

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Е.М. Якуш, канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация

В ходе исследований установлено, что целенаправленное использование комплексов подвижных игр в тренировке начинающих лыжников способствует эффективному повышению уровня физической подготовленности и подтверждает преимущества авторской методики.

THE INFLUENCE OF ELEMENTARY GAMES ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF CROSS-COUNTRY SKIING BEGINNERS

Abstract

In the course of the During investigations it was found that purposeful application of elementary games in the training process of novice skiers contributes to the effective growth of their physical fitness level and confirms the advantages of the author's methods.

Введение

Роль подвижных игр в спортивной подготовке юных лыжников трудно переоценить. Для игровой деятельности характерно высокая динамичность операций, связанных с непрерывным решением быстро и внезапно возникающих двигательных задач, что является важным фактором развития координационных и других двигательных способностей [1, 2].

Игровой метод должен фигурировать во всей спортивной тренировке, так как в нем находит отражения специфичность этого процесса. Нельзя также понимать игровой метод как стремление к уменьшению требований к тренировочной нагрузке начинающих лыжников [5].

С учетом особенностей игрового метода его используют в подготовке спортсменов преимущественно тогда, когда решают задачи, для которых строгая регламентация операций не требуется или даже противопоказана [6]. В частности, при совершенствовании сформированных умений и навыков в аспекте увеличения диапазона их целесообразной вариативности, комплексном развитии способностей, проявляемых в целостных сложно-переменных формах деятельности, а также тогда, когда полезно создать эмоционально-подготовительное переключение в процессе тренировки, исключая ее монотонность, и т. д.

Игровой метод тут необязательно связан лишь с использованием официально сформировавшихся игр. Нередко его практикуют в процессе подготовки с видоизменением материала и правил сложившихся спортивных игр (выделяя ограниченный состав действий, облегчая правила выполнения и в иных вариантах), а также привлекая материал различных других упражнений, включая и те, которые в иных случаях не являются игровыми, если, разумеется, им могут быть приданы черты игровых взаимодействий [3].

Нельзя не отметить еще одно важное достоинство игрового метода, которое заключается в его положительном влиянии на формирование нужного профиля психомоторных свойств, обеспечивающих высокое качество ориентировочной и исполнительской деятельности спортсмена. Дифференцированный подход, учет индивидуальных особенностей, выражающийся в особой тщательности выбора игровых средств, позволяет целенаправленно влиять на процессы развития этих качеств [9]. С достаточной мерой условности все средства игрового метода могут быть подразделены на 4 группы игр и игровых упражнений, оказывающих преимущественное влияние на их овладение и совершенствование: 1) физической и психической кондиции; 2) спортивной техники; 3) спортивной тактики; 4) интеграции всех компонентов соревновательной деятельности в единый комплекс двигательных способностей, объединяющий психофизические качества, технику и тактику в единую функциональную систему в соответствии с требованиями приема и переработки информации. Последняя группа средств представляется наиболее важной, так как считается, что максимально полное включение всех элементов деятельности в используемые в процессе обучения средства и методы способствует интенсификации хода обучения. Именно поэтому ведущим дидактическим принципом овладения игровой деятельностью является обучение в управляемой игровой среде [4, 7, 9].

Подвижные игры являются одним из эффективнейших средств учебно-тренировочного процесса [6]. Применение игрового метода в работе с детьми и подростками позволяет решать задачи по изучению техники сложных упражнений. Одновременно использование игр обеспечивает комплексное совершенствование двигательной активности, в ходе которой вместе с двигательными навыками развиваются и необходимые физические качества. Использование подвижных игр в работе спортивных секций способствует приобретению занимающимися начального опыта соревновательной деятельности. Включение игр в учебно-тренировочное занятие помогает оживить и разнообразить его. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха, что благоприятно влияет на овладение учебным материалом. Подвижная игра – одно из средств достижения целей и задач общей и специальной физической подготовки юных лыжников, поэтому игры занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсменов в лыжном спорте [5, 8]. Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что они могут использоваться на любых этапах круглогодичной тренировки. С помощью подвижных игр с успехом решаются задачи всех видов специальной подготовки: физической, технической, тактической

