

- у воспитанников сформировались теоретические и практические знания элементов спортивной игры в футбол, представление об спортивной игре в футбол;
- у большинства старших дошкольников сформировалось умение самостоятельно организовывать как подвижные игры с элементами футбола, так и саму игру по упрощенным правилам и вовлекать в свою игру как сверстников, так и ребят младшего возраста;
- у воспитанников повысилась двигательная активность;
- наблюдается повышение уровня как физической подготовленности дошкольников, так и улучшение физических качеств;
- сформировано осознанное понимание пользы физических упражнений для здоровья человека и положительное отношение к двигательным действиям;
- сформировано умение выстраивать отношения с соперниками и товарищами по команде, выдержка, целеустремленность и дисциплинированность.

Заключение. В заключении хочется отметить, что игра в футбол способствует развитию ловкости, быстроты, развивает соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывает товарищеские взаимоотношения. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях. С помощью игры в футбол ребята получают возможность проявить собственную активность, реализовать и утвердить себя.

Сегодня не для кого не секрет что происходит потеря ценностей, ведь мир стал материальным и тем не менее спорт – это потрясающий инструмент, для того – чтобы воспитывать личность – это и семейные ценности, это и духовные ценности. Мы замечаем, что сейчас мир меняется, спорт тоже меняется и необходимо искать новые формы образования, совмещенные спорт и образование. Ведь очень важно воспитывать гармонично развитую личность. Если ребенок занимается спортом – это вырабатывает дисциплину, дружбу, характер. И это очень важные качества для реализации человека в любой другой профессии в будущем. Ведь спорт проходит с человеком через всю жизнь и спорт дает отпечаток на всю жизнь. Это люди мотивированные, закаленные, семейные – поэтому эту ценность нужно сохранить.

Литература

1. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск: Национальный институт образования, 2023 – 380 с.
2. Шебеко В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб. - метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.Н. Шебеко. - Минск: Нац. Ин. -т образования, 2016-216с.
3. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду / В.Г.Шпак. Минск: издательство УП «ИВЦ Минфина», 2004 – 138 с.

УДК 796.42

МНОГОАСПЕКТНЫЙ ВЗГЛЯД НА МНОГОБОРНУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Е.Д. Шарманова, Н.Ю. Петров

Волгоградская государственная академия физической культуры, Российская Федерация

e-mail: petrov-yu@mail.ru

Аннотация. В статье представлен многоаспектный взгляд на многоборную подготовку юных легкоатлетов, предложены рекомендации по организации следующих аспектов: тренировочного; соревновательно-мотивационного и тренерского.

Ключевые слова: тренировочный процесс, юные легкоатлеты, многоборная подготовка, аспекты многоборной подготовки.

A MULTI-ASPECTIVE VIEW ON MULTI-SPORT TRAINING YOUNG ATHLETES

E.D. Sharmanova, N.Y. Petrov

The Volgograd State Physical Education Academy (VSPEA), Russian Federation

Abstract. The article presents a multidimensional view of the multi-event training of young track and field athletes, and offers recommendations for organizing the following aspects: training; competitive-motivational and coaching.

Keywords: training process, young athletes, multi-event training, aspects of multi-event training.

С каждым годом удерживать интерес детей к занятиям легкой атлетикой становится все труднее. Осложняется данная ситуация еще и тем, что легкая атлетика преимущественно циклический вид спорта. Юные спортсмены зачастую быстро утомляются от монотонных занятий и меняют свой интерес в пользу других видов спорта.

Кроме того, многие тренеры зачастую выступают приверженцами ранней специализации, что обусловлено желанием скорейшего достижения высокого спортивного результата. Это в свою очередь ведёт к форсированию тренировочного процесса, который несет за собой ряд негативных последствий [5]:

- резко выраженный травматизм на занятиях;
- сверхинтенсивные физические нагрузки, не соответствующие возможностям организма, приводят к спаду эффективности кровообращения и развитию ишемии миокарда;
- форсированная подготовка на ее ранних этапах приводит к тому, что чемпионы в своих возрастных группах в дальнейшем перестают прогрессировать, не достигая индивидуального максимума, что приводит к раннему завершению спортивной карьеры;
- монотонная и сверхинтенсивная физическая нагрузка оказывает сильное влияние на психику юного спортсмена, что побуждает его прекратить занятия легкой атлетикой.

Таким образом, проблема организации физической подготовки юных спортсменов на этапе начальной подготовки широко распространена во всем мире и является предметом исследований специалистов во многих видах спорта [1-4].

