

ков) и А.С. Бреля (422 очка). Шестое, седьмое, восьмое и девятое места по интегральному показателю ОФП последовательно заняли И.А. Голубев (415 очков), В.П. Корнеевец (374 очка), С.С. Вено (367 очков), О.В. Ермошин (347 очков). Самый низкий результат по интегральному показателю ОФП у С.И. Амельчика. Он составил 318 очков, это на 142 очка меньше, чем у лидера.

Выводы. Таким образом, в нашем исследовании: 1) с полным метрологическим обоснованием определен комплекс добротных тестов для оценки ОФП волейболистов Могилевской ДЮСШ; 2) используя отобранные тесты, в исследовании проведено тестирование ОФП названного контингента волейболистов, по показателям которого разработана современная релевантная система нормативов для дифференцированной оценки этой стороны их подготовленности; 3) используя установленные показатели тестирования и разработанную систему нормативов, в исследовании осуществлена дифференцированная оценка ОФП обследованных волейболистов Могилевской ДЮСШ; с использованием этих же показателей тестирования и показателей стандартной Т-шкалы в исследовании осуществлена и интегральная оценка ОФП волейболистов Могилевской ДЮСШ.

Практические рекомендации. Тренерам по волейболу, проводящим учебно-тренировочную работу с группами начальной подготовки в региональных ДЮСШ, целесообразно: 1) для оценки ОФП подопечных использовать комплекс упражнений, прошедший полную метрологическую проверку в нашем исследовании; 2) при дифференцированной оценке ОФП подопечных следует применять разработанную в данном исследовании систему нормативов; интегральную оценку осуществлять с использованием методики стандартной Т-шкалы; 3) тренерам, работающим с волейболистами групп начальной подготовки Могилевской ДЮСШ, в процессе дальнейшего совершенствования ОФП подопечных учитывать установленные в данном исследовании показатели этой стороны их подготовленности.

1. Годик, М. А. Основы теории тестов / М. А. Годик // Спортивная метрология: учеб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 17–37.
2. Зацюрский, В. М. Основы теории тестов / В. М. Зацюрский // Спортивная метрология: учеб. / Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 63–81.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Начинская, С. В. Теория тестов / С. В. Начинская // Спортивная метрология: учеб. пособие. – М.: Академия, 2005. – С. 194–200.
5. Платонов В. Н. Классификация олимпийских видов спорта / В. Н. Платонов // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 101.
6. Платонов, В. Н. Контроль в спортивной тренировке / В. Н. Платонов // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 572–575.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Бельченко Л.С.,

Холод М.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В современных условиях реформирования системы образования к школьному воспитанию предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией образовательного процесса, при котором эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия в общеобразовательных учреждениях проводятся с целью формирования у школьников навыков здорового образа жизни, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Одним из видов таких мероприятий являются занятия в спортивных секциях. Физические упражнения легкой атлетики содействуют повышению общей физической подготовленности, развитию основных физических качеств, воспитанию личностных свойств школьников [1]. Однако секционные занятия по легкой атлетике

проводятся без учета интеграции деятельности ДЮСШ и общеобразовательных школ. В связи с этим изучение эффективности секционных занятий по легкой атлетике со школьниками приобретает особую значимость.

Исходя из вышесказанного, нами был проведен педагогический эксперимент, целью которого явилось повышение динамики физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста, занимающихся в секции по легкой атлетике.

В ходе проведения исследования были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- контрольно-педагогические испытания;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Организация исследования. Педагогический эксперимент был проведен на базе Республиканского центра олимпийской подготовки по легкой атлетике в период с 01.09.2014 по 30.05.2015 г. В нем приняли участие 24 мальчика в возрасте 11–12 лет, относящихся к основной медицинской группе. Все обследуемые были разделены на две однородные группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). КГ занималась по типовой программе для ДЮСШ по легкой атлетике. Учебный план тренировочных занятий ЭГ был разбит на четыре блока, каждый из которых имел этап базовой подготовки и этап реализации. Построение спортивной тренировки в секции по легкой атлетике по типу блочной системы полностью соответствовало развитию физических качеств в структуре школьного учебного года, в результате чего оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи как в школе, так и в секции решались на единой основе, без рассогласования во времени.

