

РАННЯЯ ОРИЕНТАЦИЯ ДЕТЕЙ 10-13 ЛЕТ В ВИДЫ СПОРТА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

В.Г. Никитушкин, В.Н. Ахалкин

ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет» Педагогический институт физической культуры и спорта, Москва, Россия

Для связи с авторами: e-mail: vnikitushkin@mail.ru

Аннотация:

Возрастной период 10-13 лет является наиболее благоприятным этапом онтогенеза для развития скоростно-силовых способностей. В спортивно-секционной практике общеобразовательных школ Москвы, в частности в ЦО №1099, школьники проходят начальную спортивную подготовку в таких видах спорта, как бокс, борьба, легкая атлетика и др. Система учебно-методического обеспечения тренировочного процесса, а также совокупность мер специализированного педагогического контроля, опирающегося на аппарат математической статистики, позволяют проводить полноценный спортивный отбор и ориентацию юных школьников-спортсменов в учебно-тренировочные группы спортивных школ. При этом полученные экспериментальные данные дают нам основание констатировать, что планирование тренировочного процесса с целью ранней спортивной ориентации детей позволяет заметно повысить уровень физической подготовленности и функционального состояния испытуемых.

Ключевые слова: ранняя спортивная ориентация, этап предварительной подготовки, скоростно-силовые способности, тестирование, спортивно значимые качества, темпы прироста.

EARLY ORIENTATION OF CHILDREN OF 10-13 YEARS IN SPORTS OF THE HIGH-SPEED AND POWER ORIENTATION

V.G. Nikitushkin, V. N. Akhalkin

Moscow City Pedagogical University Teacher training college of physical culture and sport, Moscow, Russia

Abstract:

The age period of 10-13 years is an optimum stage ontogenesis for development of high-speed and power abilities. In sports and section practice of comprehensive schools of Moscow, in particular in No. 1099, representatives of required age have initial sports training in such sports, as boxing, wrestling and athletics. The system of educational and methodical ensuring training process, and also set of measures of the specialized pedagogical control leaning on the device of mathematical statistics, allow to make full sports selection and orientation of young school students athletes in educational and training groups of sports schools. Thus, the obtained experimental data give to us the grounds to note that planning of training process for the purpose of early sports orientation of children, allows to raise considerably level of physical readiness and a functional condition of examinees.

Key words: early sports orientation, stage of preliminary half-cooking, high-speed and power abilities, testing, sports significant qualities, rates of a gain.

Этап предварительной подготовки является наиболее важным в системе многолетней тренировки юного спортсмена, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. *Основными задачами* этапа начальной подготовки являются:

- обеспечение всесторонней физической подготовленности юных спортсменов;
- овладение техническими элементами различных видов спорта;

- создание условий для постепенного перехода к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий избранным видом спорта [7].

Подготовка высококвалифицированных спортсменов во многом зависит от того, как организованы отбор и начальная подготовка. Успешное решение этих задач определяет эффективность последующего обучения и

тренировки занимающихся.

Разработанная в стране система спортивного отбора включает в себя организацию отдельных мероприятий, тесно связанных с этапами многолетней спортивной подготовки:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентации их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования спортивных школ;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на юношеских и юниорских соревнованиях;

- отбор для прохождения централизованной подготовки к Олимпийским играм и другим крупным международным соревнованиям [8].

Перед исследованием была поставлена задача определить критерии ориентации детей в скоростно-силовые виды спорта и проверить их на информативность и надежность.

В исследованиях приняли участие 60 детей в возрасте 10–12 лет, занимающихся спортом в школьных секциях либо в спортивных школах.

На основе результатов исследования был проведен корреляционный анализ показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности этих детей. Были отобраны наиболее информативные контрольные упражнения для возрастных групп 10-11, 11-12 и 12-13 лет. С их использованием составлена тестовая программа, которая была проверена на информативность и надежность.

По уровню физического развития в возрастном диапазоне детей 10-13 лет было определено 7 достоверных тестов, а именно: рост, вес, окружность грудной клетки, кистевая динамометрия, стантовая динамометрия, жизненная емкость легких, индекс Пинье (от $r=0,81$ до $r=0,96$). Все они с отличной и хорошей надежностью и информативностью.

По уровню физической подготовленности в возрастной группе детей 10-11 лет было определено 7 тестов: бег на 60 м, 800 м, прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, вис на согнутых руках, метание теннисного мяча и сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.

(от $r=0,80$ до $r=0,95$).