Не вызывает сомнений, что задачей тренерского состава спортивных школ должно являться обеспечение комплексного развития воспитанников, с применением современных педагогических технологий.

Решить данную задачу возможно при создании оптимальных условий организации спортивной подготовки юных легкоатлетов, при которой каждый участник (спортсмен, тренер, руководитель и т.д.) данного процесса будет заинтересован в применении многоборной подготовки в тренировочном процессе юных легкоатлетов, выполнении истинных задач этапа начальной подготовки, а не в форсировании тренировочного процесса.

В большинстве научных трудов [1-5] говорится о необходимости использования многоборной подготовки в работе с юными спортсменами, но отсутствуют конкретные рекомендации, соответствующие современным реалиям, по организации различных аспектов многоборной подготовки юных спортсменов. Все еще мало изучены способы улучшения эффективности многоборной подготовки и механизмы повышения заинтересованности в ее использовании тренеров по легкой атлетике.

Цель исследования – теоретически разработать рекомендации по организации различных аспектов многоборной подготовки юных легкоатлетов: тренировочного; соревновательно-мотивационного и тренерского аспектов.

Материал и методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Под термином «многоборная подготовка» нами понимается комплексная физическая подготовка, направленная на одновременное развитие координационных и кондиционных способностей занимающихся, которая обеспечивается взаимосвязью включения в тренировочный процесс средств и методов тренировки всех легкоатлетических дисциплин (бег, прыжки, метания) и компонентов других видов спорта (гимнастика, подвижные игры с элементами спортивных игр, футбол и другие).

Помимо всего вышесказанного, многоборная подготовка для юных легкоатлетов не должна являться скучным и монотонным занятием, а переключение с одного вида упражнений на другой должно предупреждать переутомление спортсменов, а также способствовать формированию обширной двигательной базы.

Таким образом, многоборная подготовка в организации тренировочного процесса юных легкоатлетов должна способствовать:

- одновременному развитию координационных и кондиционных способностей, а также укреплению связочного аппарата и пропорциональному формированию костно-мышечной системы атлета;
- формированию двигательной базы юных спортсменов;
- ознакомлению спортсменов с дисциплинами легкой атлетики, что в дальнейшем будет способствовать эффективному определению будущей специализации;
- разнообразию форм построения тренировочных занятий, что не будет являться монотонным и скучным процессом для юных легкоатлетов, так как процессы возбуждения детей 9 – 12 лет все еще преобладают над процессами внутреннего охранительного торможения, что может приводить к быстрой утрате подвижности нервной системы и утомлению. Вместе с тем высокая реактивность и возбудимость, а также высокая пластичность нервной системы в детском возрасте способствует лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков.

Всем известно, что развитие двигательных качеств юных спортсменов должно осуществляться в соответствии с сенситивными периодами, то есть в наиболее благоприятные промежутки времени, когда наблюдается максимальный прогресс развития тех или иных качеств. Так в соответствии с возрастной периодизацией В.П. Филина, А.А. Гужаловского и В.И. Ляха наиболее благоприятным периодом развития быстроты движения у мальчиков является возраст с 7 до 9 лет и с 11 до 13, у девочек – 7-9, 10-11 и 13-14 лет. Наибольший прирост силовых показателей наблюдается у мальчиков в возрастном диапазоне 13-14 лет, у девочек – 10-11 лет. Благоприятным для развития общей выносливости у юношей является возраст с 10 до 11 лет и с 14 до 16 лет и старше, у девушек – с 9 до 12 лет, с 17 до 19 и старше. Показатели гибкости начинают регрессировать с рождения в силу формирования костного и связочного аппаратов, однако авторами были выделены следующие границы развития гибкости: с рождения и до 13-14 лет. Сенситивным периодом развития ловкости является возраст 11-14 лет и к 15 годам достигает максимального уровня. Как видно из вышесказанного благоприятные периоды развития отдельных двигательных качеств пересекаются между собой, что также указывает на необходимость применения многоборной подготовки в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

По мнению специалистов в области спортивной физиологии, сочетание разных видов нагрузок, включенных в одну программу тренировки, способствуют формированию средних показателей в каждой отдельной дисциплине. Именно эта усредненность показателей говорит о комплексном развитии двигательных качеств, что делает юного спортсмена универсальным атлетом.

В тренировочном процессе юных легкоатлетов при помощи средств и методов многоборной подготовки наблюдается проявление сопряженного метода развития фи-

зических качеств, суть метода заключается во взаимосвязи (сопряжении) процессов развития определенных видов физических способностей и овладения определенными двигательными навыками.

