

МНОГООБОРНАЯ ПОДГОТОВКА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий в себя ходьбу, бег, прыжки, метания, а также многоборья. С основными видами, такими как ходьба и бег, ребенок знакомится еще в дошкольных образовательных учреждениях. В школе легкой атлетике уделяется особое внимание. Помимо включения данного вида спорта в рабочую программу по предмету «Физическая культура», в школе также организуются секции по легкой атлетике для учеников, которые хотят заниматься этим видом спорта более серьезно. Кроме того, проводятся многочисленные соревнования и турниры по легкой атлетике среди учеников школы, чтобы стимулировать их интерес к данному виду спорта. По окончании школы легкая атлетика продолжает занимать ведущее место в программах спортивной подготовки в ВУЗах и ССУЗах. Все это говорит о значимости и роли легкой атлетики в жизни человека.

В своей педагогической деятельности модулю «легкая атлетика» я выделяю главенствующую роль, ведь легкоатлетические виды способны гармонично развивать все двигательные способности. При всем многообразии видов в легкой атлетике, особую роль в развитии физических качеств играют многоборья. Именно комплексное овладение техникой легкоатлетических видов, в совокупности с высоким уровнем двигательных качеств способны в конечном итоге дать высокий спортивный результат.

Мною разработана и успешно реализуется дополнительная общеразвивающая программа для учащихся начальных классов «Легкая атлетика», рассчитанная на 2 года. В данной программе за основу взята методика многоборной подготовки юных легкоатлетов. Суть данной методики заключается в том, что, начиная с 7 летнего возраста, на каждом занятии ребенок учится основным видам легкоатлетических многоборий: бег на короткую дистанцию, прыжки, метание снаряда, бег на выносливость. Каждое учебное занятие сочетает в себе как обучение (закрепление, совершенствование) технике легкоатлетических видов, так и развитие таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Только при наличии достаточного уровня силы и быстроты возможно овладение техникой бега и прыжков, без достаточной координации невозможно

овладение техникой метания снарядов - все взаимосвязано, поэтому так важен индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

На 1 году обучения занятия проходят сначала по 45 минут, затем по 60 минут. Постепенно увеличивая длительность тренировок, мы готовим детский организм к повышению нагрузки как физической, так и технической. На занятиях преобладает игровой метод, много подвижных игры, эстафет. После овладения техникой бега и прыжков, возможно проведение соревнований по этим видам легкой атлетики.

Существуют значительные различия в определении возрастных зон наиболее эффективного естественного развития выносливости, гибкости, быстроты, силы. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды для развития:

- выносливости: аэробные возможности (общая выносливость) - с 10 до 12 лет и в 17 - 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) - с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) - с 15 до 19 лет;

- быстроты: показатель темпа движений - с 9 до 12 и в 14 - 16 лет; скорость одиночного движения - с 9 до 13 лет; двигательной реакции - с 9 до 19 лет;

- скоростно-силовые качества - с 9 до 10 и в 14 - 17 лет;

- абсолютная сила - с 14 до 17 лет;

- гибкость - с 7 до 10 и в 13 - 14 лет;

- ловкость - с 7 до 10 и в 16 - 17 лет.

На 2 году обучения занятия уже проводятся от 60 до 90 минут 3 раза в неделю. Продолжается изучение техники основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания).

В этом возрасте отдельное внимание уделяется развитию быстроты. Скорость одиночного движения и темп движений определяет результат в беге на короткие дистанции, показатели скоростно-силовых качеств определяют результат в прыжках и метании. Все это учитывается при построении процесса учебно-тренировочных занятий.

Основными задачами моей программы являются: укрепление здоровья, улучшение разносторонней двигательной подготовленности (РДП), овладение основными двигательными гладкого и барьерного бега, прыжков с места и с разбега, овладение основами метания мяча и ракеты, развитие общей выносливости и воспитание морально-волевых качеств.

На базе РДП и овладения основами легкоатлетических движений возможен отбор детей для занятий в пяти основных группах лёгкой атлетики:

спринтерском и барьерном беге, беге на выносливость и спортивной ходьбе, прыжках, метаниях, многоборьях. Данный отбор успешно проводится, и с 9-10 лет дети зачисляются в группы начальной подготовки МБУ ДО СШ Кежемского района.

Таким образом, главной задачей многоборной подготовки является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе видов легкоатлетического спорта, а затем отбор их для специализации по группам видов легкой атлетики.

Успешность данной программы подтверждается результативностью выступлений моих воспитанников на соревнованиях муниципального, регионального и Всероссийского уровня.

Примером тому служит выступление обучающихся МБОУ КСОШ №4 на Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка Юных».

Результаты «Шиповки Юных» на региональном этапе 2018-2021гг.

- Девочки, 2007-2008г.р. - 3 место;
- Мальчики, 2006-2007г.р. - 2 место; Соломахин Вадим - 2 место в личном зачете, 1 место в эстафете 4*100м;
- Мальчики, 2010-2011г.р. - 1 место; Богатырев Артём - 2 место, 1 место в эстафете 4*100м;
- Девочки, 2010-2011г.р. - 1 место; Шалденко София - 1 место, Харченко Анастасия - 2 место в личном зачете; эстафета 4*100м 1 место.

Результаты «Шиповки Юных» на региональном этапе 2022гг.

- Девочки, 2011-2012г.р. - 1 место, Друцко Лейла - 2 место в личном зачете, эстафета 4*100м 2 место;
- Мальчики, 2011-2012 г.р. - 1 место; Сурначев Артём - 1 место, Куценов Максим - 2 место в личном зачете, эстафета 4*100м 1 место
- Юноши, 2009-2010 г.р. - 1 место; Богатырёв Артём - 1 место, эстафета 4*100м 1 место.

Результаты «Шиповки Юных» на региональном этапе 2023г.

- Девочки, 2012-2013 г.р. - 1 место; Друцко Лейла - 1 место, Богачева Маргарита - 2 место в личном зачете, эстафета 4*100м 2 место
- Мальчики, 2012-2013г.р. - 1 место; Сурначев Артём - 1 место в личном зачете, эстафета 4*100м 1 место
- Юноши, 2010-2011 г.р. - 1 место; Богатырёв Артём - 1 место, эстафета 4*100м 1 место.

Результаты «Шиповки Юных» на финальных соревнованиях.

26-27.09. 2021г. г. Сочи.

Команда юношей 2010-2011гр. Кординской СОШ №4 1 место, Богатырёв Артём 3 место в личном зачете, 3 место в беге на 600м, 3 место в метании снаряда

10-12.10.2022г. г. Сочи.

Команда юношей 2011-2012гр. Кординской СОШ №4 2 место

20-22.03.2023г. г. Саранск.

Сурначев Артём 2 место в личном зачете, 3 место в беге на 600м, 2 место в метании снаряда

16-18.10.2023г. г. Сочи.

Сурначев Артём 1 место в личном зачете, 2 место в беге на 600м, 2 место в метании снаряда

На основании проделанной многолетней работы по успешной многоборной подготовке младших школьников можно сделать следующие выводы:

1. Организация многоборной подготовки возможна в любых подходящих условиях (спортивный зал, открытая площадка) и не требует специализированных мест проведения занятий (легкоатлетический манеж, стадион).

2. Необходимо увеличение школьных, районных соревнований по легкоатлетическим видам, в т.ч и многоборьям.

3. Ранний опыт участия в соревнованиях различного уровня дает воспитаннику уверенность в своих силах и успешно развивает его морально – волевые качества.

4. Рациональная методика обучения на начальном этапе подготовки юных легкоатлетов - залог будущих спортивных достижений в более взрослом возрасте.