

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УДК 796.42

ЗМАЧИНСКИЙ Александр Александрович

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
10-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

13.00.04-Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки
и оздоровительной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Минск-1997

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Работа выполнена в Академии физического воспитания и спорта
Республики Беларусь

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
доцент Крашенинников Р.Н.

Официальные оппоненты: - доктор педагогических наук,
профессор Бойченко С. Д.

- кандидат педагогических наук,
доцент Ништ Г. С.

Оппонирующая организация - Белорусский государственный педагогический
университет имени М. Танка

Защита диссертации состоится " 21 " мая 1997г.

в 15.00 часов на заседании совета по защите диссертаций
Д 23.01.01 в Академии физического воспитания и спорта Республики
Беларусь (220020, Минск, проспект Машерова, 105).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии физического
воспитания и спорта Республики Беларусь.

Автореферат разослан "18" апреля 1997г.

Ученый секретарь совета
по защите диссертаций



А.Н.Конников

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

I

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В теории и практике спорта до настоящего времени вопросы индивидуализации тренировочного процесса с юными легкоатлетами не имеют глубокого обоснования, хотя в ряде работ эта проблема ставится и предпринимаются определенные шаги в поиске наиболее приемлемых методических подходов (В.М. Волков, 1981; М.Я. Набатникова, 1982; А.В. Алабин, 1982 и др.). Одни авторы (С.С. Грошенко, С.И. Лясотович, 1973; Р.Н. Дорохов, 1976 и др.) отмечают, что тренировочные группы юных легкоатлетов на начальных этапах подготовки необходимо комплектовать из детей, имеющих примерно равный уровень физического развития и физической подготовленности. Другие (А.К. Стасюк, 1972; А.М. Бурла, 1973; А.Н. Макаров, 1973; И.Н. Пресс, 1973) предлагают формировать тренировочные группы по легкоатлетическим специализациям (спринтеры, барьеристы, прыгуны, метатели и т.д.), применяя в тренировочном процессе преимущественно игровые средства тренировки (Е.М. Геллер, 1973; В.Г. Алабин, 1981; Г.С. Ништ, 1981 и др.). Однако у каждого из этих подходов есть свои как положительные, так и отрицательные стороны. В первом случае возникает большая сложность в организации учебно-тренировочных занятий силами одного тренера, во втором - в возрасте 10 - 11 лет еще очень сложно определить будущую специализацию, и только с помощью игровых средств всех проблем спортивной подготовки юных легкоатлетов не решить. Тем не менее, практика спорта показывает, что именно на начальных этапах подготовки тренеры, варьируя этими методами, приводят в некоторое соответствие тренировочные нагрузки с физическими и функциональными возможностями занимающихся. Не обоснованный научно подход к тренировочному процессу в некоторых случаях приводит к перенапряжению детского организма, а спортивно-техническая подготовленность не получает должного развития. Приведенные выше аргументы свидетельствуют о важности как дифференцированного подхода в комплектовании тренировочных групп юных легкоатлетов, так и выбора тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом НИР Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь по теме 3.1.5 "Совершенствование методики обучения видам легкой атлетики".

Рабочая гипотеза Мы предполагали, что разработка и внедрение критериев оценки физической подготовленности детей 10-14 лет позволит дифференцированно подойти к отбору и спортивной ориентации юных спортсменов и на этой основе формировать однородные типологические группы с преимущественным развитием тех или иных физических качеств и с

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

предрасположенностью к определенным видам легкой атлетики. Применение в тренировочном процессе специально подобранных комплексов упражнений ОФП и игровых средств, содержащих элементы техники отдельных видов легкой атлетики и направленных на преимущественное воспитание преобладающих физических качеств, может оказаться одним из путей рационализации подготовки юных легкоатлетов.

Цель работы состоит в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов 10-14 лет с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств занимающихся на начальных этапах подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучить взаимосвязь показателей физического развития, физической подготовленности и спортивных результатов юных легкоатлетов 10-14 лет.

