

УДК 796.42

**Арбузов Віталій, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту;** науковий керівник – к. фіз. вих., доцент Романова В. І. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

## **ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** У статті досліджено особливості навчально-тренувального процесу спортсменів, які займаються легкою атлетикою на початковому етапі підготовки. Розкрито доцільність проведення спортивних тренувань на базі загальноосвітньої школи. Визначено, що головним завданням етапу попередньої підготовки є різнобічна фізична і технічна підготовка дітей на основі видів легкої атлетики, а потім відбір їх для спеціалізації по групах за видами.

**Ключові слова:** легка атлетика, методика, початкова підготовка.

**Аннотация.** В статье исследованы особенности учебно-тренировочного процесса спортсменов, которые занимаются легкой атлетикой на начальном этапе подготовки. Раскрыта целесообразность проведения спортивных тренировок на базе общеобразовательной школы. Определено, что главной задачей на этапе предварительной подготовки является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе видов легкой атлетики, а затем отбор их для специализации по группам.

**Ключевые слова:** легка атлетика, методика, начальная подготовка.

**Annotation.** In the article the peculiarities of training process of athletes who engaged in athletics, at the initial stage of training are investigated. It is reasonable to conduct trainings on the basis of secondary school. It is determined that the main task of the preliminary preparation is a multifaceted physical and technical training of children on the basis of athletics, and then a selection of their specialization in groups.

**Keywords:** physical rehabilitation, scoliosis, specialized educational institutions.

**Етап початкової спортивної підготовки з легкої атлетики в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ), як і в інших видах спорту починається з молодшого шкільного віку і закінчується на початку спортивної спеціалізації. Заняття будуються за типом різнопланової загальної фізичної підготовки з комплексним використанням доступних**

засобів всебічного фізичного виховання. На цьому етапі відбувається формування основ техніки спортивних рухів, які включені до програми загальноосвітньої школи: спортивні заняття за інтересами, участь у масових змаганнях за комплексною програмою та ін. Передовий досвід свідчить, що не слід поспішати з вузькою орієнтацією спортивних інтересів школярів, варто надати спортсменові-початківцю належну загальну фізичну підготовку, а лише потім – можливість випробувати свої здібності в різних видах і вибрати вид спортивної спеціалізації в легкій атлетичі.

Етап попередньої підготовки проводиться в групах початкової підготовки, які організуються в дитячо-юнацьких спортивних школах. Початкова вікова межа для занять легкою атлетикою, згідно положенню про ДЮСШ, складає 9–11 років [1].

Для занять в групах початкової підготовки зазвичай запрошуються всі бажаючі. На першому, і навіть на другому роках навчання, охочих займатися спортом достатньо. Проблеми виникають, коли починаються перші спроби виступів на спортивних змаганнях. І тоді відбувається відсів, де дитина бачить з об'єктивних та суб'єктивних причин, що в неї не має задатків у цьому виді спорту.

Результатами досліджень встановлено, що в ДЮСШ на етапі початкової підготовки переважає вузькоспеціалізована підготовка, яка в свою чергу, не враховує вікових особливостей дітей. Це позначається на ефективності роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, що призводить до великого відсотку відсіву учнів з груп початкової підготовки до кінця навчання, а також у подальшому зростанню спортивної майстерності учнів.

Однією з ефективних організаційних форм початкової спортивної підготовки дітей шкільного віку є організація навчально-тренувальних занять у загальноосвітній школі. Така форма забезпечує оптимальне поєднання навчання в школі з можливістю занять спортом, сприяє підвищенню працездатності і поліпшенню здоров'я учнів, і повинна стати основою відродження і розвитку масового шкільного спорту.

**Метою нашої статті** є дослідження інтеграції діяльності ДЮСШ та загальноосвітньої школи.

**Характеризуючи особливості побудови** різних структурних ланок тренувального процесу на етапі попередньої підготовки, потрібно відзначити, що програма цього етапу повинна бути багатогранною, а її зміст широкомасштабним, з широким використанням спортивно-ігрового методу, елементів гімнастики, акробатики, комплексу колового тренування. Цей етап передбачає використання в широкому діапазоні видів з легкої атлетичі і інших видів спорту.

