

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 ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ БЕГУ
ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
студентки 3 курса 342 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Пузаркиной Кристины Олеговны

Научный руководитель

Доцент

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2018

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Обучение в процессе физического воспитания понимается как «системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» [20].

Движения в легкой атлетике (бег, прыжки в высоту, в длину, метания и др.) настолько естественны, что выполнять их не трудно даже начинающим спортсменам. Однако достичь успеха в любом виде легкой атлетики могут только спортсмены, владеющие совершенной техникой выполнения этих упражнений. Под совершенной техникой такие специалисты как В.П. Байков, С.А. Баранцев, М.Е. Кобринский понимают, как наиболее рациональный и эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата [2,3,4,18].

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

В данной квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** формирования навыка бега у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – процесс развития двигательных навыков и способностей у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – средства и методы, используемые в учебно-тренировочном процессе юных легкоатлетов, способствующие развитию двигательных навыков и способностей.

Цель исследования – представить методику обучения бегу в условиях легкоатлетической секции ДЮСШ.

Гипотеза исследования – средства легкой атлетики являются самым распространенным видом физических упражнений, воздействуя на развитие физических качеств детей, способствуют и формированию у них основных двигательных навыков.

Предмет, цель и гипотеза исследования определили следующие **задачи** исследования:

1. изучить учебно-методическую литературу по заявленной теме;
2. рассмотреть систему упражнений, используемую на занятиях секции легкой атлетики для развития двигательных навыков и способностей у младших школьников на начальном этапе подготовки;
3. определить их влияние на развитие физических способностей занимающихся.

Для решения данной проблемы нами использовались следующие методы исследования:

- 1) аналитический обзор литературных источников по заявленной теме;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) тестирование;
- 4) математическая обработка данных;
- 5) сравнительный анализ полученных результатов.

Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Глава 1. «Аналитический обзор литературы» освещает процесс обучения двигательным действиям и особенности его этапов, в частности, основы техники бега, особенности обучения бегу младших школьников на этапе начальной спортивной подготовки юных легкоатлетов в условиях ДЮСШ.

Глава 2. «Педагогическое исследование» представляет вопросы организации и проведения педагогического наблюдения и исследования, анализ его результатов и методические рекомендации по обучению бегу на детей младшего школьного возраста.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЗАЩИТУ

1. Аналитический обзор литературы. Процесс обучения двигательным действиям и особенности его этапов. Особенности обучения бегу младших школьников. Подготовка юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки в условиях ДЮСШ. Анатомо-физиологические и морфометрические особенности юных легкоатлетов

Анализ учебно-методической литературы [1,7,10], освещающей этапы подготовки юных спортсменов 9-11 лет показал нам, что основными задачами в группах начальной подготовки на этапе предварительной спортивной подготовки являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными двигательными навыками, техникой видов легкой атлетики и других видов спорта, воспитание морально-волевых качеств. На базе разносторонней физической подготовки и овладения основами легкоатлетических движений возможно осуществление отбора детей для занятий в пяти основных группах легкой атлетики: спринтерском и барьерном беге, беге на выносливость и спортивной ходьбе, прыжках, метаниях, многоборьях. Однако учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов должен строиться с учетом их анатомо-физиологических и морфометрических особенностей.

Легкая атлетика предъявляет к спортсмену высокие требования. Это и высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, а также высокой психической устойчивости, умения реализовывать эти потенциальные способности в конкретных видах спортивных упражнений [18].

Для решения данных задач необходимо систематически проводить с занимающимися практические и теоретические занятия, выполнение ими контрольных упражнений, проведение соответствующих восстановительных мероприятий, регулярно участвовать в соревнованиях.

На различных этапах подготовки предусматриваются следующие задачи:

в группах начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;

- разносторонняя физическая подготовка;

- овладение основами техники выполнения упражнений;

- воспитание устойчивой психики.

В учебно-тренировочных группах:

- укрепление здоровья;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);

- обучение основам техники видов легкой атлетики;

- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;

- овладение основами знаний по тренировке;

- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Таким образом, тренировочный процесс рассматривается как целостная система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технических навыков, выбору методик и величин тренировочных воздействий.

Тренировочный процесс необходимо строить с учетом сенситивных периодов развития организма и физических качеств юных спортсменов.

Однако вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать данные периоды в плане развития общей выносливости и скоростных качеств, общей выносливости и силы, т.е. тех, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться с учетом возрастных особенностей их развития и на основе следующих методических положений:

1. преемственности задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей и девушек, юниоров и взрослых спортсменов.

2. постепенного увеличения объема средств общей и специальной физической подготовки, причем, их соотношение по мере роста спортивного мастерства изменяется в пользу средств специальной подготовки и сокращения средств ОФП.