Таким образом, использование многоборной подготовки в тренировочном процессе юных легкоатлетов обеспечивает одновременное развитие двигательных качеств спортсменов в соответствии с сенситивными периодами развития, что способствует формированию усредненных показателей в различных дисциплинах легкой атлетики за счет чего юный легкоатлет становится универсальным спортсменом, владеющим обширной двигательной базой, а также обеспечивает гармоничное физическое воспитание спортсменов.

Анализ научно-методической литературы показал, что проблема использования многоборной подготовки в тренировочном процессе юных легкоатлетов является действительно актуальной, однако в источниках нет полной информации о рекомендациях по организации различных аспектов многоборной подготовки юных спортсменов.

В связи с этим, нами был разработан анкетный опрос, с помощью которого выявлялись основные проблемы подготовки будущего спортивного легкоатлетического резерва страны и отношение тренеров к использованию многоборной подготовки в тренировке юных спортсменов (всего в опросе приняли участие 11 тренеров по легкой атлетике, города Волгограда).

Опрос показал, что большинство тренеров обеспокоены проблемой ранней специализации и узконаправленной подготовки, и на вопрос о том, какие факторы обуславливают данную проблему 82% респондентов отметило желание тренеров поддерживать интерес ребёнка к занятиям за счёт быстрого прироста результатов и побед на соревнованиях. 64% тренеров считают, что главным фактором, обуславливающим раннюю специализацию, является быстрый прирост результатов юных спортсменов. 36% опрошенных специалистов считают главным фактором большую конкуренцию среди спортсменов и 9% считают, что тренеры не понимают, насколько может быть опасна ранняя специализация и форсированная подготовка.

В тоже время все респонденты единогласно согласились с необходимостью и эффективностью многоборной подготовки и, только, 9% тренеров не применяют её при построении тренировочного процесса. Данные факты свидетельствуют о том, что тренеры Волгограда не имеют намерения работать со своими спортсменами узконаправленно, а стремятся сформировать у них больше двигательных умений и навыков, которые помогут достигнуть высоких результатов в будущем.

Дальнейший опрос тренеров показал, что все опрошенные специалисты без исключения используют тренировочные средства из других видов спорта (гимнастика, баскетбол, футбол, гандбол и другие) для построения тренировочного процесса юных легкоатлетов:

– 91% опрошенных специалистов используют потенциал других видов спорта, так как убеждены, что это очень важный аспект подготовки юных спортсменов на начальном этапе спортивной карьеры;

– 73% респондентов также отмечают, что использование средств из других видов спорта необходимо для того, чтобы юные спортсмены переключали внимание и отдыхали от основной работы.

Немало важной проблемой, по мнению опрошенных специалистов, является небольшое количество проводимых городских и областных соревнований среди юных спортсменов 10-12 лет. Больше половины тренеров (64%), считают необходимым проведение соревнований, так как спортсменам необходимо приучаться к соревнованиям и воспитываться в духе соперничества. Половина респондентов (55%), считают, что без соревновательной деятельности дети быстро теряют интерес, так как не видят смысла занимать-

ся просто так, не демонстрируя свои успехи. Однако некоторые тренеры (18%) не считают маленькое количество соревнований проблемой подготовки юных легкоатлетов.

90% респондентов считают необходимым проведение соревнований такого типа, 10% – говорят об обратном.

На основе данных, полученных в ходе анкетирования, нами были разработаны рекомендации по организации различных аспектов многоборной подготовки юных легкоатлетов:

В рамках тренировочного аспекта необходимо:

– включать в тренировочное занятие 2-4 вида легкоатлетических дисциплин, в двух из которых осуществлять совершенствование технической подготовки;

– в соответствии с программой «Детская легкая атлетика» использовать в тренировочном процессе упражнения из методического пособия, а также трассы, включающие в себя различные дисциплины легкой атлетики. Трассы рекомендуется проходить на время, задавать определенный темп и методические указания, это поможет совершенствовать технику соревновательных видов и разнообразить тренировочный процесс;

– использовать работу с собственным весом спортсмена для развития его функциональных способностей и укрепления ОДА;

– включать в тренировочный процесс балансировочные платформы, дорожки скорости и координации, тренажеры и упражнения на быстроту реакции;

– использовать потенциал других видов спорта, так, например, включение в тренировочный процесс специальных упражнений из бокса и гандбола будет способствовать развитию пояса верхних конечностей и мышц кора (комплекс мышц тела, отвечающих за его стабилизацию), а также формированию общей выносливости спортсмена. Кроме того, упражнения, применяемые в гандболе, могут быть отличным средством совершенствования техники и навыков метаний у юных спортсменов;

– в работе постоянно применять видеосъемку спортсменов, для анализа их техники. Так спортсмен будет видеть свои ошибки, что облегчит их устранение;

– для повышения эмоционального фона рекомендуется менять места тренировочных занятий (пляж, лес), а также устраивать показательные тренировки для родителей. Это в свою очередь поможет тренеру наладить контакт с родителями.

