

Внедрение методики индивидуально-ранжированной подготовки девочек 11-13 лет на занятиях легкой атлетикой

*Эшкинина О.Н.,
кандидат педагогических наук*

Одной из наиболее важных задач многолетней спортивной подготовки на начальном этапе является общая физическая подготовка подрастающих легкоатлетов. Трудоемкость, цикличность и малая эмоциональность процесса закладки атлетического фундамента на этапе начальной подготовки юных спортсменов вызывает затруднения в работе тренера и в выполнении тренировочного плана.

Для повышения интереса, мотивации и вовлечения в тренировочный процесс юных спортсменов, с удовольствием выполняющих упражнения общей физической подготовки, было предложено ранжирование занимающихся в общем списке в соответствии с индивидуальными возможностями и показанным результатом тестирования в классических легкоатлетических упражнениях ОФП в каждом мезоцикле.

В исследовании эффективности индивидуально-ранжированного метода приняли участие две группы (по 15 человек) девочек 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 3x10 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.

Задания		Спортсмены	
		Девочки	
		Участник 1	Участник 15
Упр-е 1	тах	15	12
	75%	11	9
	Задание на мезоцикл	11	9
	Рейтинг (место)	4	16
Упр-е 2»	тах	20	17
	75%	15	13
	Задание на мезоцикл	15	13
	Рейтинг (место)	6	8
Упр-е 3	тах	18	20
	75%	14	16
	Задание на мезоцикл	14	16
	Рейтинг (место)	5	4
Упр-е 4	тах	17	15
	75%	14	12
	Задание на мезоцикл	14	12
	Рейтинг (место)	5	4
Упр-е 5	тах	15	17
	75%	11	13
	Задание на мезоцикл	11	13
	Рейтинг (место)	10	8
Упр-е 6	тах	134	129
	75%	101	97
	Задание на мезоцикл	101	97
	Рейтинг (место)	23	25
Упр-е 7	тах	4	4
	75%	3	3
	Задание на мезоцикл	3	3
	Рейтинг (место)	6	6
Упр-е 8	тах	11	10
	75%	8	8
	Задание на мезоцикл	8	8

	Рейтинг (место)	12	12
Упр-е 9	max	9	6
	75%	7	5
	Задание на мезоцикл	7	5
	Рейтинг (место)	7	9
Упр-е 10	max	16	13
	75%	12	10
	Задание на мезоцикл	12	10
	Рейтинг (место)	5	7

Внедрение инновационного индивидуально-ранжированного метода в подготовку девочек-легкоатлеток на начальном этапе многолетней спортивной подготовки в продемонстрировало эффективное воздействие на повышение уровня физической подготовленности и рост результатов контрольно-переводных нормативов.