Результаты исследования. Показатели скоростных способностей (бег 30 м с высокого старта) у мальчиков КГ в конце исследования улучшились на 0,2 с, в ЭГ – на 0,4 с. При этом достоверный ($p \leq 0,05$) прирост показателей у мальчиков КГ составил 3,7 %, у ЭГ – 7,4 % (рисунок 1). Полученная положительная динамика как в КГ, так и ЭГ связана с тем, что в данном возрастном периоде возможен наибольший прирост скоростных способностей в связи с большой лабильностью нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы [3].

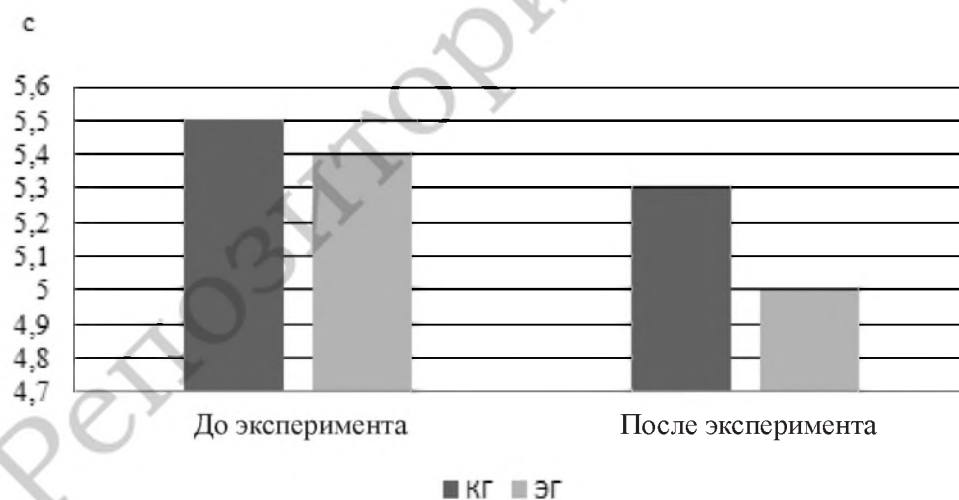


Рисунок 1 – Динамика показателей скоростных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

В ходе эксперимента результаты теста «бег 1000 м» в КГ улучшились на 0,18 мин, что составило 4,0 %. Показатели выносливости юных легкоатлетов в ЭГ по данному тесту выросли на 0,29 мин, прирост величин находился в пределах 6,6 % (рисунок 2). Различия между среднеарифметическими результатами у испытуемых статистически достоверны ($p \leq 0,05$). Улучшение показателей в КГ и ЭГ возможно связано с тем, что возраст 11–12 лет в наибольшей степени поддается целенаправленному тренировочному воздействию общей выносливости, а также наличием в четвертом блоке (апрель – май) учебного плана тренировочных занятий в ЭГ физических упражнений, направленных на развитие данного физического качества.