В рамках соревновательно-мотивационного аспекта необходимо:

– регулярно проводить соревнования по программе «Детская легкая атлетика» (3-4) раза в год. Это будет являться неким стимулом для тренеров, а также будет способствовать применению многоборной подготовки в тренировочном процессе легкоатлетов;

– разработать нормативы для присвоения разрядов по соревнованиям «Детская легкая атлетика» по сумме очков всех дисциплин, что будет способствовать повышению интереса к занятиям как у самих воспитанников, так как каждый спортсмен желает иметь разряд, так и станет хорошей мотивацией для самих тренеров.

В рамках тренерского аспекта необходимо:

– разработать систему поощрений для тренеров, занимающихся с группами начальной подготовки, так как специалист испытывает большие нагрузки в связи с большой численностью групп. Кроме того, средствами и методами многоборной подготовки владеют не все тренеры, что так же говорит о необходимости поощрения специалистов, занимающихся комплексным развитием воспитанников;

– разработать программу курсов повышения квалификации как для начинающих специалистов, так и тренеров высокого уровня по программе детской легкой атлетики и методики использования многоборной подготовки.

Заключение. Построение тренировочного процесса в легкой атлетике является сложным и многогранным аспектом тренерской деятельности. Каждый тренер хочет, чтобы его воспитанник достиг наивысшего спортивного результата, но не каждый спе-

циалист грамотно подходит к организации процесса тренировки юных спортсменов. На этапе начальной подготовки многие тренеры форсируют тренировочный процесс юных легкоатлетов для скорейшего достижения высокого результата, однако такой подход ведет к необратимым последствиям и зачастую уходу спортсменов из спорта.

Не вызывает сомнений тот факт, что на начальном этапе подготовки задачей тренера является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, ознакомление с основами техники легкоатлетических упражнений, а также привитие интереса к занятиям легкой атлетикой. Для решения данных задач необходимо применять многоборную подготовку в тренировочном процессе юных легкоатлетов. Для наиболее эффективного ее применения требуется создание оптимальных условий организации спортивной подготовки, при которой каждый участник (спортсмен, тренер, руководитель и т.д.) данного процесса будет заинтересован в применении многоборной подготовки в тренировочном процессе юных легкоатлетов, выполнении истинных задач этапа начальной подготовки, а не в форсировании тренировочного процесса. На данном этапе исследования были выделены три аспекта многоборной подготовки юных легкоатлетов: тренировочный; соревновательно-мотивационный и тренерский, и разработаны общие рекомендации по организации данных аспектов.

Литература

1. Бутрамеев, А.В. Методика воспитания двигательных способностей у юных легкоатлетов 9-11 лет методом сопряженного воздействия / А.В. Бутрамеев, В.Н. Коновалов // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – №5 (3). – С 181-191.
2. Методика тренировки в легкой атлетике: учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск: БГУФК, 2021. – 562 с.
3. Новые формы работы с детьми (7-12 лет) по легкой атлетике: методическое пособие для педагогических работников и специалистов в области физической культуры и спорта / сост. В.Б. Зеличенок, Е.Н. Лебонда, А.В. Черкашин. – Москва: ВФЛА. - 2015. – 197 с.
4. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки / сост. В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, И.А. Привалова. - Москва: ГЦОЛИФК. – 2020. – 187 с.
5. Хурамшина, А.З. Мониторинг причин отказа юных и молодых спортсменов от спортивной карьеры / А.З. Хурамшина, Б.И. Хурамшин / Вестник экономики, права и социологии. – 2021. – №3. – С. 125-129.

УДК [796.093:796.011.3]-055.15 (47.5)

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ ДЕВУШЕК ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ НА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Д.Э. Шкирьянов, О.В. Прокопов

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь*

e-mail: shkireanov@gmail.com

Аннотация: В статье представлены результаты анализа протоколов заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018-2022 годах. Проанализированы результаты выступления девушек Витебской области, отражены их достижения в отдельных турах олимпиады, проведен сравнительный анализ результатов четвертого тура олимпиады с требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Определена приоритетность направлений при разработке программ подготовки девушек к заключительному этапу олимпиады.

Ключевые слова: олимпиада, учебный предмет «Физическая культура и здоровье», девушки, плавание, спортивные игры, физическая подготовленность.