

УДК 796.42

И.В. КУЛИШЕНКО, канд. пед. наук, доцент¹

В.П. ГУБА, доктор пед. наук, профессор¹

¹Московский государственный областной университет,
г. Москва, Россия

В.В. ПРЕСНЯКОВ, канд. пед. наук, доцент

Военная академия войсковой противовоздушной обороны
Вооруженных Сил Российской Федерации им. А.М. Василевского,
г. Смоленск, Россия

Статья поступила 16 сентября 2019г.

ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9-12 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ

В статье рассматривается применение игровых упражнений на занятиях легкой атлетикой детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: легкая атлетика, бег, прыжки, броски, игровые методы, младший школьный возраст.

KULISHENKO I.V., Cand. of Ped. Sc., Associate Professor¹

GUBA V.P., Doctor of Ped. Sc., Professor¹

¹Moscow State Regional University, Russia

PRESNYAKOV V.V., Cand. of Ped. Sc., Associate Professor

A.M. Vasilevsky Military Academy of Army Air Defense
of the Russian Federation Armed Forces, Smolensk, Russia

CARRYING OUT TRAINING LESSONS AT YOUNG PASSENGERS 9-12 YEARS WITH USE OF GAMING MEANS

The article discusses the use of game exercises in athletics classes of primary school children.

Keywords: athletics, running, jumping, throws, game methods, primary school age.

Легкую атлетику по праву называют «королевой спорта», хотя учитывая то место, которое она занимает в общей системе физической подготовки, ее можно смело считать «матерью спорта». В-первых, именно легкоатлетические дисциплины были первыми видами, в которых стали проводиться спортивные состязания, а во-вторых, отдельные элементы легкой атлетики легли в основу техники подавляющего большинства современных видов спорта.

Общепринято, что легкой атлетикой ребенок начинает заниматься с 9-12 лет. О выборе узкой спортивной специализации юным

спортсменом не может идти и речи. До 13 лет он должен осваивать простейшие двигательные навыки: бег на короткие дистанции, прыжки в длину и в высоту, различные броски мячей и т.д. Именно в это время дети заинтересовываются своим видом спорта, а также на данном этапе проводится набор в детские спортивные школы. Поэтому представляет интерес не только физиологическая характеристика данного возраста, но и система спортивной тренировки на данном этапе подготовки.

Так, во время тренировочного процесса, для детей 9 – 12 лет характерна относительно

быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Это связано с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (так называемый охранительный рефлекс) и с низким уровнем общей физической работоспособности, что приводит к быстрому утомлению организма. Но, с другой стороны, дети этого возраста быстро восстанавливаются после нагрузок. Эта смена функциональной активности в поведении детей требует оптимального чередования нагрузки и отдыха во время тренировки. В тренировке детей этого возраста следует избегать длительного монотонного выполнения однообразных двигательных действий и продолжительных эмоциональных напряжений. В тренировочный процесс нужно постоянно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации занятий. Одной из основных задач тренировки начинающего спортсмена является достижение высокого уровня общей физической подготовленности, так как именно на ней и базируются его дальнейшие спортивные успехи. Понимая это, опытные тренеры соответствующим образом строят свою работу с начинающими легкоатлетами – включают в тренировочный процесс спортивные и подвижные игры.

Применение игр позволяет ученикам повысить уровень своей всесторонней физической подготовленности и развить физические качества (быстроту, ловкость и др.), необхо-

димые для овладения сложной техникой легкой атлетики. В ходе игр легкоатлеты получают возможность выполнить большой объем упражнений на быстроту и ловкость.

Ребенку свойственно играть, поэтому игровой метод проведения занятий является наилучшим в работе с детьми. При помощи игр, проводимых с целью развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что является важным условием для обеспечения всестороннего развития занимающихся. В играх ребенок выполняет различные элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метания), преодолевает сопротивление партнеров в ходе игры. В играх развиваются волевые качества ребенка, его память, внимание, самообладание и т.п. Игры, включая в себя большое количество разнообразных движений, позволяет ребенку приобрести двигательный опыт.

Игровые средства классифицируются по принципу преимущественного развития физических качеств:

1) способствующие развитию скоростно-силовых качеств;

2) способствующие развитию быстроты реакции в сочетании с быстротой движения.