2. Выявить факторы физического развития и физической подготовленности, определяющие спортивные результаты в группах юных легкоатлетов с индивидуальным развитием специальных физических качеств.

3. Разработать критерии оценки индивидуальных особенностей физической подготовленности занимающихся, позволяющие дифференцировать юных спортсменов в однородные типологические группы с преимущественным развитием специальных физических качеств.

4. Экспериментально обосновать методику тренировочного процесса юных легкоатлетов, основанную на применении специально подобранных комплексов упражнений ОФП и игровых средств с преимущественной направленностью на воспитание преобладающих физических качеств в группах с предрасположенностью к определенным видам легкой атлетики.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и практического опыта, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, полидинамометрия, педагогический эксперимент, врачебный контроль, анкетный опрос, математико-статистический анализ полученных данных.

Организация исследований. Педагогический эксперимент проводился с 1985 по 1990 гг. и состоял из двух этапов. На первом этапе (сентябрь-ноябрь 1985г.) проведено комплексное тестирование и медицинское обследование мальчиков 10-14 лет, учащихся 4-8 классов средних школ г. Минска. Для изучения структуры физического развития и физической подготовленности проводились антропометрические измерения, морфофункциональные пробы и контрольно-педагогические испытания. Всего было обследовано 986 человек.

На основании исследований, проведенных на первом этапе, были получены средние показатели физического развития и физической подготовленности для каждой возрастной группы. Разработаны модельные характеристики физического

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

развития и физической подготовленности юных спортсменов на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Выявлены наиболее значимые параметры физического развития и физической подготовленности занимающихся, имеющие корреляционные связи со спортивными результатами в отдельных видах легкой атлетики на определенных этапах. Разработаны пятибалльные оценочные таблицы, позволяющие определять преобладание тех или иных специальных физических качеств в уровне подготовленности занимающихся.

На втором этапе (декабрь 1985 - май 1990 гг.) проведены исследования с целью определения эффективности методики тренировки юных легкоатлетов с преимущественной направленностью на воспитание и дальнейшее развитие специальных физических качеств, формирование и совершенствование технических умений и навыков юных легкоатлетов на начальных этапах спортивной подготовки. Для этого юные спортсмены были распределены в однородные типологические группы с преобладанием определенных физических качеств: группа "А" - с предрасположенностью к легкоатлетическим многоборьям, группа "Б" - с предрасположенностью к бегу на короткие дистанции, группы "В", "Г", и "Д" - с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и предрасположенностью к прыжкам в длину - ("В"), в высоту с разбега - ("Г") и к легкоатлетическим метаниям - ("Д"). В группу "Е" вошли юные спортсмены с предрасположенностью к бегу на средние и длинные дистанции.

Для проведения педагогического эксперимента было составлено пять тренировочных программ. Планирование тренировочного процесса в контрольной группе "А" соответствовало программе ДЮСШ и СДЮШОР, утвержденной Госкомспортом СССР 19 мая 1989 г.

Тренировочный процесс в экспериментальных группах "Б", "В", "Г", "Д" и "Е" строился по разработанным программам, учитывающим максимальное развитие тех физических качеств, которые преобладали у испытуемых данных групп. Это достигалось применением специально подобранных комплексов упражнений ОФП и игровых средств с преимущественной направленностью на воспитание и дальнейшее развитие преобладающих физических качеств и содержащих технические элементы отдельных видов легкой атлетики. Эти комплексы занимали 15% времени, отпущенного на средства ОФП, причем, распределение объемов тренировочных средств оставалось таким же, как в группе "А".

