

ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТЬ КАК ПРИОРИТЕТЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БЕГУНИЙ НА 2000 М С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Екатерина Геннадьевна Цуканова, кандидат педагогических наук, мастер спорта,

Ольга Николаевна Яковлева, аспирантка,

Педагогический институт физической культуры и спорта (ПИФКИС)

Московского городского педагогического университета, г. Москва

Аннотация

При работе на выносливость приспособительные морфофункциональные перестройки на всех уровнях жизнеобеспечивающих систем организма всегда конкретны, специфичны и взаимосвязаны тем больше, чем выше мастерство спортсмена. Показано, что тренировки с общеподготовительной направленностью, включающие занятия аэробными видами спорта – бегом, плаванием, греблей, лыжами, велосипедом с объемом 20% времени на каждый вид подготовки в годичном цикле, не способствует росту соревновательных результатов в беге на 2000 м с препятствиями у юных девочек-легкоатлеток. Для эффективного развития аэробных возможностей тренировка должна соответствовать условиям соревновательной деятельности по режиму работы и составу задействованных мышц. Рекомендуется при построении круговой тренировки у девочек-легкоатлеток 12-13 лет «кенийское ОФП», обеспечивающее ускоренный рост соревновательных результатов

Ключевые слова: юношеский спорт, легкая атлетика, бег с препятствиями, выносливость, специализированная подготовка, общая подготовка, тренировочный этап.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116.p141-145

GENERAL TRAINING OR PROPRIETARY AS PRIORITIES IN THE ORGANIZATION OF THE MOTOR ACTIVITY OF THE YOUNG RUNNERS AT 2000 M STEEPLECHASE

Ekaterina Gennadievna Tsukanova, the candidate of pedagogical sciences, Master of Sports,

Olga Nikolaevna Yakovleva, the post-graduate student,

Teacher training institute of physical culture and sport,

Moscow City Teacher Training University, Moscow

Annotation

When working on endurance the adaptive morphological restructuring at all levels of the life-sustaining systems of the body are always concrete, specific and interdependent and as greater as the higher the skill of the athlete. It has been shown that training with general preparatory orientation, including aerobic sports – running, swimming, rowing, skiing, biking, is not conducive to the growth of the competition results in a race at 2000 m steeplechase among the young girls athletes. For the effective development of the aerobic capacity the training must comply with the conditions of the competitive activity in the mode of operation and composition of the involved muscles. It is recommended when building up the circuit training for the girls athletes aged 12-13 years to apply "Kenyan GPC", providing accelerated growth of the competition results.

Keywords: youth sports, athletics, steeplechase, endurance, specialized training, general training, training stage.

ВВЕДЕНИЕ

Основываясь на современных требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" [8], начало занятий легкой атлетикой рекомендуется начинать с 9 лет, это так называемый, этап начальной подготовки – ЭНП, который длится 3 года. После этого дети, выполнившие норматив III спортивного разряда, зачисляются в тренировочные группы 1-го года и начинают свою спортивную специали-

зацию. Длительность этапа спортивной специализации (тренировочного этапа) составляет 5 лет, здесь выделяют этап так называемой ранней спортивной специализации (2 года, возраст 12-13 лет) и этап углубленной специализации (2-3 года, возраст 14-15 лет).

Научные рекомендации авторитетных ученых определяют [6], что соотношение средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки для этой возрастной категории в годичном цикле составляет 80-70% (ОФП) и 20-30% (СФП). Вместе с тем, если обратить внимание на устанавливаемые соотношения тренировочных нагрузок общеподготовительной и специализированной направленности в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" для спортсменов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции [8], то на этапе ранней специализации оно выражено пропорцией как 50-60% (ОФП) и 15-18% (СФП), а также технической подготовки (ТП) – 18-22%, тактической, теоретической и психологической подготовки (ТПП) – 7-9%.

Если учесть, что специализированные навыки в беге, связанные с технико-тактическим, психологическим совершенствованием формируются исключительно в двигательной деятельности, то можно сказать, что общий объем специализированной работы достигает в тренировочных группах 1-2 года обучения до 45%. Насколько обоснованными становятся такие рекомендации ранней профессионализации, не будет ли это препятствием на пути к спортивному мастерству?

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В констатирующем педагогическом эксперименте были организованы две опытные группы девочек-легкоатлеток в возрасте 12 лет для бега на 2000 м с препятствиями, имеющими юношеский разряд на данной соревновательной дистанции. В каждую вошло по 7 человек, различий в исходном уровне подготовки не наблюдалось ($P > 0,05$). Была поставлена цель: определить степень положительного переноса занятий общеподготовительной направленности, включающих занятия аэробными видами спорта – бегом, плаванием, греблей, лыжами, велосипедом с объемом 20% времени на каждый вид подготовки в годичном цикле (экспериментальная группа) на соревновательную деятельность в беге с препятствиями, в сравнении со специализированными занятиями легкоатлетическим бегом аэробной направленности с объемом в 90% в годичном тренировочном цикле, а также скоростной направленности с объемом в 10% от общего объема (контрольная группа).

