

Особенности организации секции юных легкоатлетов в условиях общеобразовательной школы

В статье ставится проблема подготовки легкоатлетов на начальном этапе, раскрываются вопросы организации секции легкой атлетики в условиях общеобразовательной школы.

Этап начальной подготовки, легкая атлетика, секция в общеобразовательной школе.

*G.M. Burkov,
L.G. Burkova
Shadrinsk*

Peculiarities of the organization of the section of young athletes in the conditions of the secondary schools

The article includes the problem of training athletes at the initial stage, reveals the matters of the athletics section in the conditions of the secondary schools.

***Keywords:** initial training stage, track and field athletics, section in the secondary schools.*

«Процесс воспитания спортсменов высокого класса ведется на уровне предельных физических и психических напряжений. И в этом процессе нельзя допускать ошибок, ибо цена им – здоровье человека» - отмечает Л. С. Дворкин [1].

Процесс многолетней подготовки в спорте начинается с младшего школьного возраста. Этот возраст совпадает с этапом начальной подготовки и охватывает первые три года пребывания детей в детско-юношеской спортивной школе.

Большинство специалистов считает, что рациональная методика обучения на начальном этапе подготовки юных легкоатлетов во многом обуславливает дальнейшие успехи в спорте.

В связи с реорганизацией спортивных школ различного статуса (ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.) в некоторых спортивных школах набирают детей сразу в учебно-тренировочные группы, т.е. утрачен спортивно-оздоровительный и этап предварительной спортивной подготовки. Именно, исходя из этого, мы задались вопросом о том, где же будет проходить будущий легкоатлет подготовку, чтобы безболезненно влиться затем в тренировочный процесс, направленный на подготовку спортсменов высокого класса. И пришли к выводу, что один из путей решения этой проблемы – это организация секции легкой атлетики в общеобразовательном учреждении – в школе.

«Спорт как социальное и культурное явление и сфера человеческой деятельности играет всё возрастающую роль в жизни современного общества. Успехи в спортивной деятельности во многом обусловлены природными задатками детей, подростков, юношей и девушек и правильным выбором и распределении во времени педагогических воздействий на протяжении всей многолетней подготовки» - делает вывод О. И. Павлова [2].

Плеядой советских и российских учёных (Н. Л. Бернштейн; Н. Г. Озолин; А. Д. Новиков; В. М. Дьячков; Л. С. Хоменков; Л. П. Матвеев; В. П. Филин; В. М. Зацюрский, И. П. Ратов, М. Я. Набатникова, Ю. Д. Железняк, Ю. В. Верхошанский, В. В. Петровский, Ф. П. Сулов, В. К. Бальсевич, В. Н. Платонов, М. А. Годик, Б. Н. Шустин и др.)

разработаны фундаментальные положения и методы их реализации на практике, опирающиеся на экспериментальные данные, полученные с использованием широкого арсенала педагогических, медико-биологических, психологических и математических методов исследования. Накопленные данные позволили выстроить основы теоретико-методической концепции подготовки атлетов, начиная с раннего детского возраста и до окончания активных занятий спортом.

В последующие годы, благодаря серии исследований, проведенных Р. Е. Мотылянской, В. Г. Алабиным, Л. В. Волковым, Ф. П. Суловым, Ю. Д. Железняком, В. Г. Никитушкиным и другими разработаны конкретные практические рекомендации по построению тренировочного процесса на первых этапах многолетней подготовки применительно к специфике избранного вида спорта. В то же время данные о структуре и содержании тренировочного процесса на этих этапах представлены в значительно меньшем объеме, чем хотелось бы. Между тем, отсутствие такой информации затрудняет обеспечение преемственности этапов многолетней подготовки и формированию на первом и втором этапах (стадия базовой подготовки) готовности юных легкоатлетов к выполнению максимальных нагрузок на последующих этапах.

Эта проблема актуальна на сегодняшний день, т.к. о спортивной тренировке на этапе предварительной спортивной подготовки можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего спортивного образования.

О. Н. Морозова отмечает: «В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) рабочая программа по легкой атлетике направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре» [3].

Добиться успехов в разносторонней легкоатлетической подготовке учащихся можно только при умелом сочетании учебной и внеклассной работы. Секционные занятия являются одной из форм внеклассной работы по легкой атлетике. Они способствуют лучшему усвоению материала учебной программы и, кроме того, расширяют легкоатлетические навыки и умения, повышают разностороннюю физическую подготовленность детей, подростков и юношей.

Поставив перед собой цель – организовать секцию легкой атлетики, учитель прежде всего должен вызвать у детей интерес к ней.

Для этого используются самые разнообразные средства: школьная спортивная стенная печать, фотостенды, радиогазета, спортивные кинофильмы и др. В начале учебного года можно провести показательные соревнования по бегу на 60 и 100 м, прыжкам в длину и высоту, пригласить для участия известных спортсменов легкоатлетов. Это даст возможность ребятам сравнить свои пока еще скромные результаты с рекордными достижениями.