У структурі попередньої спортивної підготовки основними є біологічні показники, зокрема фізичний розвиток. Тому, загальна спрямованість початкової

підготовки учнів має бути спрямована на розвиток основних рухових здібностей, що досягається різноманітними засобами тренувальної дії.

Річне тренування на етапі початкової підготовки за своєю сутністю є суцільним підготовчим періодом. У роботі зі спортсменами, які тільки починають займатися, не ставиться завдання управління розвитком спортивної форми. Структура програми складається зі стандартних мікроциклів, в яких поставлено завдання підготувати системи організму до фізичних навантажень у майбутньому. У кожному мікроциклі навчання має планомірно вирішуватися завдання різних сторін підготовки, які у подальшому забезпечуватимуть міцний фундамент загальної спортивної підготовленості [2].

Основною структурною одиницею на етапі початкової підготовки є навчально-тренувальний урок, який направлений в основному на всебічний розвиток фізичних і координаційних здібностей юних спортсменів і має загальнофізичну спрямованість. За своєю структурою він не відрізняється від уроку фізичної культури. Кожне заняття складається з трьох частин – підготовча (розминка), основна і заключна. Проте урок може проводитися від 1,5 до 2 годин.

Головна особливість планування окремих занять – це їх компактність, що передбачає одночасний розвиток різних якостей і здібностей у дітей. Заняття комплексної спрямованості у більшій мірі, ніж заняття виборчої спрямованості, сприяють переважному розвитку окремих властивостей і здібностей дітей, відповідають завданням початкової підготовки. Для занять характерно емоційність, різнобічність впливу на функціональну і психічну сфери юних спортсменів [3].

Вибір об'ємів тренувальних навантажень, засобів дії і форм організації занять обумовлений загальними закономірностями функціонування системи фізичного виховання учнів.

Аналіз підготовки юних спортсменів 9–11 років показав, що основними завданнями в групах початкової підготовки на етапі попередньої спортивної підготовки є: зміцнення здоров'я, різностороння фізична підготовка, оволодіння основними руховими навичками, технікою видів легкої атлетики і інших видів спорту, виховання морально-вольових якостей. На базі різносторонньої фізичної підготовки і оволодіння основами легкоатлетичних рухів можливе здійснення відбору дітей для занять в п'ять основних груп легкої атлетики: спринтерський і бар'єрний біг, біг на витривалість і спортивна ходьба, стрибки, метання, багатоборство [4].

Таким чином, головним завданням етапу попередньої підготовки є різнобічна фізична і технічна підготовка дітей на основі видів легкої атлетики, а потім спеціалізація за видами спорту.

У процесі педагогічних спостережень встановлено, що в існуючій практиці роботи ДЮСШ на етапі початкової підготовки переважає спеціалізована

підготовка за видами спорту, що не завжди враховує вікові особливості дітей. Це визначається вирішенням завдань, які порушують проблему зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки та інтересів учнів до подальших занять спортом, що, у свою чергу, призводить до великого відсотку відсіву учнів з груп початкової підготовки і зниженню ефективності роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Так, згідно отриманих даних, наповнюваність в досліджуваних групах початкової підготовки ДЮСШ з легкої атлетики коливається в межах 60 % облікового складу, а відсоток учнів, які припинили займатися спортом після 1-го року навчання в середньому складає 67 %, після 2-го – 39 %, після 3-го – 32 %. Нами були проаналізовані робочі плани 20 тренерів, що працюють з юними спортсменами. Отримані результати засвідчують, що між запланованими і реально виконаними об'ємами існує значна диспропорція. Так, наприклад, для 3-го року навчання в групі початкової підготовки спеціальна фізична підготовка планується в середньому в об'ємі 100 годин на рік, а виконується в об'ємі 185 годин. Отже, тут спостерігається справжнє форсування фізичної підготовки учнів, яке ігнорує всю ідею спадкоємності і принцип послідовності тренувальних навантажень.