и психологической. Овладение техникой спортивных достижений полноценно проходит только при условии системного использования подвижных игр. На этапе начального разучивания подвижные игры позволяют ученикам ознакомиться с близкими по структуре движениями. На данном этапе игра выступает в роли подводящих упражнений. По мере овладения техникой изучаемого двигательного действия, на этапах углубленного разучивания и совершенствования используются подвижные игры, требующие точности и качества выполнения двигательного действия в условиях, приближенных к соревновательным. Под влиянием эмоционального фона навык стабилизируется. Более сложное содержание игр, используемых на этих этапах обучения, ярко выраженный эмоциональный характер соревнований приучают занимающихся к реальным соревновательным условиям и помогают творчески применять изученные спортивные приемы. При решении задач тактической подготовки подбор подвижных игр для развития быстроты реакции и ориентира, тактического мышления, решительности и смелости является необходимым условием, обеспечивающим успех в работе. Обладая этими качествами, юный спортсмен приобретает все необходимое для успеха в соревновательной деятельности в последующие годы [8]. Таким образом, актуальность данного исследования не вызывает сомнения.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность применения подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях начинающих лыжников-гонщиков 9–11 лет.

Объект исследования

Учебно-тренировочные занятия начинающих лыжников-гонщиков 9–11 лет.

Предмет исследования

Методика применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе начинающих лыжников-гонщиков 9–11 лет.

Методы проведения исследования

Решение поставленных задач обеспечивалось использованием следующих методов:

- общепедагогических, включая наблюдение и естественный эксперимент;
- педагогическое тестирование, включая тесты для оценки физической подготовленности [9];
- для обработки данных использовались методы математической статистики.

Применение методов осуществлялось с учетом требований к проведению педагогического исследования в спортивной тренировке.

Исследования проводились в период с 2011 по 2012 гг. с начинающими лыжниками-гонщиками в возрасте 9–11 лет в количестве 100 человек на базе ДЮСШ г. Столбцы, ДЮСШ № 5 г. Витебска и ДЮСШ г. Сенно. Было сформировано две группы: контрольная (КГ) – 50 человек, учебно-тренировочные занятия в которой проводились по общепринятой программе, и экспериментальная (ЭГ) – 50 человек, занятия в которой проводились по разработанной методике.

Обучение технике передвижения на лыжах нельзя осуществлять без учета индивидуального физического развития детей, возрастных особенностей двига-

тельных качеств и тщательного анализа особенностей развития силы отдельных групп мышц, которые во многом определяют будущие спортивные результаты в лыжных гонках. В связи с этим была разработана методика физической и технической подготовки детей, начавших заниматься лыжными гонками. Основу методики составили комплексы подвижных игр, заданий и упражнений, выполняемых в игровой форме, направленных на освоение техники передвижения на лыжах, а также на развитие скоростно-силовых способностей, силы, координации. Комплексы игр были составлены в зависимости от решаемых на занятии задач с учетом периода подготовки. Игры строились по принципу от простого к сложному, от движения в замедленном темпе к быстрому, от движений в одном суставе к полисуставным, от движений на жесткой, неподвижной опоре к движению на скользящей опоре.

Игры были разделены на следующие группы:

I. Симплексные (простые) движения: игры для выработки стойки лыжника на месте и лыжах, игры для выработки равновесия; игры с переносом тела с лыжи на лыжу; обучение рациональной постановке палки и отталкиванию.