Результаты эксперимента показали, что после освоения предложенных программ подготовки результаты бега на соревновательной дистанции – беге на 2000 м с препятствиями были значительно выше у девочек в контрольной группе, чем в экспериментальной, разница по группам составила 22 секунды, или 4,3%, абсолютный результат 8 мин 08 сек ($P < 0,05$). Вместе с тем, различий в тестах, характеризующих уровень развития общей выносливости – спортивной ходьбе на 3 км и беге на 5 км по пересеченной местности, у спортсменок обеих групп не наблюдалось ($P > 0,05$). Данный факт позволил констатировать, что общеподготовительная работа с использованием средств плавания, гребли, лыжной подготовки и велосипеда, не способствовала, как это принято, росту соревновательных результатов в беге на 2000 м с препятствиями у юных девочек-легкоатлеток. Приведенные результаты свидетельствуют о том, что при развитии выносливости необходимо учитывать избирательную специфику в проявлении физиологических функций, отвечающих за эффективность конкретной мышечной деятельности. При работе на выносливость приспособительные морфофункциональные перестройки на всех уровнях жизнеобеспечивающих систем организма всегда конкретны, специфичны и взаимообусловлены тем больше, чем выше мастерство спортсмена. Таким образом, наблюдается определенная избирательность и специфика в двигательных проявлениях. К примеру, и плавание, и бег связаны с весьма значительным увеличением минутного объема крови.

Но при этом требуется различный характер ее перераспределения. При плавании необходимо, чтобы сосуды рук и ног оставались расширенными и доставляли мышцам всех четырех конечностей достаточное количество крови. При беге же в основном могут расширяться только сосуды ног, в то время как сосуды рук или не расширяются, или даже суживаются. Поэтому плавательная подготовка повышает выносливость бегуна в отношении более длительного сохранения повышенного минутного объема, но не полностью тренирует его организм в эффективном перераспределении крови во время работы.

Следует сделать вывод, что аэробная нагрузка должна быть оптимизирована возрасту, подготовленности и состоянию здоровья спортсменов и предусматривать специфическую тренировку в соответствии с условиями соревновательной деятельности по режиму работы и составу задействованных мышц [1, 5, 7]. Поэтому очень важно грамотно распределять средства подготовки девушек этого возраста в годичном цикле, уделять пристальное внимание способам формирования базовых физических качеств и общей работоспособности бегуний на выносливость 12-13 лет, ориентированной на специализированные функциональные проявления [2, 3, 4].

Вместе с тем, избирательная специфичность физиологических функций не исключает опоры на общность реакций вегетативных органов при организации двигательной деятельности, направленной на совершенствование выносливости. Наряду с различиями можно отметить значительное количество однонаправленных изменений в показателях активности функциональных систем организма. Если бы не наблюдалось общности реакций при воздействии сходных физических упражнений со стороны нервной системы, двигательного аппарата, вегетативных органов, в проявлении энергосистем организма, то невозможен был бы перенос эффектов, повышение тренированности. Поэтому наряду с избирательной специфичностью при воспитании выносливости нужно учитывать и некоторые общие физиологические закономерности совершенствования функций организма, проявляющиеся одинаково в моменты физических воздействий, использовать их для неспециализированного укрепления его систем и повышения тренированности. С учетом того что в последние годы проявление специальной выносливости в циклических видах спорта стали связывать с морфологическими структурами и функциональными свойствами мышечного аппарата спортсменов (Ю.В. Верхошанский, В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко [1, 5, 7, 9]). Одним из более надежных способов воспитания силы и силовой выносливости применительно к бегу с препятствиями является круговая тренировка – последовательное выполнение упражнений для различных групп мышц практически без пауз между подходами, причем упражнения ОФП должны быть схожи по координации и характеру с движениями бегового цикла.

В педагогическом эксперименте второго этапа были организованы две опытные группы девочек – легкоатлеток в возрасте 12-13 лет, занимающихся бегом на 2000 м с/п, 1500 м, имеющих массовые спортивные разряды. В каждую вошло по 5 человек, различий в исходном уровне подготовки не наблюдалось ($P > 0,05$). Целью исследования являлось стремление определить эффективность круговой тренировки и ее влияния на соревновательную подготовленность к бегу по сравнению с традиционными методами общефизической подготовки, включающими выполнение общефизических упражнений с регламентированными паузами отдыха. В эксперименте принимали участие спортсмены СШОР МГФСО Москомспорта. В качестве круговой тренировки 2 раза в неделю применялось «кенийское ОФП», включающее в себя 6 кругов упражнений на все группы мышц в следующей последовательности:

1. Упражнения на пресс 3×30 секунд, упражнения с барьерами, прыжки на 2 ногах через гимнастическую скамью и бег 1 круг с ускорением и 2 трусцой с заданным пульсом не выше 130 уд/мин.

2. Упражнения на спину 3×30 секунд, упражнения с барьерами, прыжки на 2 ногах через гимнастическую скамью и бег 1 круг с ускорением и 2 трусцой с заданным

пульсом не выше 130 уд/мин.