З метою аналізу типової програми ДЮСШ для груп початкової підготовки і ефективності її використання тренерами, що працюють з юними спортсменами з легкої атлетики, було проведено анкетування. На основі зібраних даних було виявлено, що типову програму з легкої атлетики для ДЮСШ систематично використовують лише 27 % опитаних тренерів, а 65 % з них не користуються програмою взагалі. Немає також єдиної думки щодо термінів початку спеціалізації в обраному виді легкої атлетики. Крім того, більше половини опитаних тренерів віддає перевагу заняттям із спеціальної підготовки, тоді як тільки 40 % із них вважають необхідними займатися загальною фізичною підготовкою і навчанням техніці легкоатлетичних вправ.

Спостереження показали, що навчально-ігрова форма занять, яка забезпечує високий емоційний фон в тренуваннях, також використовується рідко.

Ефективність інноваційних підходів до організації підготовки юних легкоатлетів в умовах загальноосвітньої школи була нами перевірена у процесі педагогічного експерименту.

Група початкової підготовки формувалася за наслідками тестування 3-х класів, що вчилися за програмою, яка включає тестування швидкості, сили, витривалості, гнучкості, рівня швидкісний-силових якостей, зросту і ваги тіла. Основним критерієм для прийому в групу було бажання дітей займатися спортом і згода батьків. Всього було набрано 25 учнів, з них 13 хлопчиків і 12 дівчаток. Нами була проведена відповідна методична підготовка, а саме розроблений перспективний (на три роки) навчально-тренувальний план, який передбачав різнобічну фізичну підготовку майбутніх юних спортсменів з використанням засобів з різних видів

спорту. У програму були включені найбільш масові види спорту, складові базові частини комплексної шкільної програми з фізичної культури (легка атлетика, спортивні і рухомі ігри, плавання, лижі).

Спільно з організатором позакласної роботи школи був підготовлений план, який сприяв вирішенню загальнопедагогічних задач: підвищення якійсної успішності й поведінки учнів. Були визначені заходи, направлені на зміцнення здоров'я дітей. Планом передбачався постійний лікарський контроль за станом здоров'я школярів, що займаються в групах початкової підготовки. Спільно з дирекцією загальноосвітньої школи був визначений час проведення організованих занять в режимі учбового дня та розташування занять у тижневому циклі впродовж навчального року.

Для вирішення поставлених завдань впродовж двох років проводилися заняття за програмою, складеною за принципом всебічної різносторонньої підготовки, яка виключала початкову спеціалізацію, але разом з тим надавала учням можливість ознайомитись крім легкої атлетики з іншими видами спорту.

Тижневий об'єм спортивних занять забезпечували два шкільні уроки з фізичної культури і 6 годин занять в групах початкової підготовки для 1-го і 2-го років навчання і 8 годин – для 3-го року навчання.

Навчально-тренувальні заняття проводилися у формі уроку з дотриманням основних принципів спортивного тренування. Однією з важливих особливостей організації навчальних занять було те, що тренувальні уроки були включені в сітку годинника школи і винесені за рамки шкільного розкладу уроків.

Організовані навчально-тренувальні заняття проводилися впродовж 39 тижнів в умовах загальноосвітньої школи і 4 тижнів в оздоровчо-спортивному таборі ДЮСШ.

Кількість занять в тижневому циклі збільшувалася з року в рік: 3–4 уроки на 1-му році навчання, 4 – на 2-му і 5 – на 3-му. Збільшення кількості тренувальних занять і об'єму навантаження проводилося з урахуванням показників медичних обстежень і контрольних перевірок за допомогою тестів. Всього було проведено на 1-му році навчання – 159, на 2-му – 175 і на 3-му – 214 навчально-тренувальних занять.

Загальна тривалість навчально-тренувальних занять за роками склала: для 1-го року навчання – 342, 2-го – 374, 3-го – 468.

Беручи до уваги структуру шкільного навчального року і зайнятість в ньому дітей, навчально-тренувальний процес в групі початкової підготовки був побудований за типом блокової системи.

