

*Крикунов Геннадий Анатольевич, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

НАЧАЛЬНОЕ СПОРТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: Актуальность исследования обусловлена трудностями, связанными с выбором наиболее продуктивных методов, приемов и средств воспитания правильных двигательных навыков на начальном этапе спортивного воспитания подрастающего поколения. Целью исследования является разработка продуктивных и универсальных методик курса начального физического воспитания школьников посредством лёгкой атлетики. Задачей работы является выявление, описание, систематизация сильных сторон в базовых движениях в беге, прыжках и метаниях. В результате исследования для воспитания двигательной грамотности у юных атлетов была разработана учебно-тренировочная методика, в виде «школы» бега, «школы» прыжков и «школы» метаний, которые могут быть использованы для проведения более качественной работы тренеров и преподавателей физической культуры с молодым поколением.

Ключевые слова: бег, двигательный навык, движение, лёгкая атлетика, метание, начальный этап, прыжок, спортивное воспитание, упражнение, школа.

Abstract: The relevance of the study is due to the difficulties associated with choosing the most productive methods, techniques and means of educating correct motor skills at the initial stage of sports education of the younger generation. The aim of the research is to develop productive and universal methods of the course of primary physical education of schoolchildren through athletics. The task of the work is to identify, describe, and systematize strengths in basic movements in running,

jumping, and throwing. As a result of the research, an educational and training methodology was developed for the education of motor literacy among young athletes, in the form of a "school" of running, a "school" of jumping and a "school" of throwing, which can be used to conduct better work of coaches and physical education teachers with the younger generation.

Key words: running, motor skill, movement, athletics, throwing, initial stage, jump, sports education, exercise, school.

В настоящее время легкоатлетический спорт в России получает всё более широкое признание как у взрослого населения, так и у подрастающего поколения. Однако такая скорость развития спортивного движения у юного поколения не только радует, но и в некоторой степени беспокоит [3]. Ряд специалистов по лёгкой атлетике считают, что начальное спортивное воспитание в юном возрасте организовано недостаточно хорошо, и причина этого кроется в недостаточной разработке возрастной методики физического воспитания [2].

Что является главным на начальном этапе спортивного воспитания подрастающего поколения? Основоположник современной системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт говорил, что прежде всего необходимо научить подрастающее поколение сознательно производить различные существующие в человеческом организме движения, начиная с самых основных, простых и постепенно переходя к более усложнённым. П. Ф. Лесгафт считал, что образовательный процесс в школе должен развивать в ученике не только силовой потенциал, но основным образом умение управлять им, умение целесообразно использовать его в любой деятельности. Это положение главным образом нацеливает общество на решение задач начального спортивного воспитания подрастающего поколения.

Центральное место на первом этапе начального спортивного воспитания должно занимать - это воспитание двигательных навыков. То есть, пройдя курс начального воспитания, подросток должен прочно усвоить базовые движения в

беге, прыжках и метаниях, он должен получить необходимое для данного возраста развитие волевых и физических качеств, приобрести необходимый минимум знаний об изучаемых движениях. Все это подготовит школьника к следующему этапу спортивного воспитания в детско-юношеской спортивной школе, секции или в высшем учебном заведении. В качестве средств воспитания двигательной грамотности у юных атлетов можно использовать средства как самой легкой атлетики, так и вспомогательных видов спорта: акробатики, гимнастики, подвижных и спортивных игр. Причем из вспомогательных видов необходимо применять такие упражнения, которые главным образом формируют способности будущего легкоатлета. К легкоатлетическим упражнениям, применяемым на начальном этапе, можно отнести: спортивную ходьбу, равномерный бег в невысоком темпе, бег на скорость с низкого старта, барьерный и эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега стилем «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малых мячей с места и с разбега, толкание набивных мячей с места и со скачка.

Для изучения тех или иных видов легкой атлетики в настоящее время существует система специальных упражнений. Какие же из них возможно использовать на первом, начальном, этапе обучения? Так, для подготовки в беге — это бег толчками и укороченным шагом с умеренным поднятием бедра и голени, для прыжков в длину — прыжок в шаге и выпрямившись. Для прыжков в высоту следует применять три главных упражнения: прыжок «согнув ноги» с прямого разбега, прыжок выпрямившись и прыжок вверх с фиксированным положением выпрямленной маховой и толчковой ноги, приземление на толчковую ногу. В метании — бросок вперед из положения «правая нога сзади», замахиваясь прямо-назад; в толкании толчок двумя руками от груди и вперед от плеча из положения стоя прямо.