Для корректировки тренировочного процесса два раза в году во всех группах осуществлялось комплексное тестирование физической подготовленности занимающихся. В конце эксперимента проведена математическая обработка полученных данных.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Научная новизна работы состоит в том, что впервые с позиции дифференцированного подхода разработана методика ведения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов 10-14 лет, учитывающая индивидуальные особенности занимающихся. Выявлены: динамика показателей физического развития, физической подготовленности и спортивных результатов юных легкоатлетов под влиянием различных вариантов тренировки на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Определены пути комплектования однородных типологических групп юных спортсменов с предрасположенностью к определенным видам легкой атлетики, что позволяет более качественно осуществлять отбор и спортивную ориентацию детей и подростков в ДЮСШ и СДЮШОР.

Теоретическая значимость диссертации. Положения и выводы, приведенные в диссертации, расширяют и дополняют представление о принципе индивидуализации новыми знаниями в области теории и методики спортивной тренировки, связанными с проблемой дифференцированного подхода к организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов и учетом особенностей развития специальных физических качеств занимающихся на начальных этапах подготовки.

Практическая значимость работы заключается в разработке методики оценки физической подготовленности, позволяющей дифференцировать юных спортсменов в идентичные группы с преобладанием определенных физических качеств и на этой основе осуществлять подбор тренировочных средств и методов, направленных на воспитание доминирующих специальных физических качеств. Обоснованные в исследованиях средства и методы тренировки могут быть использованы в практической деятельности тренеров, что будет способствовать качественной подготовке спортивного резерва.

Результаты диссертации рекомендуется использовать в процессе учебно-тренировочных занятий с юными легкоатлетами в ДЮСШ и СДЮШОР, на уроках по физическому воспитанию в средних школах, в лекционных курсах по легкой атлетике для студентов специализированных высших учебных заведений, при проведении занятий со слушателями курсов повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, при написании и внедрении методических разработок и рекомендаций для ДЮСШ и СДЮШОР.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Методика оценки развития специальных физических качеств юных легкоатлетов 10-14 лет, позволяющая формировать идентичные группы занимающихся с определенной направленностью в уровне физической подготовленности.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

5

2. Взаимосвязь спортивных результатов с показателями физического развития и физической подготовленности в однородных типологических группах.

3. Методика управления учебно-тренировочным процессом юных легкоатлетов посредством воздействия на преобладающие и индивидуально выраженные специальные физические качества занимающихся.

Личный вклад соискателя состоит в теоретических и экспериментальных исследованиях, связанных с изучением и анализом структуры физического развития и физической подготовленности юных спортсменов, обладающих различным уровнем развития физических качеств. Автором разработана методика оценки индивидуальных особенностей физической подготовленности юных легкоатлетов, позволяющая дифференцированно подходить к формированию однородных типологических групп занимающихся с преимущественным развитием определенных физических качеств. Соискателем предложена методика тренировки юных легкоатлетов 10-14 лет, учитывающая индивидуальные особенности юных спортсменов на начальных этапах подготовки.

Апробация результатов диссертации. Основные результаты исследований, а также материалы диссертации излагались на научно-методических конференциях (Минск, 1989, 1991, 1994, 1995 и 1996гг.).

Опубликованность результатов диссертации. По теме диссертации опубликовано пять работ.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка используемой литературы и приложений. Объем основной части работы составляет 96 страниц машинописного текста. В тексте диссертации содержатся 13 рисунков и 29 таблиц. Список литературы включает 217 источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Дифференцированный подход к определению специальных физических качеств юных легкоатлетов

Для определения преимущественного развития тех или иных физических качеств у юных спортсменов разработаны пятибалльные оценочные таблицы. За основу брался средний показатель тестирования физической подготовленности занимающихся (оценка 3). Чтобы расширить границы оценки, были введены промежуточные индексы между низким и средним (оценка 2), средним и высоким (оценка 4) показателями. В общей сложности выявлено пять градаций уровней развития определенного физического качества, причем, каждый показатель физической подготовленности соответствовал определенному баллу оценочной таблицы. В таблице 1 представлено сокращенное количество применяемых тестов для оценки уровня развития специальных физических качеств. Проведенный дискриминантный анализ с линейной дискриминантной функцией (И.М. Виноградов, 1979) показал высокую степень информативности и надежности данных таблиц.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

16

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1.Кривоносов М.П., Змачинский А.А. Построение учебно-тренировочных занятий с юными легкоатлетами на основе разносторонней физической подготовленности //Физическая культура и спорт в образе жизни советских людей: Материалы конф. по итогам науч.-исслед. и учеб.-метод. работы за 1989г. - Минск, 1990. - С.131-133

2.Змачинский А.А. Применение игровых средств и игрового метода в подготовке юных легкоатлетов //Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - 1995. - №24. - С.14-16.

