

поскольку спортсмены, отнесённые к группе с умеренной и выраженной централизацией в управлении сердечным ритмом, а также симпатотонией, имеют более низкие результаты теста на стабиллоплатформе, чем спортсмены-нормотоники.

1. Kiers, H. A systematic review of the relationship between physical activities in sports or daily life and postural sway in upright stance / H. Kiers, J. van Dieën, H. Dekkers, H. Wittink, L. Vanhees // Sports Med. – 2013. – Т. 43. – P. 1171–1189.

2. Paillard, T. Plasticity of the postural function to sport and/or motor experience / T. Paillard // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2017. – Т. 72. – P. 129–152.

3. Ковалева, А. В. Исполнительные функции, вегетативные процессы и постуральный контроль: пилотное исследование на студентах спортивного вуза / А. В. Ковалева, А. И. Кузнецов // Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И.П. Павлова с международным участием. – 2017. – С. 278–280.

4. Жильцова, И. И. Влияние психоэмоционального напряжения на постуральную устойчивость по показателям спектра статокинезиограммы и вариабельности сердечного ритма / И. И. Жильцова, Н. В. Альжев, О. А. Анненков и др. // Военно-медицинский журнал. – 2018. – Т. 339. – № 6. – С. 61–69.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 7–10 ЛЕТ

*Хлюстова И.Н.,*

*выпускник ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Шацкий Г.Б., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Легкая атлетика, начальная подготовка, психолого-педагогические аспекты.

Keywords. Athletics, initial training, psychological and pedagogical aspects.

Процесс спортивной подготовки идет по взаимосвязанным и взаимообусловленным направлениям: воспитание, обучение, физическое развитие. Все эти стороны подготовки органически взаимосвязаны и взаимообусловлены единством организма человека. На практике эти направления спортивной подготовки реализуются через общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. В последнее время все больше исследователей признают необходимость психолого-педагогического обоснования спортивной деятельности человека [1].

Актуальность изучения психолого-педагогического сопровождения обусловлена недостаточным развитием системы детско-юношеской подготовки в спорте в целом. В настоящее время необходима реализация многолетнего спортивного цикла от начала тренировочной деятельности до этапа спортивного совершенствования, немаловажную роль в котором играет психологическое и педагогическое сопровождение.

Цель работы – совершенствовать систему подготовки юных легкоатлетов на основе изучения их психолого-педагогических характеристик.

**Материал и методы.** Исследование состояло из одного этапа и проводилось на базе Витебской СДЮШОР «Динамо» в 2020-2021 гг. В исследовании приняли участие 42 юных легкоатлета: 24 мальчика, 18 девочек. Средний возраст испытуемых от  $8,5 \pm 1,1$  года. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Педагогические наблюдения показали, что направленность и целевые установки спортивной деятельности юных легкоатлетов ориентированы:

- на процесс деятельности (личностно-востребованную деятельность; разноплановую деятельность с целью расширения двигательного опыта; создание собственной системы последовательных достижений в деятельности; реализацию собственных сил; качественный анализ процесса собственной деятельности; конструирование деятельностной модели идеального спортсмена; определение помех в ходе спортивной деятельности);

- на результат деятельности (созидание и изменение самого себя; ценностное отношение к выбору вида деятельности; создание собственных долгосрочных планов деятельности; улучшение психологического климата в группе; качественный анализ резуль-

татов собственной деятельности; определение недостатков в деятельности, направленной на получение ожидаемого результата).

В ходе педагогических наблюдений мы также обнаружили, что освоение одного двигательного навыка при 16 повторениях в группе из 15 человек в естественных условиях невозможно. Анализ данных показал, что оптимальным можно считать режим 3–5 навыков при 8–10 повторениях.

Особенности оценки уровня физической подготовленности у детей групп начальной подготовки по легкой атлетике. Одной из проблем оценки уровня физической подготовленности юных легкоатлетов 7–9 летнего возраста является отсутствие разработанных нормативов. В существующей программе по легкой атлетике для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва нормативы оценки по физической подготовке разработаны для детей с 9 лет и старше. В связи с этим мы провели тестирование детей 7–8 лет, имеющих стаж занятий легкой атлетикой 5 месяцев. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что девочки в возрасте 7–8 лет и 9 лет незначительно отличаются по уровню скоростно-силовых качеств (на уровне 3–4 балла). Различия мальчиков этих возрастных групп более существенные (на уровне 2–3 баллов). Мы обнаружили, что уровень развития скоростно-силовых качеств в возрасте 7–8 лет у девочек выше, чем у мальчиков.

**Заключение.** При обучении юных легкоатлетов спортивной технике важно формировать целостное представление о технике данного спортивного упражнения, характерном для него ритме. Также надо помнить, что разучивание упражнения без попыток развить двигательные качества, проявляющиеся в данном действии, не дает положительных результатов. То есть, качественное исполнение движения возможно при наличии базы разносторонней физической подготовленности и создания завершенного, детализированного, целостного образа данного движения.

Обучение детей 7–8 лет в одном занятии пяти двигательным навыкам возможно при условии, что эти навыки будут иметь сходную структуру. Нецелесообразно обучение в одном занятии техническим элементам, имеющих серьезные различия в структуре движений.

Оптимальное количество повторений при освоении двигательного навыка на этапе начальной подготовки составляет 5–8. В процессе одного учебно-тренировочного занятия возможно обучение детей до 5 навыков, имеющих сходную структуру движения. Однако рациональным является обучение не более 2–3 элементам с количеством повторений не менее 4 раз.

Девочки 7–8 лет и 9 лет незначительно отличаются по уровню развития скоростно-силовых качеств. Различия мальчиков этих возрастных групп более существенные. Уровень развития скоростно-силовых качеств в возрасте 7–8 лет у девочек выше, чем у мальчиков.

1 Абкеримов, Б.Н. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности человека/ Б.Н. Абкеримов // Вопросы духовной культуры – филологические науки. – 2011. – № 4. – С. 7.