

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 9–10 ЛЕТ

Целью исследования стало определение эффективности тренировок с прыжковой и беговой направленностью легкоатлетов на начальном этапе подготовки. Для достижения цели было сформировано две группы: контрольная группа занималась по методике Н.Г. Озолина, в которой преимущество отдается беговой работе, экспериментальная группа занималась по методике Ю.В. Верхошанского с прыжковой направленностью. Контрольное тестирование в конце эксперимента показало, что в экспериментальной группе результаты прыжка в длину, тройного прыжка, бега на 60 м, бега на 150 м оказались достоверно выше, чем в контрольной группе.

Ключевые слова: тренировочный процесс; легкая атлетика; прыжковая подготовка.

Вместе с возникновением и развитием системы физического воспитания создавалась одна из неотъемлемых ее частей – система спортивной тренировки. Тренировка стала средством не только достижения высоких спортивных результатов, но и всестороннего физического развития, укрепления здоровья, повышения уровня работоспособности человека [1].

Практика показывает, что для плодотворной работы с юными спортсменами тренерам необходимы серьезные знания методических основ подготовки спортсменов высших разрядов и твердые общие представления о специфических особенностях многолетней подготовки детей [2].

В настоящее время существует несколько методик подготовки юных легкоатлетов на начальном этапе. Этот этап является фундаментом для будущих высоких спортивных достижений.

В подготовке юных атлетов используются прыжковые, беговые, силовые, скоростно-силовые упражнения и различные игры. Эти средства комбинируются в различных соотношениях и последовательности на этапах, мезоциклах, микроциклах. Например, В.А. Креер [3] и Ю.В. Верхошанский [4] предлагают на этапе начальной подготовки отдавать предпочтение прыжковой работе, а Н.Г. Озолин и В.В. Тепфер [5] – беговой подготовке.

В частности, в СДЮСШОР № 1 по легкой атлетике г. Томска, где проводилось данное исследование, преимущественно используется методика Н.Г. Озолина.

Гипотеза: предполагается, что использование методики Ю.В. Верхошанского с прыжковой направленностью в тренировке юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки позволит достичь более высоких результатов в таких контрольных тестах легкой атлетике, как прыжок в длину с места, тройной прыжок, бег на 60 м, бег на 150 м, по сравнению с методикой Н.Г. Озолина.

В связи с вышеизложенным целью исследования стало определение эффективности тренировок с прыжковой и беговой направленностью легкоатлетов на начальном этапе подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей 9–10 лет на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования: тренировочная программа на основе методик Ю.В. Верхошанского и Н.Г. Озолина для развития основных физических качеств легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Организация исследования. Эксперимент проводился на базе СДЮСШОР № 1 по легкой атлетике г. Томска в легкоатлетическом манеже «Гармония» с сентября 2011 г. по май 2012 г.

В исследовании приняли участие 30 спортсменов, 15 человек в экспериментальной и 15 человек в контрольной группах по 8 девочек и по 7 мальчиков в каждой группе. Возраст детей 9–10 лет. Так как в группах начальной подготовки результаты мальчиков и девочек почти одинаковы, то разделения по полу не проводилось.

Исследование проходило в 3 этапа.

На первом этапе было проведено тестирование уровня физической подготовки двух групп и выбраны две методики тренировки для спортсменов группы начальной подготовки.

На втором этапе учебно-тренировочного процесса в контрольную и экспериментальную группы были внедрены разработанные планы тренировок соответственно с преимущественной направленностью на беговую и прыжковую работу.

В экспериментальной группе тренировочные нагрузки выполнялись за счет прыжковой работы (20% от общего объема нагрузки в каждом занятии), но с малой интенсивностью по методике Ю.В. Верхошанского.

В контрольной группе выполнение тренировочной нагрузки осуществлялось с большей интенсивностью за счет беговой работы (20% от общего объема нагрузки в каждом занятии) по методике Н.Г. Озолина. На данном этапе было проведено тестирование уровня физической подготовленности спортсменов и сравнение результатов двух групп: контрольной и экспериментальной.

На третьем этапе было проведено контрольное тестирование уровня физической подготовленности двух групп и сравнение их результатов.

Педагогическое тестирование. В процессе годового цикла учебно-тренировочных занятий было проведено 3 тестирования.

Первое в сентябре 2011 г. – для определения начального уровня физического развития занимающихся в контрольной и экспериментальной группах.

Второе в декабре 2011 г. – для сравнения результатов двух групп, после полугодичного цикла тренировочного процесса.

Третье в мае 2012 г. – для определения наиболее эффективной методики тренировки и сравнения результатов уровня физического развития в контрольной и экспериментальной группах.

Для определения уровня физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп юных легкоатлетов использовались тесты, которые были предложены В.А. Креером [3], Ю.В. Верхошанским [4] (табл. 1).

