

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

Введение. Одним из универсальных средств, обеспечивающих разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность юных спортсменов, является легкая атлетика.

На протяжении последних 20—25 лет мировые рекорды и результаты победителей крупнейших международных соревнований возросли очень высоко. Все это говорит о стремительном росте научных и методологических разработок в вопросах тренировки юных атлетов и внедрении их в спортивную практику.

Считается, что спортивные результаты улучшаются по мере повышения показателей компонентов физической подготовки. Одним из средств повышения показателей компонентов физической подготовки являются фитнес-технологии.

Концепция детского фитнеса, как формулирует ее Е. Г. Сайкина, заключается в «повышении уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, целенаправленное развитие двигательных способностей, содействие физическому развитию, укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний, формированию физической культуры личности, представлений о здоровом образе жизни».

Не трудно заметить, что данная направленность занятий фитнесом согласуется с задачами, решаемыми учебно-тренировочным процессом, поэтому большинство современных фитнес-направлений могут быть адаптированы и применены на учебно-тренировочных занятиях.

Основная часть. Актуальность исследования состоит в разработке комплексов упражнений с использованием технологии детского фитнеса для повышения эффективности подготовки легкоатлетов на начальном этапе тренировки.

Исследование проводилось в период с 17 сентября 2020 года по 19 апреля 2021 года на базе Государственного учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 2 по легкой атлетике г. Барановичи». Респондентами выступили 80 человек, занимающихся в группах начальной тренировки по программе «Легкая атлетика». Контрольную группу составляли занимающиеся в «Специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва по легкой атлетике г. Пинск» (контрольная группа КГ $n = 40$ (20 мальчиков и 20 девочек)), а экспериментальную группу — занимающиеся на базе «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 2 по легкой атлетике г. Барановичи» и экспериментальная группа ЭГ $n = 40$ (20 мальчиков и 20 девочек) в возрасте 12 лет.

Продолжительность формирующего эксперимента составило 8 месяцев. Указанное время респонденты ЭГ занимались по разработанному нами комплексу упражнений с использованием технологии детского фитнеса. Периодичность занятий составила 2 раза в неделю по 90 минут. Разработанные комплексы включались в основную часть учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.

Контрольная группа спортсменов работала по традиционной программе, упражнения выполнялись системно с акцентом на воспитание скоростно-силовых качеств, использовались методы строго регламентированного упражнения (повторный, интервальный, непрерывный) и игровой метод. Упражнения выполнялись обще и специально-подготовительные.

Время проведения занятий в обеих группах было одинаково.

В начале формирующего эксперимента и по его завершении, направленного на повышение уровня физической подготовленности легкоатлетов, было проведено тестирование уровня общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах.

В качестве основного инструментария исследования уровня физической подготовленности легкоатлетов использовалось 12 стандартизированных контрольных теста.

Для выявления уровня общей физической подготовленности использовались: бег 20 м, бег 5 минут, бег «змейкой» 1 м, прыжок вверх с места, подтягивание в висе на перекладине, количество раз (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз (девочки), наклон вперед.

Так же, использовались 5 стандартизированных контрольных теста для выявления уровня специальной физической подготовленности: бег 20 м с/х, бег 60 м, бег 300 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места.

До начала формирующего эксперимента показатели уровня физической подготовленности у занимающихся в экспериментальной и контрольной группах начального этапа тренировки по программе «Легкая атлетика» были близки к однородности.

По окончании формирующего эксперимента результаты исследования, проводимого с легкоатлетами, определили, что за период проведения эксперимента произошло повышение уровня физической подготовленности спортсменов обеих групп.

Однако, полученные результаты в конце методики свидетельствуют о более выраженной динамике уровня физической подготовленности легкоатлетов экспериментальной группы, что подтверждает эффективность применения методики.

