможности и необходимости дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма, формирования новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

При определении физических способностей мальчиков были оценены результаты бега 30 м с ходу. При сравнении индивидуальных показателей мальчиков с оценочной таблицей общих и специальных способностей бегунов на короткие дистанции 10-11-летнего возраста тестируемых разделили на 3 группы (Приложение А): 8 мальчиков (31%) пробежали 30 м за $4,44 \pm 0,37$, следовательно показали отличный результат, 13 мальчиков (50%) пробежали за $4,66 \pm 0,41$, хороший результат, а 5 (19%) пробежали за $5,15 \pm 0,63$, удовлетворительный результат (рисунок 1).

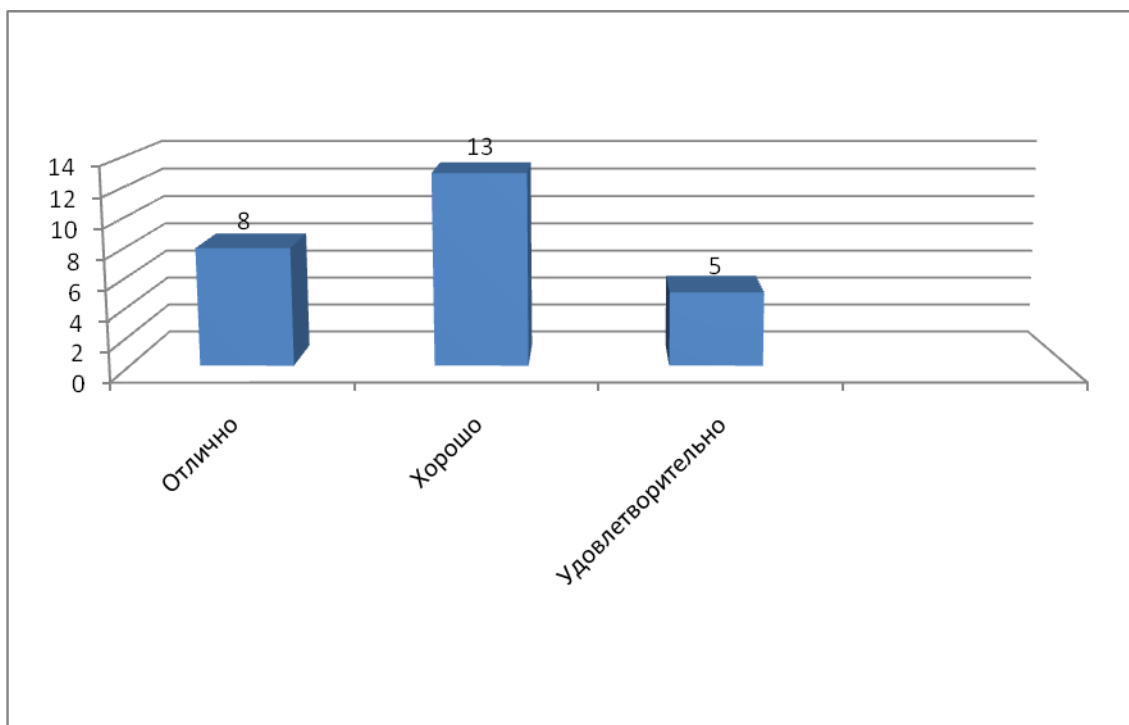


Рисунок 1 - Результаты бега на 30 м.мальчков 11 лет

При сравнении результатов челночного бега 2 по 15= 30 м. с оценочной таблицей общих и специальных способностей бегунов на короткие дистанции 10-11-летнего возраста тестируемых мальчиков удалось разделить на 3 группы : мальчиками были достигнуты следующие результаты: 11 мальчиков (42%) показали отличный результат $2,98 \pm 0,19$, 8 мальчиков (31%) показали хороший результат $3,72 \pm 0,36$, 7 мальчиков (27 %) показали удовлетворительный результат $4,42 \pm 0,52$ (рисунок 2).