3.Змачинский А.А. Индивидуальный подход в подготовке юных легкоатлетов 10-14 лет //Вестник спортивной Беларуси. - 1993. - №3. - С. 8-12.

4.Змачинский А.А. Взаимосвязь показателей физического развития, физической подготовленности и спортивных результатов юных легкоатлетов // Состояние и перспективы развития науки и подготовки инженеров высокой квалификации в Белорусской государственной политехнической академии: Материалы междунар. 51-ой науч.-техн. конф. профессоров, преподавателей, научных работников, аспирантов и студентов БГПА. Ч. 8.- Минск, 1995.- С.161-162.

5.Крашенинников Р.Н., Змачинский А.А., Новиков А.Л. Дифференцированный подход к тренировочному процессу юных спортсменов 10-14 лет //Науч. обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы конф. по итогам науч.-исслед. и учеб.-метод. работы за 1994г.- Минск, 1995.-С. 41-42.

РЕЗЮМЕ

Змачинский Александр Александрович. Дифференцированный подход к организации учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов 10-14 лет на основе особенностей их физического развития и физической подготовленности.

Ключевые слова: индивидуализация, дифференцированный подход, физическое развитие, физическая подготовленность, типологические группы.

Объект исследования: юные спортсмены 10-14 лет, объединенные в однородные типологические группы с предрасположенностью к определенным видам легкой атлетики.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

17

Цель работы: повышение учебно-тренировочного процесса юных легкоатлетов 10-14 лет с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств занимающихся на начальных этапах подготовки.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы и практического опыта, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, полидинамометрия, педагогический эксперимент, врачебный контроль, анкетный опрос, математико-статистический анализ полученных данных.

В диссертации разработана и экспериментально обоснована методика оценки индивидуальных особенностей физической подготовленности юных легкоатлетов, позволяющая формировать однородные типологические группы занимающихся с преобладанием определенных физических качеств. Выявлена взаимосвязь спортивных результатов с показателями физического развития и физической подготовленности у юных легкоатлетов и определены факторы, оказывающие влияние на рост спортивных результатов в этих группах в многолетней подготовке. Предложены пути ведения тренировочного процесса, основанные на применении специально подобранных комплексов упражнений ОФП и игровых средств с преимущественной направленностью на воспитание преобладающих физических качеств и содержащих технические элементы отдельных видов легкой атлетики.

Результаты исследований внедрены в учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов СДЮШОР № 1, «Динамо» и «Юность» а также в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в СШ №13 и 137 г. Минска.

Область применения: учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ и СДЮШОР, уроки по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, курс лекций для студентов, научные доклады и методические разработки.

Р Э З Ю М Е

Значынскі Аляксандар Аляксандравіч. Дыферэнцаваны падыход да арганізацыі нучэбна-трэніровачнага працэсу юных лёгкаатлетаў 10-14 гадоў на аснове асаблівасцей іх фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтоўкі.

Ключавыя словы: індывідуалізацыя, дыферэнцаваны падыход, фізічнае развіццё, фізічная падрыхтаванасць, тыпалагічныя групы.