3. Упражнения на пресс 3×30 секунд, упражнения с барьерами, прыжки на правой ноге через гимнастическую скамью и бег 1 круг с ускорением и 2 трусцой с заданным пульсом не выше 130 уд/мин.

4. Упражнения на спину 3×30 секунд, упражнения с барьерами, прыжки на левой ноге через гимнастическую скамью и бег 1 круг с ускорением и 2 трусцой с заданным пульсом не выше 130 уд/мин.

5. Упражнения на ноги 3*×30 секунд, упражнения с барьерами, прыжки на 2 ногах через гимнастическую скамью и бег 1 круг с ускорением и 2 трусцой с заданным пульсом не выше 130 уд/мин.

6. Отжимания в разных положениях 3×30 сек, упражнения с барьерами, бег с высоким подниманием бедра через гимнастическую скамью и бег 1 круг с ускорением, 2 трусцой с заданным пульсом не выше 130 уд/мин.

ВЫВОДЫ

Результаты эксперимента показали, что после освоения предложенных программ подготовки по результатам тестирования на 1000 м результаты были значительно выше у девочек в экспериментальной группе, чем в контрольной, разница по группам составила 16 секунд, абсолютный результат составил 3.30 сек ($P < 0,05$). Данный факт позволяет констатировать, что использование круговой тренировки «кенийское ОФП» способствует росту соревновательных результатов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 80 с.
2. Германов, Г. Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов. Часть 1 / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 8 (66). – С. 27-36.
3. Германов, Г. Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов. Часть 2 / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 20-28.
4. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2 (108). – С. 49-57.
5. Мякинченко, Е. Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
6. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.
7. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции : учеб. пособие / В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" / Министерство спорта Рос. Федерации. – М. : Советский спорт, 2014. – 34 с.
9. Цуканова, Е.Г. Воспитание специальной мышечной выносливости у юных бегуний на 800 м при использовании тренировочных заданий на тренажерах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Цуканова Екатерина Геннадьевна ; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – М., 2013. – 28 с.

REFERENCES

1. Verkhoshansky, Yu.V. (2014), *Physiological bases and the methodical principles of training in run on endurance*, Moscow, Soviet sport, Russian Federation.
2. Germanov, G.N. and Tsukanova, E.G. (2010), "The current tendencies of European development among middle and long distances runners and their implementation in preparations of Russian runners", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8(66), pp. 27-36.

3. Germanov, G.N. and Tsukanova, E.G. (2010), “The current tendencies of European development among middle and long distances runners and their implementation in preparations of Russian runners”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9(67), pp. 20-28.
4. Germanov, G.N., Sabirova, I.A. and Tsukanova, E.G. (2014). “Classification approach and theoretical representations special and the general in endurance manifestations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2(108), pp. 49-57.
5. Myakinchenko, E.B. and Seluyanov, V.N. (2009), *The development of local muscular endurance in cyclic sports*, publishing house “TVT Division”, Moscow, Russian Federation.
6. Nikitushkin, V.G. (2010), *Long-term training of young athletes: monograph*, Soviet sport, Moscow, Russian Federation.
7. Seluyanov, V.N. (2007), *Preparation runner on average distances*, publishing house “TVT Division”, Moscow, Russian Federation.
8. *The Federal standard of athletic training-sports "athletics"* (2014), Ministry of sport of the Russian Federation, Soviet sport, Moscow, Russian Federation.
9. Tsukanova, E.G. (2013), *Education of special muscular endurance at young runners on 800 m when using training tasks on exercise machines*, dissertation, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: egermi@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.10.2014.

УДК 796.011

МОТИВАЦИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ 6-7 ЛЕТ К ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Юрий Константинович Чернышенко, доктор педагогических наук, профессор,

Евгения Викторовна Ползикова, соискатель,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,

г. Краснодар

Аннотация

В статье представлены результаты многолетних исследований, посвященных проблеме учета половозрастных особенностей динамики мотивации детей старшего дошкольного возраста к различным видам и средствам физкультурно-спортивной деятельности. Полученные научные факты являются важным фрагментом разработанной модели формирования личностной физической культуры воспитанников дошкольных образовательных учреждений 6-7 лет с учетом их половозрастных особенностей.

Ключевые слова: мотивация к физкультурно-спортивной деятельности, воспитанники дошкольных образовательных учреждений, половозрастные особенности динамики.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116.p145-150

MOTIVATION OF 6-7 YEAR OLD PUPILS TO SPORTS ACTIVITIES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Yuri Konstantinovich Chernyshenko, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Eugenia Viktorovna Polzikova, the competitor,

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar

Annotation

The results of the long-term investigations devoted to the problem of accounting for gender and age peculiarities of motivation dynamics of the senior preschool age children to different kinds and means of sports activities are described in the article. These scientific facts are an important part of the elaborated model of forming the personal physical culture of 6-7 aged pupils in preschool educational institutions, taking into account their age and gender peculiarities.

Keywords: motivation to sports activities, pupils of preschool educational institutions, gender and age peculiarities of the dynamics.