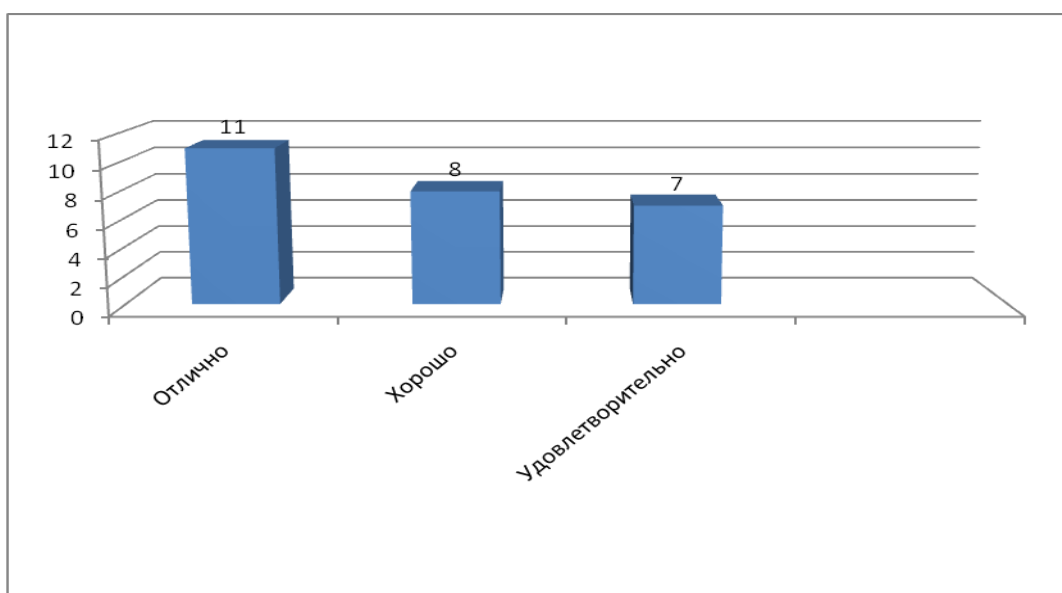


Рисунок 2 - Результаты челночного бега (2 по 15= 30 м.) мальчиков 11 лет

Кроме этого были оценены результаты прыжка в длину, оказалось, что 10 мальчиков (38%) выполнили прыжок с места в длину на «отлично» и показали результат $188,0\text{см}\pm 4,3$, хорошая результативность прыжка $180\text{см}\pm 6,2$, была показана 8 мальчиками (31%), удовлетворительные результаты прыжка $172\text{см}\pm 5,4$ были у 8 мальчиков (31%, рисунок 3).

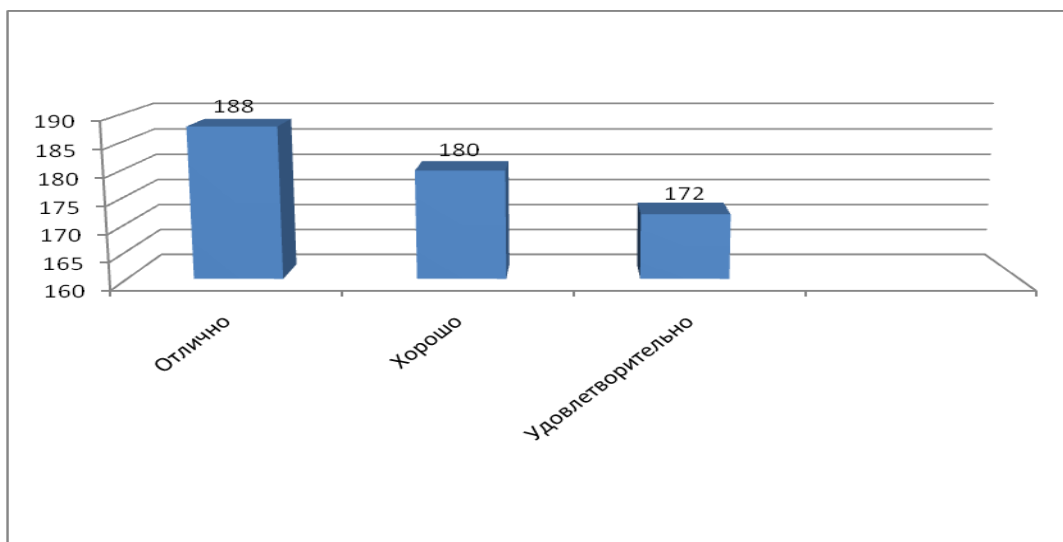


Рисунок 3 - Результаты прыжка в длину с места мальчиков 11 лет

Результаты тройного прыжка: 8 мальчиков (31%) выполнили прыжок с места в длину на «отлично» и показали результат $630\text{см}\pm 14,8$, хорошая результативность прыжка $600\text{см}\pm 18,2$, была показана 8 мальчиками (31%), удовлетворительные результаты прыжка $580\text{см}\pm 21,4$ были у 10 мальчиков (38%, рисунок 4).