Следует отметить, что все средства игрового метода развивают координацию движения и ловкость. Рассмотрим наиболее популярные игровые упражнения в соответствии с принципом развития физических качеств (рисунок).



Рисунок – Классификация игровых упражнений в соответствии с развитием физических качеств

Игровое упражнение «Тачка»

Цель игры: развитие силы толчка руками.

Место проведения: ровная площадка, спортивный зал.

Подготовка к проведению: тренер, построив занимающихся по росту, дает команду, по которой они рассчитываются на первые и вторые номера. Затем на примере первой пары разъясняет, что нужно делать. Занимающийся, имеющий первый номер, принимает положение упора лежа ноги врозь, его партнер, имеющий второй номер, берет его ноги за щиколотки и поднимает их до высоты пояса. Первый номер выполняет роль «тачки», а второй – «везущего» ее.

Проведение игры: каждая пара стремится преодолеть большее расстояние. Стартуют одновременно 2-3 пары, темп движения произвольный. Нижний в ранних занятиях продвигается на руках, поочередно переставляя их. В последующих занятиях он движется, отталкиваясь одновременно обеими руками, выполняя прыжки на руках. После приобретения некоторого навыка в передвижении на руках это упражнение можно проводить на скорость – кто быстрее пройдет определенное расстояние.

Игровое упражнение «Пятнашки»

Цель игры: развитие прыгучести.

Место проведения: футбольное поле (баскетбольная площадка, аллея парка).

Подготовка к проведению: в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается, тот, кто сменит ногу, становится водящим.

Методика проведения игры: водящий должен коснуться плеча любого из играющих. В момент смены водящих играющие могут поменять опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге. Тренер может назначать несколько водящих в случае большого числа играющих. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходящим является размер баскетбольной площадки, Ирок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

Игровое упражнение «Не потерять мяч»

Цель игры: развитие силы.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: набивной мяч весом 3-5 кг.

Подготовка к проведению: в игре участвуют 5-6 человек. Один из них водящий. Он размещается в центре круга и держит набивной мяч. Остальные игроки стоят в кругу, лицом к центру.

Методика проведения игры: водящий начинает игру, бросая мяч любому игроку, стоящему в кругу. Стоящие дети в кругу, перебрасывают мяч через круг или по кругу, а водящий старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого шел мяч. Если водящий устал, тренер должен назначить другого водящего.

Игровое упражнение «Регби»

Цель игры: развитие силы.

Место проведения: футбольное поле.

Инвентарь: набивной мяч весом 3 кг.

Подготовка к проведению: в каждой команде может играть от 7 до 10 человек. Задача каждой команды – провести мяч через линию защиты противника и приземлить его, держа в руках, или же забить мяч в футбольные ворота. За приземление команда получает одно очко, за забитый гол – два. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать у противника, захватывать противника, держащего мяч.

Методика проведения игры: чем быстрее играющие будут передавать мяч друг другу, тем легче им будет достигнуть цели, хотя бегать с мячом и разрешается. Игра начинается, как в футболе, с центра поля по сигналу тренера. Запрещается толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище. Вырывать мяч у игрока, бегущего с мячом или держащего мяч в руках, может только один игрок противоположной команды, а не двое, трое и т.д. Это правило необходимо для того, чтобы не было групповых схваток. Если это правило нарушено, то мяч передается игрокам другой команды для выбрасывания из-за боковой линии. Игра проводится в два тайма по 15 мин.

Игровое упражнение «Групповые пятнашки»

Цель игры: развитие быстроты бега.

Место проведения: ровная площадка, футбольное поле.

Подготовка к проведению: группа рассчитывается на первые, вторые и третьи номера. Первые номера объединяются в группу А и являются водящими, вторые и третьи номера составляют группу Б. Водящие размещаются около тренера, в центре площадки, а остальные игроки – в любых ее местах.

Методика проведение игры: по сигналу тренера водящие стараются запятнать игроков группы Б. Выбегать за пределы площадки не разрешается. Игрок, которого запятнает водящий, должен остановиться и расставить руки в стороны. Он временно находится «вне игры». Чтобы ввести его снова в игру, до него должен дотронуться рукой любой участник его группы, которого еще не запятнали. Тогда вырученный вновь вступает в игру и может вводить в игру других осаленных игроков своей команды. Осаленного игрока охраняет водящий, но он не имеет права подходить ближе чем на 2 м.

