

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ТРЕНИРОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Козлова Н.И., кандидат педагогических наук, доцент,

Юрчик В.Ф.,

Брестский государственный технический университет

Подвижная игра – источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры успешно служат решению задач всестороннего развития детей. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные умения и навыки [2]. В игре развивается сообразительность, вырабатываются волевые качества, формируются способности к совместной деятельности, взаимопомощи, проявляются лучшие качества личности ребенка, его индивидуальность. Дети приучаются к соблюдению правил, умению контролировать свое поведение и объективно оценивать поступки своих сверстников. В играх педагог может лучше узнать своих воспитанников, их характер, способности, творческие возможности [5].

Игры особенно важны в детские и юношеские годы. В этот период игровой метод занимает ведущее место в тренировке юных спортсменов, становится универсальным методом физического воспитания. Тренер, являясь организатором игр, разделяет с воспитанниками их радости, успехи, оказывает помощь в случае затруднений. Это сближает тренера с детьми, помогает установить с ними доверительные отношения [4].

Если тренировку превращать в скучный и монотонный процесс, некоторые спортсмены могут сменить занятия легкой атлетикой на другие более эмоциональные и увлекательные виды. Если юные спортсмены выполняют необходимые упражнения без удовольствия и заинтересованности, вряд ли они достигнут высоких результатов в будущем.

Применение игры в тренировочном процессе легкоатлетов способствует более эмоциональному проведению занятий, значительно повышает их плотность. В ходе игр юные легкоатлеты получают возможность выполнить большие объемы упражнений, что способствует повышению уровня всесторонней физической подготовленности и развитию физических качеств, необходимых для овладения сложной техникой видов легкой атлетики.

Игры могут использоваться в любой части тренировки, но используются обычно один раз [1]. В разминке они помогают сосредоточиться, настроиться на предстоящее занятие, не должны быть сложными и чрезвычайно подвижными. В основной части тренировки игры должны способствовать изучению и совершенствованию техники выполнения упражнений. В заключительной части тренировки используются малоподвижные игры и игры средней интенсивности, они способствуют снятию мышечного напряжения, сохранению положительного эмоционального фона.

Игра должна решать определенную педагогическую задачу. При подборе игр следует соблюдать известное в педагогике правило постепенного перехода от простого к сложному. При определении степени трудности игр следует учитывать количество элементов, входящих в игру (бег, прыжки, метания, ловля и передача и многие другие).

Различают игры командные и некомандные. Некомандные игры могут проходить с ведущим или без него, они являются более легкими, чем командные. Командные игры делятся на игры с одновременным или поочередным участием игроков. При проведении командных игр состав команд должен быть приблизительно равным по силам. Эффективность проведения игры зависит от умения доходчиво и интересно объяснить игру, правильного размещения игроков во время ее проведения, грамотного определения ведущих, адекватного распределения на команды; наличия помощников и судей; профессионального руководства процессом игры; корректного дозирования нагрузок; своевременного окончания игры [4].

Для каждой возрастной группы занимающихся характерны свои игры и методики их проведения. Выбор той или иной игровой деятельности определяется задачами тренировки и условиями их выполнения, составом участников, их возрастными особенностями, уровнем развития физической подготовленности. Легкой атлетикой дети начинают заниматься в возрасте 9–12 лет [3]. В этот период ребенок должен участвовать только в доступных для него играх и осваивать простейшие двигательные навыки: бег на короткие отрезки, прыжки в длину и высоту, броски мячей из-за головы и

сбоку. При помощи игр, проводимых с целью развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

При подборе игр следует руководствоваться также специализацией легкоатлета. Бегуны должны в основном применять игры, включающие в себя разновидности бега: быстрый старт, ускорения, преследования. Метатели должны включать в тренировочные занятия игры, состоящие из прыжков, бросков, передач и перебрасываний различных мячей (набивных, теннисных, баскетбольных).

Всем легкоатлетам рекомендуется использовать в тренировочных занятиях различные эстафеты и игровые упражнения, направленные на преимущественное развитие:

- общей физической подготовки;
- скоростно-силовых качеств (способствующие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств, способствующие усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию скоростно-силовых качеств);
- скоростных возможностей;
- общей выносливости;
- силы и координации [4].

Важный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность захватывает детей своей эмоциональностью, они перестают ощущать усталость. Во избежание переутомления юных спортсменов необходимо вовремя прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку, тренер может использовать разные приемы: уменьшать или увеличивать время игры, изменять количество повторений. Важно также своевременно заканчивать игру – преждевременное или внезапное ее окончание вызывает неудовольствие юных спортсменов [4].

Использование игровых средств благотворно влияет на нервную систему. Применение игрового материала в тренировке развивает быстроту реакции, волевые качества, память, внимание, самообладание. Высокая координация движений и быстрота реакции представляют собой особую ценность для легкоатлета, они способствуют успешному овладению техникой видов легкой атлетики [1]. Движения, выполняемые в процессе игры, развивают двигательные способности ребенка, улучшают функциональные способности его организма. Особое назначение занятий в этом возрасте – укрепление здоровья.

На каждом этапе многолетней подготовки легкоатлетов существуют рекомендуемые нормы годовых объемов средств. Среди них присутствуют спортивные и подвижные игры. Так, например, на этапе предварительной подготовки (возраст занимающихся 9–11 лет) на спортивные и подвижные игры рекомендуется отводить от 90 до 200 часов в год в зависимости от специализации легкоатлета [3]. Подавляющее количество часов на данном этапе приходится на подвижные игры. На этапе начальной специализации (возраст занимающихся 12–15 лет) приоритет смещается в сторону спортивных игр, но общее количество часов остается прежним. На этапах углубленной специализации (возраст занимающихся 16–18 лет) и спортивного совершенствования (возраст занимающихся 19 лет и старше) спортивные и подвижные игры не относятся к основным средствам подготовки легкоатлетов, однако в качестве неосновных они присутствуют на всех этапах.

Игры не должны противопоставляться другим средствам тренировки легкоатлетов, они гармонично дополняют их, способствуют более полному решению задач подготовки.

1. Губа, В.П. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие для общеобразовательных школ / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, В.И. Гапеев. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

2. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада / сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.

3. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

4. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. руководство для тренера / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.

5. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: книга для учителя / Р.М. Миронова. – Минск: Народная асвета, 1989. – 176 с.