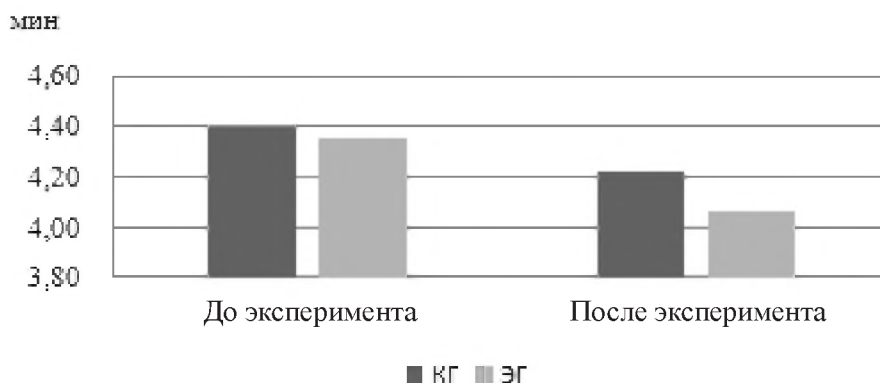


Рисунок 2 – Динамика показателей выносливости у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Исследование результатов теста «прыжок в длину с места» позволило выявить более выраженные изменения скоростно-силовых способностей мальчиков. Так, через девять месяцев занятий результат в КГ и ЭГ улучшился на 4 см и 21 см соответственно. Статистически достоверный ($p \leq 0,05$) прирост показателей составил в КГ 4,4 %, в ЭГ – 12,5 % (рисунок 3). Более высокая динамика показателей в ЭГ, по-видимому, обуславливается тем, что первый и четвертый блоки учебного плана тренировочных занятий представлены физическими упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых способностей.

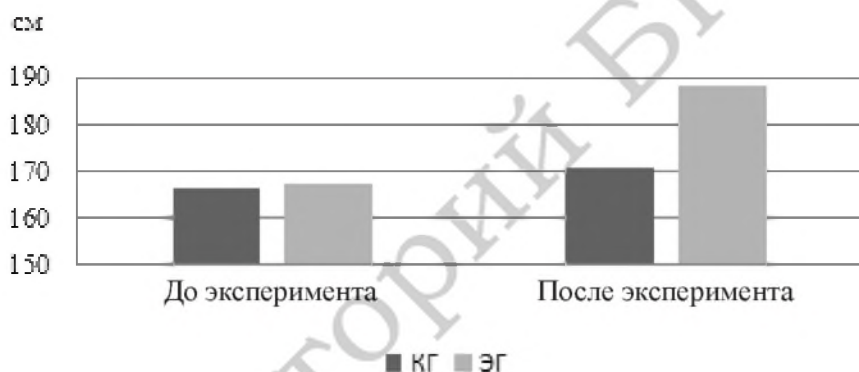


Рисунок 3 – Динамика показателей скоростно-силовых способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Координационные способности мальчиков КГ по тесту «Челночный бег 4×10 м» улучшились на 0,1 с (0,9 %). У ЭГ время бега улучшилось на 9,9 с (5,7 %). На наш взгляд, данная статистически достоверная выраженная положительная динамика ($p \leq 0,05$) результатов ЭГ, возможно, обуславливается содержанием во втором и третьем блоке двигательных действий, выполняемых в вариативных сочетаниях (рисунок 4).

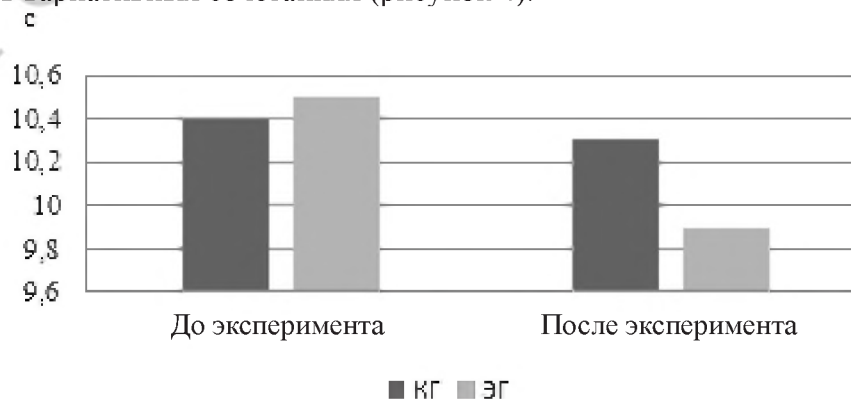


Рисунок 4 – Динамика показателей координационных способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

При помощи теста «Подтягивание в висе на высокой перекладине» оценивались показатели силовых способностей у мальчиков среднего школьного возраста. Прирост в КГ составил 21 %, а в ЭГ – 62 %. Статистически достоверная динамика показателей зафиксирована в двух исследуемых группах. Однако прирост показателей в ЭГ, на наш взгляд, связан с применением на занятиях в третьей четверти метода круговой тренировки, физических упражнений: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи, метание мяча, гранаты и т. д. (рисунок 5).