Тесты для определения уровня физической подготовленности юных легкоатлетов

Название теста	Оцениваемые физические качества
Прыжок в длину с места, см	Скоростно-силовые способности
Поднимание туловища из положения лежа, согнув ноги, за 30 с, количество раз	Силовая выносливость брюшного пресса
Бег на 30 м	Скоростные способности
Бег на 150 м	Скоростная выносливость
Тройной прыжок, см	Скоростно-силовые способности

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления наиболее эффективной методики тренировки для легкоатлетов группы начальной подготовки.

Эксперимент проводился с детьми 2001–2002 г.р., занимающимися в СДЮСШОР № 1 по легкой атлетике г. Томска. Большинство педагогов-тренеров детско-юношеской спортивной школы по легкой атлетике г. Томска работают по методике Н.Г. Озолина. Поэтому в контрольной группе учебно-тренировочные занятия проходили по данной мето-

дике, преимущество в которой отдается беговой работе.

Экспериментальная группа занималась по методике Ю.В. Верхошанского, преимущество в этой методике отдается прыжковым упражнениям.

Результаты педагогического тестирования. Результаты педагогического тестирования, проведенного на 1-м этапе, свидетельствовали, что исходные величины показателей в контрольной и экспериментальной группах не имели статистически значимого различия. Данные результатов представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели тестов до эксперимента

Тест	Значение	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прыжок в длину с места, см	Ср. знач.	162,1±9,5	162,9±12,2
Поднимание туловища из положения лежа, согнув ноги, за 30 с, раз	Ср. знач.	23,6±1,6	23,4±1,2
Бег на 30 м, с	Ср. знач.	6,0±0,2	6,0±0,2
Тройной прыжок, см	Ср. знач.	482±11,4	482,5±17,3
Бег на 150 м, с	Ср. знач.	29,5±1,2	29,9±1,2

Таким образом, обе сформированные группы были однородны по составу и физической подготовленности.

Результаты прыжка в длину с места. При исследовании результатов прыжка в длину с места после заключительного эксперимента оказалось, что прирост показателя в экспериментальной группе составил 10,8 см, в контрольной – 6,8 см (рис. 1).

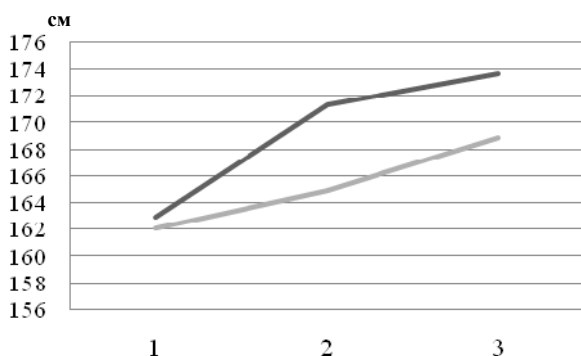


Рис. 1. Результаты прыжка в длину с места после эксперимента:
 ■ – контрольная группа; ■ – экспериментальная группа;
 1 – первый этап; 2 – второй этап; 3 – третий этап
 (статистически значимая разница $p < 0,05$)

Результаты тройного прыжка. При исследовании результатов данного теста после заключительного тестирования оказалось, что прирост показателя в экспериментальной группе составил 18,2 см, в контрольной – 6,9 см (рис. 2).

Результаты тестов прыжка в длину с места и тройного прыжка показывают, что уровень развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе достоверно выше по сравнению с контрольной.

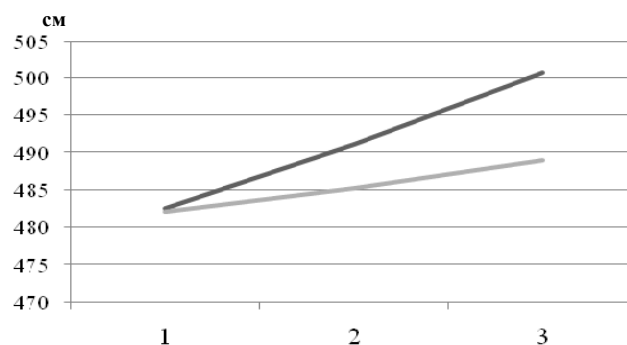


Рис. 2. Результаты тройного прыжка после эксперимента
 (условные обозначения те же, что на рис. 1)

Результаты в беге на 30 м. После проведенного заключительного тестирования данного теста прирост показателя в экспериментальной группе составил 0,5 с, а в контрольной – 0,3 с (рис. 3).