Аб'ект даследавання: юныя спартсмены 10-14 гадоў, якія аб'яднаны ў аднародныя тыпалагічныя групы са схільнасцю да пэўных відаў лёгкай атлетыкі.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

18

Мэта работы: павышэнне эфектыўнасці вучэбна-трэніровачнага працэсу юных легкаатлетаў 10-14 гадоў з улікам індывідуальных асаблівасцей развіцця фізічных якасцей дзяцей, якія займаюцца на пачатковых этапах падрыхтоўкі.

Метады даследавання: аналіз і аб'яўленне даных навукова-метадычнай літаратуры і практычнага вопыту, педагагічны назіранні, кантрольна-педагагічны выпрабаванні, полідына-аметрыя, педагагічны эксперымент, урачэбны кантроль, анкетнае апытванне, магэматычна-статыстычны аналіз атрыманых даных.

У дысертацыі распрацавана і эксперыментальна абгрунтавана метадыка ацэнкі індывідуальных асаблівасцей фізічнай падрыхтаванасці юных легкаатлетаў, якая дазваляе фарміраваць аднародныя тыпалагічныя групы тых, хто займаецца з перавагай адпаведных фізічных якасцей. Выяўлена ўзасмасуеязь спартыўных рэзультатаў з паказчыкамі фізічнага развіцця і фізічнай падрыхтаванасці ў юных легкаатлетаў і вызначаны фактары, якія аказваюць уплыў на рост спартыўных рэзультатаў ў гэтых групках у шматгадовай падрыхтоўцы. Прапанаваны шляхі вядзення трэніровачнага працэсу, заснаваныя на прымяненні спецыяльна падобраных комплексаў практыкаванняў АФП і гульневых сродкаў з пераважнай накіраванасцю на выхаванне пераважаючых фізічных якасцей і якасцей, якія ўключаюць у сябе тэхнічныя элементы асобных відаў легкой атлетыкі.

Результаты даследаванняў уведзены ў навучальна-трэніровачны працэс юных легкаатлетаў СДЮШАР N 1, «Дынама» і «Юнацтва», а таксама ў навучальна-выхаваўчы працэс па фізічнаму выхаванню СШ N13 і N137 г. Мінска.

Вобласць прымянення: вучэбна-трэніровачныя заняткі ў ДЮСШ і СДЮШАР, урокі па фізічнаму выхаванню ў агульнаадукацыйных школах, курс лекцый для студэнтаў, навуковыя даклады і метадычныя распрацоўкі.

SUMMARY

Zinachinsky Alexander Alexandrovich. Differentiative approach to the organization of educational and training process of young sportsmen of 10-14 years old on the base of peculiarities of their physical development and physical fitness.

Key words: individualization, differentiative approach, physical development, physical fitness, typological groups.

Investigation aim: young sportsmen of 10-14 years old united into homogeneous typological groups with the predisposition to definite kinds of track and field.

Investigation objection: educational and training process improvement of young track and field athletes of 10-14 years old on the base of their individual features of physical development at the initial training stage.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

19

Investigation methods: analysis and generalization of scientific-methodical literature and experienced pedagogical observations, pedagogical control tests, polydynamometria, pedagogical experiment, medical test, mathematical statistics methods.

Methods of evaluation of individual features of physical fitness of young track-and-field athletes, are worked out and experimentally substantiated in the thesis. These methods permit to form homogeneous typological groups of young track-and-field athletes with the predominance of definite physical features. The connection of sport results with the indices of physical development and physical fitness of young track-and-field athletes has been found out. The factors which influence on the increase of sport results within these groups by means of many years of trainings are suggested. The ways of training process conducting based on the application of specially selected complexes of exercises and game means with primary direction to the training predominant physical features and containing of technical element of definite kinds of track and field are suggested in the thesis.

The results of tests are used in the teaching - training process in sport school N, in «Dinamo» and «Youth» schools, as well as in physical training teaching process of secondary schools N 13 and 137 in Minsk.

Sphere of application: educational and training classes of sports schools and schools of Olympic Reserve, lessons of physical education in secondary-schools, lecture courses for students of higher educational establishments, scientific reports at conferences, methodical recommendations.

О.В.