II. Комплексные игры: игры с обучением совместному отталкиванию рукой и ногой; игры, направленные на движения в коленных суставах; игры с акцентом на махе и отталкивании одной ногой; игры с акцентом на толчке одной ногой и последующем одношажном скольжении; игры с акцентом на обучении рациональному подседанию и последующему отталкиванию; игры соревновательного плана, направленные на быстрое и сильное отталкивание и свободное скольжение; сложно-координированные игры с одновременным отталкиванием рукой и ногой.

Результаты исследования

Педагогический эксперимент показал, что у детей экспериментальной группы, в подготовке которых использовались разработанные подвижные игры, наблюдалась более выраженная положительная динамика уровня развития скоростно-силовых способностей, силы, координации, быстроты и технической подготовленности. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о целесообразности применения игрового метода в учебно-тренировочном процессе юных лыжников.

Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент лыжников контрольной и экспериментальной групп однороден ($p > 0,05$) в представленных показателях физического состояния. Не наблюдалось преимуществ ни одной из групп (экспериментальной и контрольной) по показателям физической подготовленности. Полученное распределение статистических характеристик позволяет сделать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

Прирост представленных показателей физической подготовленности за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования. Физическая подготовленность начинающих лыжников контрольной и экспери-

ментальной групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях подвижными играми. На протяжении всего исследования изменения изучаемых показателей у детей экспериментальной группы имели положительную динамику (таблица 1 и 2).

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности начинающих лыжников ЭГ

Тесты	До эксперимента		Достоверность различий (M_1-M_2)		После эксперимента	
	M_1	m	t	p	M_2	m
Бег 6 минут, м	1214,67	40,13	-5,84	<0,001	1561,33	43,75
Челночный бег 4×9 м, с	10,73	0,37	2,99	<0,01	9,45	0,21
Прыжок в длину с места, см	154,92	3,26	-1,50	>0,15	167,42	2,87
Бросок набивного мяча (1 кг), м	8,58	0,22	-3,91	<0,001	10,35	0,40
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	6,42	0,58	-4,64	<0,001	10,75	0,73
Наклон вперед, см	5,75	1,19	-1,40	>0,18	8,00	1,08
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	38,25	1,40	-3,51	<0,001	43,83	0,76
Бег 100 м, с	17,87	0,21	1,21	>0,24	16,51	0,21

Таблица 2 – Динамика физической подготовленности начинающих лыжников КГ

Тесты	До эксперимента		Достоверность различий (M_1-M_2)		После эксперимента	
	M_1	m	t	p	M_2	m
Бег 6 минут, м	1245,36	50,33	-0,72	>0,48	1298,55	54,25
Челночный бег 4×9 м, с	10,26	0,31	0,45	>0,66	10,08	0,26
Прыжок в длину с места, см	159,55	2,45	-1,15	>0,26	168,27	2,13
Бросок набивного мяча (1 кг), м	8,24	0,30	-0,60	>0,55	8,50	0,29
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	7,09	0,39	-2,52	<0,02	8,64	0,47
Наклон вперед, см	7,09	0,56	-1,06	>0,30	19,18	11,39
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	39,18	1,55	-3,74	<0,001	46,91	1,37
Бег 100 м, с	17,65	0,17	1,34	>0,20	16,35	0,16

Представленные занятия с использованием подвижных игр оказали положительное воздействие на динамику силовых способностей верхних конечностей у детей экспериментальной группы (ЭГ) ($p<0,001-0,05$). В контрольной группе данные изменения менее выражены и, скорее всего, вызваны несистемным использованием игрового метода в учебно-тренировочных занятиях. Полученные результаты за время основного исследования указывают на то, что достоверно значимый прирост наблюдался в экспериментальной группе (ЭГ).

Прирост за время исследования скоростно-силовых способностей по результатам дальности прыжка в длину с места в экспериментальной и контрольной

группах был недостоверен ($p > 0,05$). Это связано, вероятнее всего, с тем, что данный показатель у ребят уже до исследования имел очень высокий уровень для данного возраста. Поэтому увеличения все же наблюдались как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако прирост за время исследования был более заметно выражен в ЭГ, нежели в КГ. Оценка дальности прыжка в длину с места позволила отнести результаты развития скоростно-силовых способностей начинающих лыжников экспериментальной и контрольной групп в конце исследования к высокому уровню.

