

Использование индивидуально-ранжированного метода в тренировочном процессе мальчиков 11-13 лет на примере легкоатлетических групп

*Эшкинина О.Н.,
кандидат педагогических наук*

На сегодняшний день спортивная подготовка на начальном этапе юных легкоатлетов, мотивированных на высокий результат в данном виде спорта, имеет некоторые трудности, требует пересмотра и дополнения. Легкая атлетика – массовый вид спорта, имеющий прикладное значение и требующий больших усилий спортсменов. Соревновательная и тренировочная деятельность легкоатлетов представляет собой мало эмоциональный и трудоемкий процесс, характеризующийся индивидуальным выполнением упражнений и заданий. Необходим индивидуальный подход к тренировочной деятельности юных легкоатлетов уже на этапе начальной подготовки при условии небольшой наполняемости групп, в которых у тренера есть возможность уделить достаточно внимания каждому спортсмену: поправить ошибки, дать соответствующие установки, замотивировать на следующее занятие.

Данный этап спортивной подготовки включает большое количество занятий, направленных на общую физическую подготовку (ОФП), которые воспринимаются юными легкоатлетами без интереса и желания самопреодоления – такие тренировки психологически утомительны и выполняются недобросовестно. В результате происходит потеря драгоценного времени, необходимого для закладки фундаментальной базы физической и двигательной подготовленности начинающих спортсменов, на основе которой выстраивается дальнейшее многолетнее спортивное совершенствование спортсменов. Существующие программы и методики спортивной подготовки не предусматривают определения посильного объема выполняемых упражнений индивидуально для каждого спортсмена, а предлагают усредненный вариант для всей группы, что ведет к недополучению нагрузки

одними спортсменами и завышенными требованиями к другим учащимся группы

Для повышения интереса, мотивации и вовлечения в тренировочный процесс юных спортсменов, с удовольствием выполняющих упражнения общей физической подготовки было введено ранжирование занимающихся в общем списке в соответствии с индивидуальными возможностями и показанным результатом тестирования в классических легкоатлетических упражнениях ОФП в каждом мезоцикле, то есть был внедрен *индивидуально-ранжированный метод*.

В исследовании эффективности индивидуально-ранжированного метода приняли участие две группы (по 15 человек) мальчиков 11-13 лет двух спортивных школ олимпийского резерва Московской области: «Клинская спортивная школа олимпийского резерва имени М. В. Трефилова» (г. Клин), в которой занималась контрольная группа, и «Дмитров М.Б.М.» (г. Дмитров) с участием экспериментальной группы. Занятия в течение года проходили три раза в неделю по 2 часа. Годовой план тренировочной нагрузки и тематическое планирование занятий в обеих группах носили единый характер. Перед началом эксперимента и после его окончания обе группы были протестированы (сдача контрольно-переводных нормативов) в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки (легкая атлетика) по 8-ми испытаниям: челночный бег 3х10 м; сгибание и разгибание рук в упоре; прыжок в длину с места; прыжки через скакалку в течение 30 с; метание мяча весом 150 г; бег на 60 м; бег на 300 м; подъем туловища из положения лежа на спине.

Основой эксперимента стало выполнение обеими группами в подготовительной части занятий классических легкоатлетических упражнений общей физической подготовки:

1. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, с одновременным разноименным подтягиванием согнутого колена к локтю.

2. Упражнение «Лодочка» с удержанием в вытянутых руках мяча весом 500 грамм и фиксированием в верхней позиции до счета «три».
3. Смена ног в упоре лежа с постановкой стопы между рук.
4. Поднимание таза в упоре сзади с поочередным отрывом пятки то правой, то левой ноги от пола.
5. Упор присев – упор лежа.
6. Упражнение «Гусеница», стоя, продвижение вперед за счет пальцев ног, одновременно поднимая их вверх и опуская вниз, приближая к пятке.
7. Поднимание прямых ног до угла 90° в положении сидя, руки сзади в упоре, и удержание в верхней позиции до счета «три».
8. Стоя носками стоп на ступени или гимнастической стенке, поднимание и опускание на носках с фиксированием в крайних позициях на счет «три».
9. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимания).
10. Выпрыгивания вверх из полуприседа (упражнение «Лягушка») с продвижением вперед.