Перші два роки він направлявся на загальну фізичну підготовку і будувався на основі єдності навчання і виховання рухових якостей дітей, що забезпечувало засвоєння ними раціональних способів управління різноманітними рухами, а також кількісні та якісні зміни їхніх рухових можливостей і фізичної працездатності.

Річний цикл підготовки був розподілений на п'ять блоків, кожний з яких мав етап базової підготовки і етап реалізації. Перші чотири блоки за тривалістю відповідали I, II, III, IV чвертям навчального року, а п'ятий – тривалості літнього відпочинку. Загальна спрямованість навчально-тренувального процесу ставила за мету виробити в учнів стійку мотивацію до систематичних занять фізичною культурою і спортом, зокрема, легкою атлетикою, на основі засобів загальної фізичної підготовки.

У I чверті (1-й блок) в основному вирішувалося завдання формування в учнів простих неспеціалізованих умінь і навичок (різні види бігу, стрибків, метань, елементів гімнастики і акробатики, спортивних ігор і т.д.).

У II чверті (2-й блок) вирішувалося завдання комплексного виховання в учнів рухових якостей.

У змісті роботи в III чверті була передбачена інтегральна підготовка. У IV чверті (4-й блок) здійснювалося ознайомлення учнів з видами легкої атлетики. Зокрема половину часу занять відводилося на перегляд техніки видів легкої атлетики, розбір і пояснення правил змагань, на техніку безпеки під час занять легкою атлетикою і т. п. (спеціальна теоретична підготовка), а 50 % – на проведення різних рухливих ігор, веселих естафет з використанням нескладних елементів техніки видів легкої атлетики (спеціальна рухова підготовка). Завдання цього частково вирішувалися в оздоровчо-спортивному таборі. Крім того проводилася робота з оздоровлення і загартування учнів.

Побудова спортивного тренування в групах початкової підготовки за типом блокової системи повністю відповідала структурі шкільного навчального року, внаслідок чого оздоровчі, освітні і виховні завдання як в школі, так і в ДЮСШ вирішувалися на єдиній основі без неузгодженості в часі. Все це дозволило виробити в учнів стійкий інтерес і усвідомлену звичку до систематичних занять спортом. Крім того, переважна спрямованість і концентрація в часі дозволили більш цілеспрямовано вирішувати освітні задачі і завдання щодо комплексного виховання рухових якостей в учнів.

**Узагальнюючи, варто** зазначити, що тренування юних спортсменів у загальноосвітніх школах є доцільним, оскільки дає можливість використовувати матеріально-технічну базу загальноосвітніх шкіл, економити час учнів на доїзд заняття, більш комфортніше відчувати себе в стінах школи, а також закріпити навчальний матеріал.

На етапі початкової підготовки учнів, заняття рекомендується спрямовувати на формування різносторонньої фізичної підготовки для розвитку таких якостей: гнучкість, швидкість, загальна витривалість, координаційні здібності. Основними завданнями методики тренування є застосування в навчально-тренувальних заняттях засобів різносторонньої загальної фізичної підготовки і вивчення основ техніки легкоатлетичних

вправ. Для підвищення мотивації до занять і формування бази фізичної підготовки рекомендується використовувати вправи з інших видів спорту, спортивні і рухливі ігри.

**1.** Трухан Л. В. Проблеми спортивної підготовки легкоатлетів : сучасний погляд / Л. В. Трухан // Вісник Житомирського державного університету. – Випуск 4 (70). Педагогічні науки. – 2013. – С. 104–110. **2.** Шинкарук О. А. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту / О. А. Шинкарук, Є. О. Павлюк, Є. М. Свіргунець. – Хмельницький : ХНУ, 2011. – 143 с. **3.** Алабін В. Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів / В. Г. Алабін // Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д. пед. н. : 13.00.04 – Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури. – К., 1994. – 34 с. **4.** Попов В. Б. Юній легкоатлет / В. Б. Попов, Е. И. Лвадо. – М. : ФиС, 1984. – 224 с.