Серьезные изменения произошли в показателе координационных способностей (челночный бег 4×9 м) в ЭГ, где прирост по сравнению КГ ($p > 0,05$) был достоверно значимым ($p < 0,01$). По средним показателям к концу эксперимента явно превосходила ЭГ ($9,45 \pm 0,21$ с).

В беге на выносливость (бег 6 минут) значительные изменения наблюдались в ЭГ ($1561,33 \pm 43,75$ м ($p < 0,001$)), в то время как в КГ достоверно значимого прироста не произошло ($p > 0,05$). Это напрямую связано с тем, что занятия подвижными играми позволяют активно развивать общую выносливость у занимающихся.

За время эксперимента достоверно значимого прироста показателей активной гибкости (наклон вперед) не выявлено ни в одной из исследуемых групп ($p > 0,05$), что указывает на необходимость больше внимания уделять данному качеству на учебно-тренировочных занятиях с детьми данного возраста.

Анализ показателей скоростно-силовых способностей (бросок набивного мяча на дальность (1 кг)) позволяет говорить о том, что достоверно значимого прироста результатов по данному показателю в ЭГ выявлено не было ($p > 0,05$), в то время как в КГ прироста данного показателя за время эксперимента практически не наблюдалось ($8,50 \pm 0,29$ м ($p > 0,05$)). Анализ данных скоростных способностей (бег 100 м) также не показал достоверно значимых изменений за время проведенного исследования ни в одной из групп ($p > 0,05$).

Очень высокая степень прироста за время проведения основного исследования наблюдалась в показателе силовых способностей (поднимание туловища за 1 минуту). Так, достоверно значимый прирост отмечался как в ЭГ, так и КГ ($p < 0,001$ и $p < 0,05$).

Заключение

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность начинающих лыжников 9–11 лет.

Сравнение значений результатов тестирования физической подготовленности детей, участвующих в эксперименте, выявило достоверное преимущество начинающих лыжников-гонщиков, в учебно-тренировочном процессе которых на протяжении года целенаправленно использовались подвижные игры, по сравнению с занимающимися в рамках традиционной программы, в тестах, характеризующих общую физическую подготовленность. Так, достоверно значимые изменения за время основного эксперимента произошли в показателях, характеризующих: координационные способности (челночный бег 4×9 м) в ЭГ ($p < 0,01$);

общей выносливости (бег 6 минут) –1561,33±43,75 м ($p<0,001$); силовых способностей (поднимание туловища за 1 минуту, $p<0,001$).

Оценивая в целом рост физической подготовленности юных лыжников, можно сказать, что он обусловлен комплексным влиянием морфологических, педагогических, психологических факторов. Одними из определяющих факторов являются направленность тренировочных воздействий, рациональное использование подвижных игр, роль которых как важной базы для дальнейшего освоения ценностей физической культуры и спорта с ростом спортивного мастерства не ослабевает.

Список использованных источников

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
3. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – Киев: Здоров'я, 1989. – 168 с.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студентов пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2002. – 160 с.
5. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 95 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. вузов и ссузов физич. культуры / И.М. Коротков [и др.]. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
8. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника / Т.И. Раменская. – М., 2001. – 228 с.
9. Якуш, Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания / Е.М. Якуш. – Минск: БГУФК, 2010. – 86 с.

01.10.2012

УДК 613.47+615.8

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕВУШЕК 20–25 ЛЕТ

Е.М. Якуш, канд. пед. наук, доцент,

А.С. Дармель,

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация

Сравнительный анализ результатов наблюдений за экспериментальной и контрольной группами девушек в процессе занятий аквааэробикой с использо-