Когда водящие запятнают всех участников группы Б, игра повторяется, но с новыми водящими. Для сравнения тренер объявляет время первой и повторных игр. Если запятнать всех участников водящим удастся очень быстро, то тренер уменьшает количество водящих. Рекомендуется следующее количество игроков в группах: 2-3 водящих против 6-8 убегающих. В зависимости от подготовленности занимающихся преподаватель должен регулировать составы групп так, чтобы водящим было трудно запятнать всех убегающих.

Игровое упражнение «Выбивание»

Цель игры: развитие быстроты броска.

Место проведения: футбольное поле, ровное большое поле.

Инвентарь: теннисный мяч.

Подготовка к проведению: группа разбивается на две команды. По жребию определяется, какая команда будет водить, т.е. выбивать мячом игроков другой команды. Выбегать за пределы поля не разрешается.

Методика проведение игры: тренер бросает мяч одному из игроков водящей команды и подает сигнал к началу игры. Игроки команды водящих перебрасывают мяч друг другу и стараются попасть мячом в своих противников. Они же стараются увернуться. Игроки обеих команд свободно перемещаются по полю. Игрок, в которого попали мячом, покидает поле. Игра продолжается, пока все игроки не будут «выбиты». Время игры тренер фиксирует по секундомеру. Следующую партию водит уже другая команда. Время, которое требуется, чтобы закончить игру, также фиксируется. Команда, водившая меньше времени, объявляется победительницей.

Игровое упражнение «День и ночь»

Цель игры: развитие быстроты реакции и быстроты бега.

Место проведения: футбольное поле, беговая дорожка стадиона.

Подготовка к проведению: на поле проводится две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой линии становится команда. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Играющие становятся таким образом, чтобы перед каждым игроком одной команды находился игрок другой.

Методика проведение игры: тренер дает команду, по которой игроки поворачиваются спиной к своим соперникам. Затем тренер объясняет, что одна команда получает название «Ночь», а другая – «День». Если тренер скажет: «Ночь!», одноименная команда убегает, а команда, именуемая «День», поворачивается и догоняет соперников. Если тренер скажет: «День», команды меняются ролями.

Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Игрок, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Тренер должен разнообразить и варьировать вызовы команд.

Эту игру можно проводить и другим образом. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние между командами сократится до 2-3 метров, тренер дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; а команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Преподаватель подсчитывает, сколько очков набрала преследующая команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

Игровое упражнение «Эстафета»

Цель игры: развитие быстроты бега.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: набивные мячи.

Подготовка к проведению: группа разбивается на команды, в которых должно быть одинаковое количество игроков. Команды выстраиваются в колонны. На места до начала игры раскладываются набивные мячи.

Методика проведение игры: по команде преподавателя первые номера команд (капитаны) выбегают со старта и переносят мячи к стартовой линии. Вначале они бегут к мячам, расположенным ближе других, берут их, бе-

гом возвращаются и кладут мячи около стартовой линии – справа от второго номера, который должен уже стоять на старте.

Затем они собирают средние мячи и, наконец, дальние. Как только последний мяч будет доставлен к старту, очередной игрок начинает раскладывать мячи по местам: вначале кладет дальний мяч, затем средний и последний – ближний. После того как последний мяч положен, он подбегает к очередному игроку, стоящему на старте, и ударяет его по ладони. Тот, получив «эстафету», начинает собирать мячи, подобно первому игроку. Таким образом, эстафета повторяется 3-4 раза без перерыва, после чего выявляется команда победительница.

В эстафетах можно использовать различные препятствия: барьеры и т.п. В этом слу-

чае рекомендуется ближе к старту располагать препятствие, которое преодолевается вертикальным прыжком, а дальше от линии старта эстафеты – препятствие, которое требует горизонтального прыжка. Эстафеты могут проводиться по прямой линии, змейкой, по кругу.

Таким образом, использование игрового метода позволяет проводить тренировки более эмоционально, что дает возможность значительно повысить плотность занятий. Поэтому при применении игр спортсмены быстрее достигают высокого уровня всестороннего физического развития. Наличие двигательного опыта в той или иной степени определяет возможности новичков в овладении техникой упражнений и дальнейшего определения в выборе вида легкой атлетики.

Received 16 September 2019