3. непрерывного совершенствования в спортивной технике.

4. рационального распределения тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. строгого соблюдения принципа постепенного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

6. одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественного развития отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2. Педагогическое исследование. Организация и проведение педагогического наблюдения. Анализ результатов педагогического исследования. Методические указания к обучению бегу на предварительном этапе подготовки

С целью выявления влияния беговых упражнений на развитие основных физических качеств, учащихся младшего школьного возраста нами проводилось педагогическое исследование на базе ДЮСШ г. Калининска.

В качестве исследуемой группы выступали учащиеся 8-9 лет, занимающиеся в секции легкой атлетики по руководством тренера Ступиной Е.С. Исследование проводилось в 2016-2017 учебном году.

Основными задачами первого года занятий ДЮСШ являются: всестороннее физическое развитие детей, обучение их различным упражнениям, привитие интереса к спорту, легкой атлетике.

Целый ряд исследований показал, что тренировка в младшем школьном возрасте — важный этап в многолетней подготовке юных легкоатлетов. Цель занятий на предварительном этапе подготовки — освоение двигательных навыков и умений, высокий уровень развития быстроты, гибкости, координационных способностей, создающих отличные предпосылки для развития физических способностей. При более позднем начале спортивной подготовки эти благоприятные возможности упускаются.

Учебный процесс в секции, по нашим наблюдениям, строится непосредственно на основе выше приведенной методики и с использованием ключевых ее элементов.

В работе по совершенствованию методики беговой подготовки мы выделили четыре основных вида бега и беговых упражнений. Это — бег в чередовании с ходьбой — 1 минута; бег на быстроту (10-30 м); бег с различных стартовых положений; бег с преодолением препятствий. Указанные виды бега в большей мере носят характер подготовительных упражнений.

Техника бега изучается в следующей последовательности:

1. Отрабатываются движения руками, стоя на месте (бег на месте).
2. Выполняется бег по прямой в «коридоре» или по начерченной прямой линии. Сначала ширина «коридора» равна 60-70 сантиметрам, а затем — 30-40 см.

3. Бег по «кочкам» (по разметкам), например, через набивные мячи или по размеченным участкам дорожки (расстояние между разметками от 60 до 80 см).

4. Семенящий бег вначале разучивают у опоры, затем на месте. Далее переходят к продвижению в медленном темпе. Ноги необходимо ставить параллельно и при толчке полностью выпрямлять.

5. Бег с изменением направления движения, например, обегая препятствия, по кругу, по «восьмерке», за направляющим и т.д.

6. Бег с различными положениями рук. Руки могут быть на поясе, к плечам, с палкой за спиной на локтевых сгибах и др.

7. Бег с высоким подниманием бедра, с прыжками, сгибая голень назад.

8. Бег с разной интенсивностью и скоростью передвижения, с ускорением, на скорость.

9. Бег, чередуемый с ходьбой.

Таким образом, на первом году обучения в группе начальной подготовки основное внимание тренер уделяет общей физической подготовке. Учебно-тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий, как видим, отводится спортивным играм.

В ходе наших наблюдений мы пришли к выводу, что на занятиях юных легкоатлетов в учебно-тренировочных занятиях применяются средства преимущественно разносторонней общей физической подготовки (ОФП), а также большое количество беговых упражнений с прыжковыми упражнениями. Среди упражнений, кроме беговых, используются и упражнения на преодоление полосы препятствий, состоящей из гимнастических скамеек (вдоль и поперек), барьеров и гимнастических снарядов, подлезания и перелезания, перемещения по узкой опоре, кувырки вперед и назад, и различные, как выше указывалось, прыжковые движения.

С целью выявления эффективности представленной методики обучения бегу младших школьников мы проводили тестирование учащихся 8-9 лет по следующим легкоатлетическим упражнениям:

- бег на 30 м с хода;
- 6-минутный бег;
- прыжок в длину с места.

Тестирование тренер проводит регулярно, так как с помощью тестов тренер и сами ребята могут проследить, какие успехи в физической подготовленности по основным видам движений достигли занимающиеся за определенный период, что позволяет проследить динамику результатов. Для повышения результативности тренер обычно организывает тестирование в виде соревнований.

Контрольное тестирование проводилось нами на двух этапах, первый этап – в начале учебного года (в сентябре 2016 года), второй этап проводился в мае 2017 года.

Результаты, полученные в ходе тестирования, мы сравнивали с нормативными требованиями к уровню физической подготовленности учащихся соответствующего возраста, указанными в комплексной программе физического воспитания учащихся¹.

Анализируя результаты контрольного тестирования на первом этапе, мы выяснили, что учащиеся, в основном, показали результаты средние и ниже среднего по всем контрольным упражнениям, что вполне ожидаемо, так как система дошкольного воспитания учащихся направлена, прежде всего, на формирование определенного запаса двигательных умений и навыков и качественную сторону двигательной деятельности, а потом уже – на результативную.