Для приобретения необходимых двигательных навыков подростков необходимо научить выполнять все эти упражнения на различной скорости (ускоренно, замедленно, умеренно и т. д.), в различном темпе и ритме, с

применением различных усилий. Дальнейшая задача состоит в том, чтобы обучающийся усвоил дополнительные знания, сведения, навыки для воспитания умений грамотно управлять своими движениями в легкоатлетических упражнениях. Упорядочив эти знания, умения, навыки в определенном порядке, их можно представить в виде «школ» бега, прыжков и метаний, на основе которых на следующем этапе спортивного воспитания будет строиться обучение спортивной технике и ее совершенствование.

Так, «школа» бега для учащихся 9 — 12 лет может включать:

1. Бег на местности со спусками, подъемами, со сменой направления и преодолением естественных препятствий.

2. Бег с различным положением туловища — в наклоне вперед и назад, влево и вправо.

3. Бег коротким, средним и широким шагом, бег на носках с высоким подниманием коленей, бег с подбрасыванием пяток назад-вверх, бег приставным и скрестным шагом.

4. Бег с постоянной скоростью (быстро, умеренно, медленно), с переменной скоростью — ускорения.

5. Бег с передачей и приемам предметов в параллельном и встречном движении, бег через препятствия произвольной формы, установленные на различном расстоянии друг от друга.

К «школе» прыжков в высоту можно отнести:

1. Прыжки через планку способом «согнув ноги», отталкиваясь правой, левой, двумя ногами, разбегаясь по направлению к планке прямо, слева и справа с одного до девяти шагов.

2. Прыжки согнув ноги с поворотом над планкой на 90—360° (по отношению к направлению разбега). При разбеге сбоку отталкивание выполняется ближней ногой, а поворот в одноименную с толчковой ногой сторону.

3. Прыжки через планку в положении выпрямившись с прямого разбега, на боку и грудью вниз с бокового разбега.

4. Прыжки через гимнастическую скамейку попеременно толкаясь левой и правой ногой, продвигаясь вперед по длине скамейки.

5. Запрыгивания на коня, стол и другие гимнастические снаряды.

На таком же принципе построена и «школа» прыжков в длину.

1. Прыжки в длину с места, отталкиваясь правой, левой и двумя ногами; прыжки в длину с разбега, отталкиваясь левой и правой ногой с одного до пятнадцати шагов.

2. Скачки на правой и левой ноге, продвигаясь прямо, влево (на правой ноге), вправо (на левой ноге).

3. Прыжки в положении шага, приземляясь на толчковую, на маховую ногу с разбега в 2—3 шага. Прыжки выполняются на травяной или опилочной дорожке.

4. Прыжки с ноги на ногу до 6—10 раз подряд (по типу тройного с места).

5. Прыжки с использованием гимнастических мостиков, трамплинов.

«Школа» метаний должна научить детей основным двигательным действиям, встречающимся в спортивных метаниях и толканиях и подготовить их к овладению спортивной техникой на следующих этапах.

1. Ловля малых, набивных и надувных мячей на разной высоте и с разных направлений.

2. Броски набивных и надувных мячей двумя руками из-за головы.

3. Броски мячей и колец одной рукой из-за головы и сбоку (левой и правой рукой). При выполнении бросков стоять прямо, отставив одну ногу назад, или боком.

4. Толчки мячей вперед одной рукой от плеча — стоя прямо, боком и из приседа с выпрыгиванием вверх.

5. Броски и толчки одной рукой в цель впереди, на земле, впереди на уровне плеча, впереди-вверху и над головой.

Большое значение для воспитания навыков имеет повторность упражнений. Для этой цели нужны современные учебные пособия и

приспособления, позволяющие в несколько раз увеличить количество движений, делающие их выполнение наглядным и предметным.

Дальнейшее улучшение системы спортивного воспитания юных спортсменов полностью зависит от направленной работы с учащимися начальных классов. Это поможет воспитать грамотных в спортивном отношении учащихся, способных быстро достичь еще в юные годы высоких спортивных результатов [1].

Библиографический список:

1. Бобкин, А. Воспитание двигательных навыков / А. Бобкин // Легкая атлетика – 1968. – № 10. – С.21.

2. Крикунов, Г.А. Школа олимпийского чемпиона Себастьяна Коэ / Г.А. Крикунов // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – №2 – С. 72-76.

3. Романюк, В.А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов / В.А. Романюк // Перспективы науки. – Тамбов: ТМБпринт, 2021. – № 5 – С. 221–223.