Учитель должен убедить ребят в том, что первый шаг к будущим успехам можно сделать уже сейчас, посещая, помимо уроков физической культуры, занятия секции легкой атлетики 2 – 3 раза в неделю.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности.

Мы рассматриваем группу предварительной спортивной подготовки и считаем, что в условиях школы это может быть возраст – 7-11 лет.

Такое «ступенчатое» построение школьной легкоатлетической секции позволит охватить подавляющее большинство способных и желающих заниматься ребят, обеспечить стройную систему процесса тренировки, последовательность и преемственность в прохождении материала.

Успех работы школьной секции во многом зависит и от характера подобранного материала. Если на секционных занятиях ребята будут вынуждены дублировать материал уроков физической культуры, то это не будет способствовать увеличению их интереса к легкой атлетике, следовательно, жизнеспособность такой секции будет под угрозой.

На внеклассных занятиях учитель должен вводить постепенно все новые и новые виды как легкоатлетических, так и общеразвивающих упражнений, таких как специальные беговые упражнения, высокий старт, метание малого мяча а с возрастом и барьерный бег, метание диска, копья и молота, прыжки с шестом, специально подобранные акробатические и гимнастические упражнения. Причем мастерство учителя в данном случае будет проявляться в умении постепенно и последовательно знакомить ребят с новыми видами упражнений, учитывая при этом конкретные возможности группы и каждого ученика. Естественно, что обучение новым видам упражнений потребует наличия и нового спортивного инвентаря и оборудования. Для занятий школьной секции легкой атлетики обязательно нужны барьеры (высота 60 - 106 см), диски (0,5; 1,0 и 1,5 кг), копья, ядра, молоты, шесты, набивные мячи, стартовые колодки, шиповки и др.

С первых шагов организации секции необходимо убедить учеников в том, что секционные занятия – это важная и неотъемлемая часть школьных занятий, что посещение секции для ее участников так же обязательно, как и посещение уроков. Авторитет секции возрастает, если с первых занятий учитель наладит строгий учет посещаемости, станет следить за своевременным началом и окончанием занятий, требовать от занимающихся строгого соблюдения дисциплины и порядка.

Проводя подготовительную часть занятия (разминку), преподаватель должен с первых занятий настроить ребят на самостоятельность, по ходу тренировки объяснив им, что одной из специфических особенностей легкой атлетики является необходимость строго индивидуальной разминки. Нужно время от времени предлагать ребятам проводить разминку вначале небольшими группами, помогая друг другу, а затем и самостоятельно. Опыт показывает, что через 2- 3 месяца новички уже отлично разминаются сами. И ценность этого не столько в том, что это освобождает преподавателя от проведения каждодневной разминки, сколько в приобретенном качестве самостоятельности, что в свою очередь придаст ребятам уверенность в собственных силах на первых же соревнованиях.

Приступая к разучиванию новых легкоатлетических упражнений, не следует сразу же говорить ребятам о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Опыт показывает, что в этом случае учащиеся чаще всего повторяют именно эти ошибки. Лучше всего показать ребятам отличное выполнение, а ошибки называть только по мере их возникновения. Такой метод значительно сокращает процесс обучения и делает его интересней и естественней. Везде, где только можно, нужно использовать соревновательные и игровые ситуации, но нельзя абсолютно все подменять игрой. Ребятам нужно умело и терпеливо объяснять, что выполнять с охотой только интересные упражнения – заслуга невелика. Настоящий спортсмен должен с одинаковым упорством выполнять и интересные упражнения, и совсем «скучные», если они необходимы для достижения конечного результата. Просто преподаватель должен позаботиться о том, чтобы «скучных» упражнений было как можно меньше. По своему содержанию и преимущественной направленности занятия школьной секции легкой атлетики характеризуются прежде всего разносторонней физической подготовкой. При этом следует

учитывать, что в младших группах секционные занятия строятся на основе использования широкого комплекса и не легкоатлетических упражнений.

Чем старше школьники, тем все большее место в секционных занятиях должно отводиться многоборной легкоатлетической подготовке с постепенной ориентацией на один – два вида легкой атлетики.

Планирование секционной работы должно быть подкреплено школьным календарем спортивных соревнований. Годичный цикл секционных занятий может включать в себя подготовительные и соревновательные этапы. Для младших школьников после двух месяцев подготовительного этапа тренировок можно провести 2 – 3 соревнования в месяц. Причем, с детьми группы предварительной спортивной подготовки это могут быть «Веселые старты», соревнования с привлечением родителей («Папа, мама, я – спортивная семья»).

Индивидуальные занятия легкой атлетикой могут проводиться в форме утренней гигиенической гимнастики (зарядки), выполнения специальных домашних заданий.

Так же можно организовать так называемые подвижные перемены, суть которых заключается в том, что в перерыве между отдельными уроками все учащиеся организовано под руководством учителя и старших учащихся из числа физкультурного актива школы выполняют специальные комплексы физических упражнений в специально отведенных и соответствующим образом оборудованных для этой цели местах. При этом учащиеся младших классов заполняют межурочную паузу главным образом подвижными и упрощенными спортивными играми с элементами бега, прыжков и метаний.