Анализ контрольных показателей учащихся на втором этапе, позволил нам выявить значительный прирост результатов. Во всех контрольных

¹ См. приложение 1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М: 2008 г.

упражнениях всеми учащимися были показаны результаты средние и выше средних.

На основании выше приведенных данных мы можем констатировать, что преимущественная направленность учебного процесса на использование беговых упражнений действительно позволяет, более целенаправленно решать образовательные задачи по комплексному воспитанию двигательных качеств учащихся и задачи по формированию двигательных навыков и умений занимающихся, т.к. только правильно выполняемые упражнения позволяют показать хорошие результаты.

Чтобы достигнуть спортивных успехов в будущем, юному легкоатлету важно накопить большой двигательный опыт в избранном виде легкой атлетики и овладеть, насколько возможно, его техникой.

На первых этапах обучения рекомендуется обучать младших школьников умению регулировать свои усилия во время бега и изменять его скорость, желательно, чтобы преподаватель в начале обучения сам участвовал вместе с детьми в пробежках с ускорением. Длина пробежек и их количество в одном занятии зависят от возраста, пола и степени подготовленности занимающихся.

Не рекомендуется ускорять бег до предела. При появлении излишней напряженности и скованности в движениях скорость бега должна снижаться.

Обучение старту начинают после того, как занимающиеся усвоят технику бега по дистанции. Сначала изучается высокий старт, затем – низкий. При обучении следует обращать внимание на точный и быстрый уход в наклоне со старта после сигнала. Когда ученики научатся правильно и быстро брать старт, их знакомят со способами финиширования и обучают финишированию с большой скоростью.

Особое внимание в занятиях с юными бегунами уделяют кроссовым тренировкам и тренировкам на местности. При этом бег на отрезках с высокой

скоростью должен занимать в течение первых 2-3 лет занятий не более 10 % общего объема беговой тренировочной нагрузки.

Таким образом, легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях.

Легкоатлетические упражнения оказывают достаточно разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести множество двигательных навыков, способствуют воспитанию морально-волевых качеств занимающихся. Широкое использование легкоатлетических упражнений в учебно-тренировочных занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Занятия бегом способствуют повышению уровня максимального потребления кислорода, улучшению регуляции работы сердца. Последнее очень важно для детей младшего школьного возраста, так как в этот период иннервационный аппарат сердца еще далеко не совершенен, сердце очень возбудимо. Благодаря занятиям бегом у детей увеличивается сила сердечных сокращений и количество выбрасываемой крови, уменьшается потребление кислорода, и работа сердца становится более экономной.

Бег умеренной интенсивности оптимизирует работу легких, сердца и других внутренних органов, развивая выносливость, поскольку медленный бег способствует повышению взаимодействия систем дыхания и кровообращения.

Бег максимальной интенсивности вызывает в течение непродолжительного времени усиленную работу бескислородных, анаэробных механизмов дыхания, что способствует развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.

Бег большой интенсивности, переходящий в зону субмаксимальной интенсивности готовит организм ребенка к работе в условиях смешанного аэробно-анаэробного энергообеспечения.

В детском и подростковом возрасте с совершенствованием функции двигательного анализатора повышается восприимчивость и к обучению двигательным навыкам. В этом возрасте дети способны овладеть бóльшим числом двигательных навыков, тонкими по координации движениями, если только они не связаны с необходимостью приложения большой мышечной силы или выносливости. Поэтому начинать обучение в раннем возрасте нужно с правильной, наиболее рациональной техники, применять большое количество разнообразных подвижных игр, с высокой эмоциональной насыщенностью. Причем на занятиях важно обучать многим и разнообразным движениям и действиям.

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Однако подготовка юных лёгкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности занимающихся.

Несмотря на кажущуюся простоту беговых упражнений, преподаватель (тренер) должен добиваться, чтобы учащиеся выполняли все движения правильно и при этом экономно и свободно. Важно, чтобы процесс обучения был разносторонним, не стал для учащихся утомительным и обременительным по причине использования однообразных средств и нагрузок. Чтобы помочь учащимся овладеть техникой бега и получить незаменимые навыки и умения, необходима целенаправленная методика преподавания, выстроенная в правильной последовательности и с использованием разнообразных средств обучения. Очень важно учитывать возрастные психо-эмоциональные особенности развития детей и широко

использовать игровые и соревновательные элементы. Уровень сложности выполняемых учащимися упражнений и уровень физических нагрузок должны увеличиваться постепенно.

На этапе предварительной подготовки главной задачей является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе видов легкой атлетики, и лишь затем отбор их для специализации по группам видов.