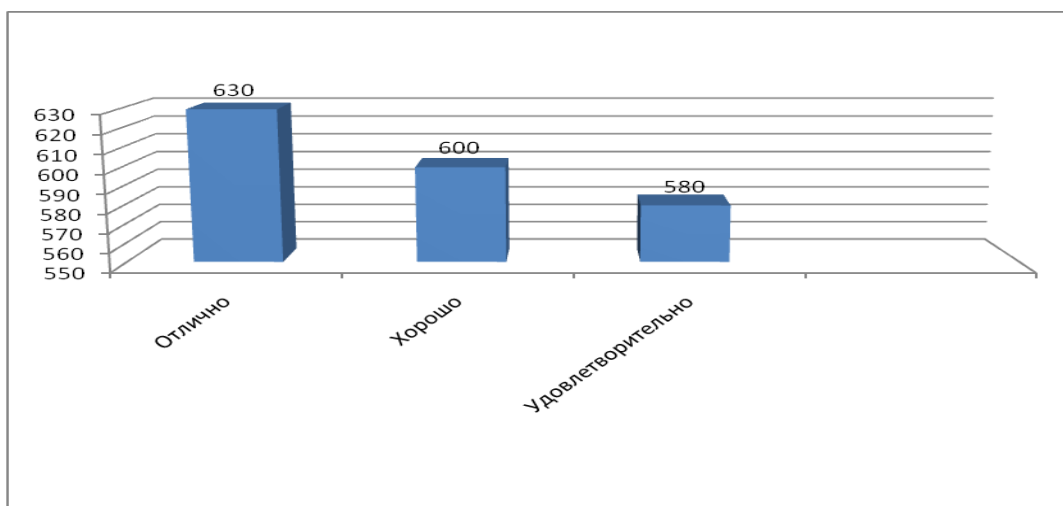


Рисунок 4 - Результаты тройного прыжка мальчиков 11 лет

Таким образом, согласно данным литературы, мальчики, выполнившие тесты на «отлично» и «хорошо» являются перспективными в плане достижения высоких спортивных результатов при занятии легкой атлетикой, а именно бегом на спринтерских дистанциях.

Приведенное нами педагогическое тестирование дало возможность разделить испытуемых на 2 группы, первую (экспериментальную) группу составили школьники, показавшие при тестировании наилучшие результаты, другую группу составили мальчики, показавшие наилучшие результаты.

2.2. Развитие физических качеств мальчиков 11 лет, занимающихся легкой атлетикой

Мальчики, показавшие наилучшие результаты при тестировании, направленном на отбор и прогнозирование способностей бегунов на короткие дистанции были зачислены в спортивную секцию по легкой атлетике, работающую в рамках группы продленного дня МОУ СОШ № 215 г.Москва, где тренировались по программе подготовки спринтера (Приложение Б). По данным литературы дополнительные занятия легкой атлетикой вызывают у учащихся благоприятные изменения в состоянии здоровья, показателей физического развития и двигательных качеств, что позволяет рекомендовать их для использования в учебном процессе физического воспитания. Этот факт повлиял, вместе с ежедневной организованностью школьников в дневное время, соблюдением режима дня и питания, на решение родителей и школьников заниматься в спортивной секции по легкой атлетике в рамках группы продленного дня.

Согласно описанной в литературе программе подготовки спринтера многолетний тренировочный процесс спринтеров условно разделяют на этапы:

- предварительной подготовки (подготовка к специализации),
- начальной специализации,
- углубленной специализации в избранном виде спорта,

-спортивного совершенствования.

Через полгода в экспериментальной группе МОУ СОШ № 215 г.Москва в были проведены контрольные измерения в беге на 30 м с высокого старта и в беге с ходу на 30 м. В дальнейшем была проведена сравнительная оценка полученных результатов с результатами мальчиков того же возраста, тренирующихся в легкоатлетической секции по той же программе в течение полугода (контрольная группа), однако мальчики, посещающие занятия по легкой атлетике, были зачислены в секцию по желанию, без учета физических способностей.

Проведенное педагогическое тестирование показало, что в беге на 30 м с высокого старта результат мальчики экспериментальной группы составил $4,64 \pm 0,51$ с, в то время как в контрольной группе результат составил $4,92 \pm 0,92$ с. При проведении 30 м бега с ходу результат в экспериментальной группе – $3,86 \pm 0,33$, в то время как в контрольной - $4,2 \pm 0,48$ с (рисунок 11). Кроме этого были оценены результаты прыжка в длину и тройного прыжка, дальность прыжков в экспериментальной группе увеличилась и составила соответственно $194 \text{ см} \pm 7,1$ и $643 \pm 16,3$. Дальность прыжков прыжка в длину в контрольной группе - $187 \pm 9,5$, результаты тройного прыжка - $632 \pm 26,4$, увеличилась и составила соответственно $194 \text{ см} \pm 7,1$ и $643 \pm 16,3$ (рисунок 5).