Заключение. Применение разработанных комплексов упражнений с использованием технологии детского фитнеса в учебно-тренировочном процессе способствовало повышению показателей физической подготовленности. Также проведя статистическую обработку данных «Специализированной детской школы олимпийского резерва № 2 по легкой атлетике г. Барановичи», следует отметить, что в данный период учебно-тренировочных занятий ни один из занимающихся экспериментальной группы из секции по лёгкой атлетике не ушел, в отличие от контрольной группы.

Проведенный опрос легкоатлетов после завершения педагогического эксперимента позволил выявить, что использование упражнений с элементами фитнес технологии в учебно-тренировочном процессе, выполняемых под музыку, нравились всем, способствовали развитию спортивно-познавательного интереса занимающихся. На основании педагогических наблюдений, можно утверждать, что такие тренировки повышают эмоционально-психологический настрой занимающихся, сохраняют эмоциональное и физическое здоровье.

Список цитируемых источников

1. Сайкина, Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях : монография / Е. Г. Сайкина. — СПб., 2008. — 128 с.
2. Грудина, С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников / С. В. Грудина // Теория и практика образования в современном мире : Материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, нояб. 2012 г.). — СПб., 2012. — С. 70 — 72.
3. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2010. — 59 с.

УДК 796.422

Д. Н. Коховец, Д. В. Матусевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ОБЪЁМ БЕГОВОЙ НАГРУЗКИ У БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Изучению выносливости как важнейшего качества, необходимого всем спортсменам, особенно в таких видах спорта, как бег на средние и длинные дистанции, посвящено много исследований [1]. Определённый интерес в этом плане представляет сравнение объёмов нагрузок у бегунов на длинные дистанции.

На современном этапе развития бега на длинные дистанции ставится задача достижения максимально высоких результатов, которая связана с повышением эффективности тренировочного процесса за счёт увеличения суммарного объёма беговой работы.

Основная часть. Для исследования были взяты результаты тренировочной работы за годичный цикл тренировки у шести бегунов первого разряда, у пяти уровня «Кандидат в мастера спорта» (КМС), у четверых — уровня «Мастер спорта» (МС) и двух — мастер спорта международного класса (МСМК).

Математическая обработка данных проводилась в программе Microsoft Excel (пакет анализа), позволяющая вычислять средние данные, ошибку среднего и достоверность различий при уровне значимости 0,05.

Результаты исследования показали, что исследуемая группа 1 разряда в год выполнения данной квалификации выполнила общий объём бега на уровне $3\,720 \pm 201,8$ км. У КМС показатель объёма бега за год составил $4\,002 \pm 131$ км. МС набегали $4\,436 \pm 185,3$ км, а у МСМК общий объём бега составил $5\,282 \pm 402,5$ км.

Объём выполненной нагрузки на уровне 1 разряда имел недостоверные связи ($P > 0,05$) с объёмами на уровне КМС и достоверные различия ($P < 0,05$) с объёмами бега МС и МСМК. На уровне МС объём бега имел недостоверные связи ($P > 0,05$) с объёмами на уровне МС и достоверные различия ($P < 0,05$) с объёмом бега МСМК. Общий объём бега на уровне МС имел достоверные различия ($P < 0,05$) с объёмом бега МСМК.

Заключение. Данные многолетней подготовки спортсменов высокого класса показывают, что их тренировочная деятельность характеризуется важным критерием — постоянным повышением объёма нагрузок [2].

Выполненные объёмы работы соответствовали рекомендациям [3,4] по общему объёму бега, как правило, по нижней его границе, поскольку часть запланированного бега была невыполнена в силу пропуска занятий из-за болезни, травм и непредвиденных обстоятельств.

Список цитируемых источников

1. Шаров, А. В. Интенсивность тренировочной нагрузки у бегунов на средние и длинные дистанции / А. В. Шаров, Т. П. Юшкевич, А. И. Шутеев // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта : сб. ст. — Витебск, 1995. — С. 84—87.