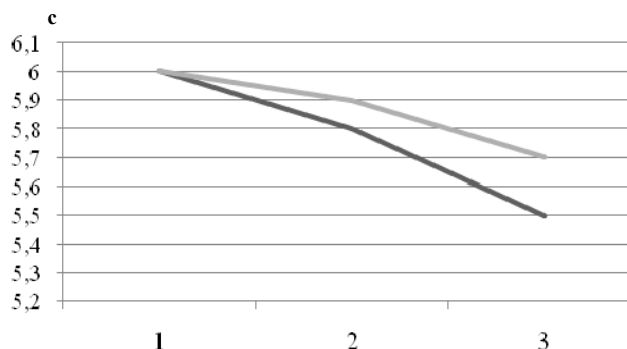


Рис. 3. Результаты в беге на 30 м после эксперимента
 (условные обозначения те же, что на рис. 1)

Показатели данного теста свидетельствуют о том, что скоростные качества в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Результаты в беге на 150 м. После проведенного заключительного эксперимента при исследовании результатов данного теста оказалось, что прирост показателя в экспериментальной группе составил 3,4 с, а в контрольной – 1,1 с (рис. 4).

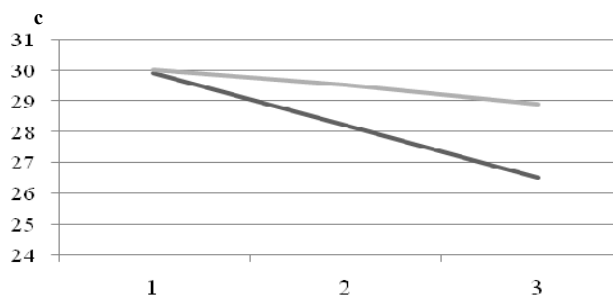


Рис. 4. Результаты в беге на 150 м после эксперимента (условные обозначения те же, что на рис. 1)

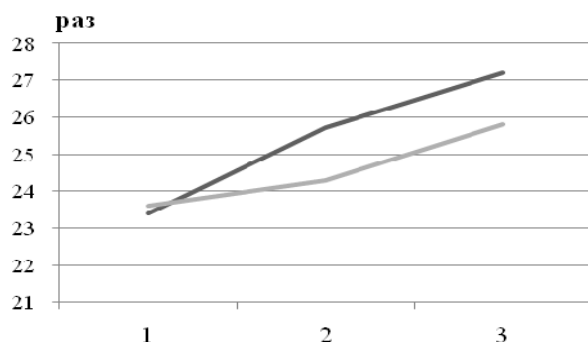


Рис. 5. Результаты в упражнении на поднятие туловища из положения лежа, согнув ноги, за 30 с (условные обозначения те же, что на рис. 1)

Таким образом, после проведенного теста в беге на 150 м, выяснилось, что скоростная выносливость в экс-

периментальной группе лучше по сравнению с контрольной группой.

Результаты в упражнении на поднятие туловища из положения лежа, согнув ноги, за 30 с. После заключительного эксперимента при исследовании показателей данного теста прирост в экспериментальной группе составил 3,8 раза, в контрольной – 2,2 раза (рис. 5).

Результаты теста показывают, что силовая выносливость брюшного пресса в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Заключение. Проанализировав вышеизложенное, можно отметить, что за период проведения исследования как в экспериментальной, так и в контрольной группах произошел прирост показателей физической подготовленности, но в экспериментальной группе он был значительней.

На основе этого можно сделать вывод, что вариант спортивной тренировки в экспериментальной группе с прыжковой подготовкой выгоднее для совершенствования всех физических качеств юных легкоатлетов.

Авторы методики прыжковой подготовки Ю.В. Верхошанский и В.А. Креер отмечают некоторые особенности.

Во-первых, при использовании прыжковых упражнений, скоростно-силовые возможности детей растут постепенно, длительное время, в относительном соответствии с развитием опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, большое число упражнений малой и средней интенсивности наиболее успешно способствует росту спортивного результата в легкой атлетике.

В-третьих, можно предположить, что заметное увеличение роста спортивных результатов и увеличение интенсивности тренировок произойдет через 4–5 лет, когда опорно-связочный аппарат детей сформируется и будет готов к большим нагрузкам [4, 6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайцула Й., Достал Э., Вомачка В. Азбука тренировки легкоатлета. Минск : Полымя, 1986. 268 с.
2. Попов В.Б. Советы молодому тренеру // Легкая атлетика. 2000. № 7. С. 28.
3. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М. : Физкультура и спорт, 1971. 96 с.
4. Верхошанский Ю.В. Тройной прыжок. М. : Физкультура и спорт, 1961. 214 с.
5. Легкая атлетика / под общ. ред. Д.П. Макарова, Н.Г. Озолина. М. : Физкультура и спорт, 1965. 657 с.
6. Креер В.А. Секреты тренировки // Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 8–9.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 3 сентября 2012 г.