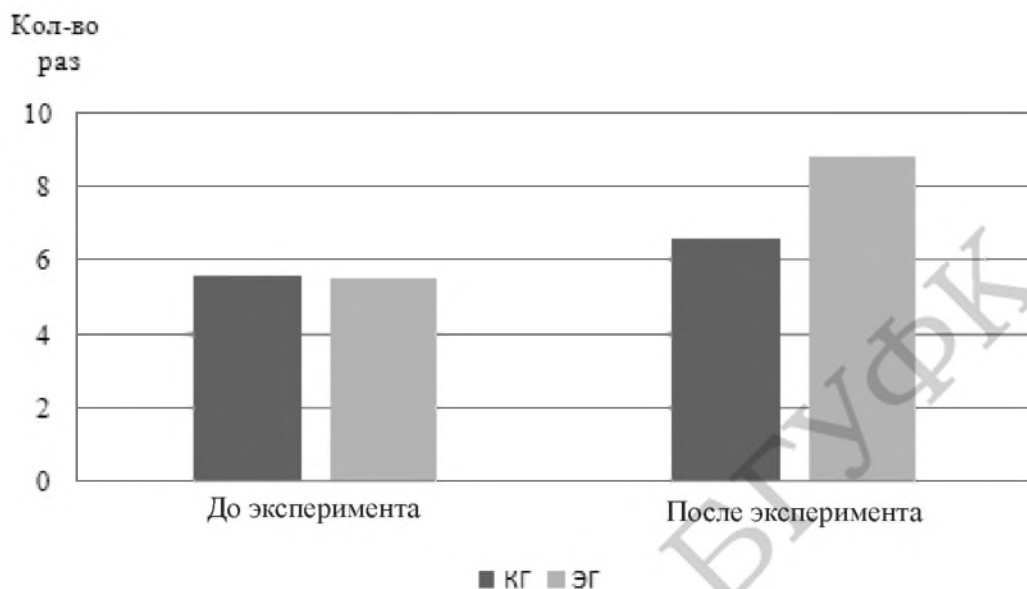


Рисунок 5 – Динамика показателей силовых способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

За экспериментальный период у мальчиков КГ результаты теста на гибкость достоверно улучшились на 0,3 см ($p \leq 0,05$), прирост показателей составил 17,6 %. В ЭГ значения теста на гибкость выросли на 1,2 см, прирост – на 70, 5 % (рисунок 6).

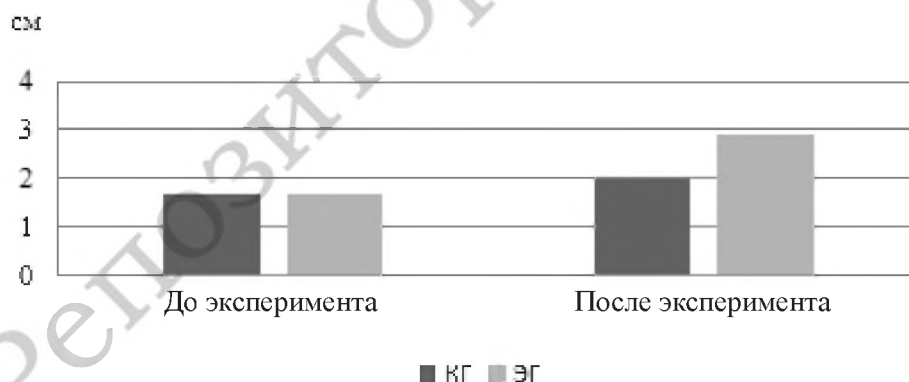


Рисунок 6 – Динамика показателей гибкости у испытуемых контрольной и экспериментальной групп

Проведя педагогический эксперимент, нам удалось выявить, что прирост наблюдаемых показателей ЭГ был значительно выше, чем прирост показателей КГ. Таким образом, предложенная нами блочная система учебно-тренировочного процесса, входящая в программу секционных занятий по легкой атлетике, оказывает значительное влияние на физические качества у мальчиков среднего школьного возраста.

1. Волошина, Л. Н. Воспитание двигательной культуры школьников: учеб.-метод. пособие / Л. Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с.
2. Губа, В. П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, П. В. Кващук. – Смоленск: СГИФК, 1997. – 220 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.