Контрольная группа представленные 10 упражнений выполняла по общепринятой методике, когда тренер называет одинаковое количество повторений каждого упражнения для учащихся всей группы, без индивидуального контроля. В соответствии выше указанной нумерации упражнений испытуемые контрольной группы выполняли следующее количество повторений: первое упражнение – 20 раз, второе – 20 раз, третье – 20 раз, четвертое – 20 раз, пятое – 20 раз, шестое – 80 раз, седьмое – 10 раз, восьмое – 20 раз, девятое – 10 раз, десятое – 15 раз.

В экспериментальной группе использовался индивидуально – ранжированный метод. Суть его состояла в следующем: в начале эксперимента у спортсменов экспериментальной группы в каждом упражнении определяли индивидуально-предельную меру нагрузки – «максимальный тест» («МТ»). Затем, из полученных данных высчитывалось 75% от «МТ» каждого упражнения для каждого учащегося отдельно. И следующие 3 месяца

(мезоцикл) занятий участники эксперимента в подготовительной части тренировки выполняли эти 10 упражнений – каждый свое индивидуальное количество повторений, соответствующее уровню его физической подготовленности на данный момент.

Тренировочный год делился на 4 мезоцикла по 3 месяца. Соответственно, после истечения каждого из 4-ёх мезоциклов экспериментально испытуемые определяли свой возросший индивидуальный «МТ» и новую 75% меру нагрузки от него.

Одновременно, после завершения очередного мезоцикла, участникам экспериментальной группы предоставлялся ранжированный список занятых мест в общем зачете по количеству повторений каждого упражнения. Данное ранжирование выявляло слабые и сильные стороны общефизической подготовленности каждого из спортсменов экспериментальной группы, мотивировало на проявление наибольших усилий в самопреодолении, давало установку на улучшение результата. Наглядная демонстрация использования индивидуально-ранжированного метода в научном эксперименте на примере результатов двух спортсменов (1-го и 15-го из общего списка занимающихся) представлена в таблице.

Спортсмены Задания		Мальчики	
		Участник 1	Участник 15
Упр- е 1	max	28	16
	75%	21	12
	Задание на мезоцикл	21	12
	Рейтинг (место)	6	13
Упр- е 2»	max	18	20
	75%	14	15
	Задание на мезоцикл	14	15
	Рейтинг (место)	7	6
Упр- е 3	max	22	17
	75%	18	14
	Задание на мезоцикл	18	14
	Рейтинг (место)	3	5

Упр- е 4	max	20	16
	75%	16	12
	Задание на мезоцикл	16	12
	Рейтинг (место)	4	6
Упр- е 5	max	15	12
	75%	11	9
	Задание на мезоцикл	11	9
	Рейтинг (место)	10	12
Упр- е 6	max	159	117
	75%	119	88
	Задание на мезоцикл	119	88
	Рейтинг (место)	10	29
Упр- е 7	max	6	4
	75%	5	3
	Задание на мезоцикл	5	3
	Рейтинг (место)	4	6
Упр- е 8	max	15	16
	75%	11	12
	Задание на мезоцикл	11	12
	Рейтинг (место)	9	8
Упр- е 9	max	13	7
	75%	10	5
	Задание на мезоцикл	10	5
	Рейтинг (место)	4	9
Упр- е 10	max	16	15
	75%	12	11
	Задание на мезоцикл	12	11
	Рейтинг (место)	5	6

Предложенный метод носит комплексно-универсальный характер, обеспечивает объективность и информативность, прост и доступен в использовании, адекватен нагрузке занимающихся, а также оценивает и дифференцирует уровень подготовленности каждого спортсмена. Метод может быть использован в тренировочном процессе различных возрастных

групп спортсменов, в разных видах спорта, с вариативным комплексом упражнений ОФП, а также упражнений СФП.