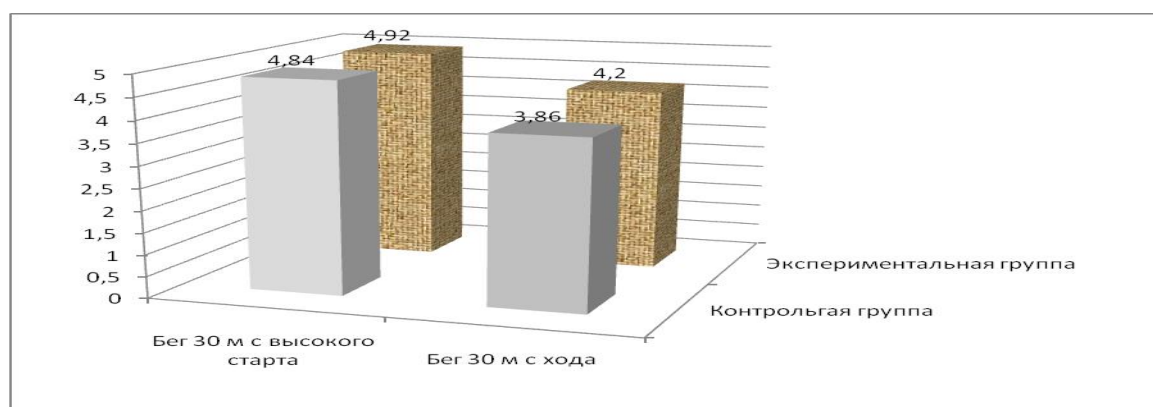


Рисунок 5 - Результаты педагогического тестирования в беге мальчиков 11 лет на начальном этапе

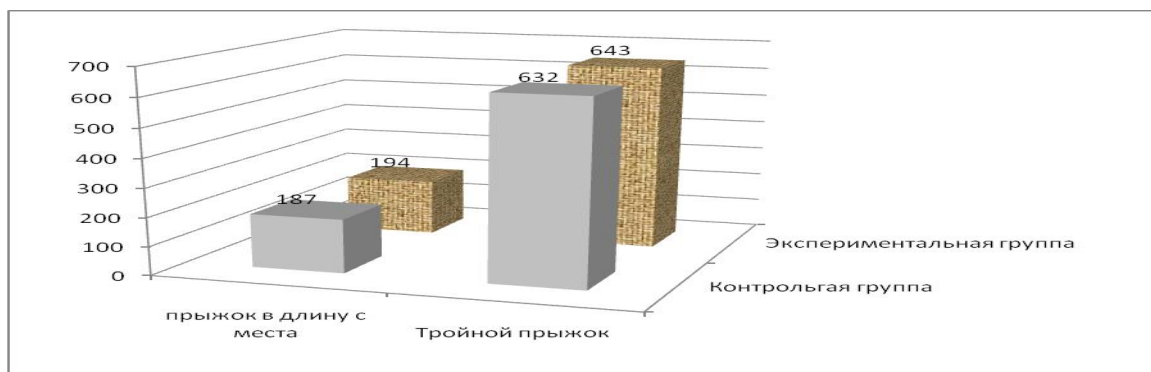


Рисунок 6 - Результаты педагогического тестирования в прыжках мальчиков 11 лет на начальном этапе

Более высокие результаты, продемонстрированные мальчиками экспериментальной группы, свидетельствуют о правильности проведенного нами отбора в спортивную секцию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из всего выше изложенного можно сделать следующие выводы:

1. Современный уровень развития легкоатлетического спорта характеризуется более ранним вовлечением детей в интенсивную тренировочную и соревновательную деятельность. Раннее вовлечение детей в спортивную деятельность сопряжено с , особенно в технических видах, тем больше вероятность пополнения ДЮСШ юными дарованиями. Также, чем ранее привлечение детей к систематическим занятиям легкоатлетическими упражнениями, тем длиннее должен быть этап предварительной подготовки, который тесно связан с этапом начальной подготовки. Знание оптимального возраста для достижения лучших результатов в спринте, в прыжках и в метаниях служит важным ориентиром при отборе будущих чемпионов.
2. В процессе комплексного отбора для занятий спринтерским бегом были отобраны мальчики ,показавшие отличные скоростные качества в беге на 30 м с ходу, в челночном беге 2 по 15 = 30 м, прыжках в длину с места и в

тройном прыжке. Наличие у испытуемых сильных нервных процессов обеспечивает преимущества во время старта.

3. На базе группы продленного дня МОУ СОШ № 215 г. Москва организована работа спортивной секции по легкой атлетике, где отобранные нами мальчики 11 лет тренировались по программе начальной подготовки спринтера.

4. Тренировочные занятия на базе группы продленного дня МОУ СОШ № 215 г. Москва по программе начальной подготовки спринтера в течение полугода сопровождались улучшением скоростных качеств испытуемых, причем увеличение спортивного мастерства испытуемых было более выражено, чем в контрольной группе, которую составили мальчики, занимающиеся по той же программе в течение полугода, но только по своему желанию.

5. По данным проделанной работы были составлены практические рекомендации, используемые при проведении тренировочного процесса.