Преподавателю физкультуры вместе с физкультурным активом школы с этой целью необходимо позаботиться об оборудовании в коридорах, на лестничных площадках, в подвальных помещениях и т.д. элементарных тренажерных устройств и стендов, а во дворе школы и на пришкольном стадионе – нескольких специализированных мест занятий (гимнастический городок, легкоатлетический, игровой и т.д.). Утренняя гигиеническая гимнастика, помимо оздоровительных целей, может быть с успехом использована для совершенствования отдельных технических компонентов легкоатлетических упражнений, а также для повышения уровня развития отдельных двигательных качеств.

Домашнее задание дается учителем в зависимости от индивидуальных особенностей ученика. Для одних учеников оно может сводиться к выполнению специально подобранных упражнений, повышающих уровень физической подготовленности, для других – это усвоение и закрепление сложных технических элементов, для третьих – то и другое одновременно. Домашнее задание может быть кратковременным (от урока до урока, на неделю) и длительным (на период каникул, на четверть и т.д.), но во всех случаях домашнее задание строго оговаривается учителем по объему и интенсивности выполнения, а результаты выполнения такого задания должны обязательно контролироваться. Хорошо, когда в этом процессе участвуют родители.

Определяя характер и объем домашних заданий по легкой атлетике, необходимо руководствоваться возрастом, полом и уровнем физической подготовленности учащихся. Опыт показывает, что давать на дом задания по совершенствованию элементов техники отдельных легкоатлетических упражнений нецелесообразно, так как в этом случае из – за отсутствия у детей четких представлений о структуре движения и отсутствия контроля со стороны преподавателя технические погрешности могут не только исправляться, но даже усугубиться. К тому же в подавляющем большинстве случаев ошибки в технике выполнения отдельных упражнений являются следствием недостаточной физической подготовленности учащихся. Поэтому задания на дом должны главным образом способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовленности школьников.

Конкретно это должно выразиться в увеличении количества подтягиваний в висе на перекладине и отжиманий в упоре лежа на полу (например, соответственно с 3-4 до 9-10 и с 7-8 до 15-20 за период летних каникул). Определяя домашнее задание для повышения силы мышцы разгибателей бедра (для прыгунов в длину и высоту, бегунов на короткие дистанции) преподаватель рекомендует учащимся выполнять приседания и выпрыгивания из низкого приседа, доведя их число в течение месяца.

Эффективным средством контроля комплексной подготовленностью учащихся и одновременно наибольшим стимулом для их спортивного совершенствования являются соревнования. Календарь школьных соревнований по легкой атлетике должен составляться заблаговременно и быть согласованным с общим планом работы школы.

В течение учебного года ученики 5 – 10 классов участвуют, как правило, не менее чем в трех классных и общешкольных соревнованиях, в каждом из которых могут принимать участие от 30 – 40 до 200 – 300 учащихся.

Такие соревнования могут быть проведены по одному виду (например, общешкольный легкоатлетический кросс) и по нескольким видам легкой атлетики.

И нами уже отмечалось, что школьники рассматриваемого нами возраста (особенного 1-2 классов) участвуют в соревнованиях игрового характера, а позже подключаются к стартам школьников более старшего возраста.

Велико значение подвижных игр в занятиях легкой атлетикой на начальном этапе подготовки.

Основываясь на литературных данных, мы делаем вывод, что применение в тренировке подвижных игр имеет направленность на формирование физических качеств.

Опыт применения подвижных игр, накопленный в разных видах спорта в воспитании физических качеств, имеет положительный перенос в легкую атлетику. Включение специализированных подвижных игр в подготовку юных легкоатлетов происходит в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях.

Применение на начальном этапе обучения в значительном объеме игр и игровых упражнений, направленных на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости, способствует более успешному формированию двигательного навыка, развитию необходимых для легкоатлета физических качеств.

Кроме развития физических качеств возможно применение подвижных игр в качестве подводящих для освоения техники легкоатлетических упражнений.

Обучение прыжкам в длину: прыжки в длину по зонам, эстафета с прыжками в длину, прыжки из круга в круг, достань подвешенный мяч.

Обучение барьерному бегу: игра «Столкни коробок», барьерная эстафета, «Кто больше преодолеет барьеров», встречная эстафета с барьерами.

Обучение метанию мяча: игра «Броски в цель», игра «Охотники и зайцы», игра «Чей мяч отскочит дальше», игра «Перестрелка».

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учеб. пособие / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 64 с.
2. Павлов, С. Н. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие / С. Н. Павлов, И. Х. Вахитов, В. П. Мартынов. – Казань: КФУ, 2011. – 195 с.
3. Рабочая программа спортивной секции легкой атлетики / О. Н. Морозова. – Топканово : Топкановская ООШ, 2014. – 6 с.