В группе 11-12-летних детей также было выделено 7 тестов: бег на 60 м, 100 м, прыжок в длину с места, сгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе до перекладины и бросок ядра 4 кг снизу вперед (от $r=0,80$ до $r=0,95$).

В группе 12-13-летних лет было выявлено всего 6 тестов: бег на 60 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, метание теннисного мяча и сгибание туловища лежа на спине за 20 сек. (от $r=0,80$ до $r=0,95$). Все они были с отличной и хорошей надежностью и информативностью.

По уровню функционального состояния в возрастной группе 10-11 лет были определены 8, в 11-12 лет – 7 и в 12-13 лет – 10 тестов. Все они с отличной и хорошей надежностью и информативностью.

Следует подчеркнуть тот факт, что тесты, характеризующие физическую подготовленность, имеют скоростно-силовую направленность – это бег 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание теннисного мяча, сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.

В свете поставленных задач в данной работе была предпринята попытка разработать критерии спортивной ориентации детей, занимающихся в школьной спортивной секции, в скоростно-силовые виды спорта, на примере таких видов спорта, как бокс, вольная борьба и легкая атлетика.

В спортивной практике отбор будущих спортсменов осуществляется, как правило, на основании результатов, показанных в специальных тестах на приемных испытаниях. В тренировочные группы зачисляются те, кто показал лучшие результаты среди экзаменуемого контингента. Однако одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста

этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста, по мнению многих специалистов, свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности. Рядом исследований установлено, что за три года обучения в учебно-тренировочных группах (13-16 лет) скоростные качества имеют темпы прироста 8,6%, скоростно-силовые – 17,6%, силовые – 44,1%. Рост этих качеств приходится на сенситивный период, особенно рост силы.

В наших исследованиях дети занимались в группах начальной подготовки три года, поэтому были измерены исходные и конечные (через 3 года) показатели во всех выбранных тестах и пробах. Была разработана модель спортивной ориентации юных спортсменов 12-13 лет в скоростно-силовые виды спорта (табл. 1). Так, при отборе детей в бокс темпы прироста составили от 8,0 до 50%; в спортивную борьбу – от 7,6 до 28,5%, в беге на корот-

кие дистанции – от 8,0 до 18,0%, в легкоатлетические метания – от 7,6 до 37,9%.

Далее проследили за изменениями взаимосвязи результатов в тесте, получившем наибольшие темпы прироста в каждом из видов спорта, показанном юношами, с конечными (через 3 года) результатами, и выявили закономерный рост этой взаимосвязи. Так, в боксе за основу взяли тест «реакция на движущийся объект» с темпами прироста 50%, в спортивной борьбе – пробу Генчи (46,1%), в беге на короткие дистанции – метание теннисного мяча (18%) и в легкоатлетических метаниях – стантовую динамометрию (37,9%).

В связи с тем что программа тренировки детей 10-13 лет была рассчитана в основном на повышение уровня общей физической подготовки и скоростно-силовых качеств, а не на спортивный результат в специализированной подготовке, то высокие темпы прироста оказались в контрольных упражнениях, характеризующих скоростно-силовые способности.

Таблица 1 – Модель спортивной ориентации детей 12-13 лет в скоростно-силовые виды спорта

Виды спорта и тестовые задания	Спортивно значимые тесты и качества	Темпы прироста (%)	Коэфф. корреляции
Бокс			
1. Реакция на движущийся объект	Латентное время реакции	50,0	
2. Проба Ромберга	Равновесие	27,3	0,80
3. Кистевая динамометрия	Силовые способности	27,2	0,86
4. Метание теннисного мяча	Взрывная сила	18,0	0,88
5. Бег на 800 м	Выносливость	17,0	0,34
6. Сгибание рук в упоре лежа	Силовые способности	8,9	0,68
7. Сгибание туловища лежа на спине	Скоростно-силовые	8,2	0,54
8. Бег на 60 м	Быстрота	8,0	0,77
Спортивная борьба			
1. Проба Генчи	Эффект задержки дыхания	28,5	
2. Проба Ромберга	Равновесие	27,3	0,88
3. Бег на 800 м	Общая выносливость	17,0	0,73
4. Бросок ядра снизу-вперед, 4 кг	Взрывная сила	10,0	0,73
5. Вис на согнутых руках, 90 град.	Силовая выносливость	8,8	0,76
6. Челночный бег 3x10 м	Координационные способности	8,4	0,82
7. Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые	8,4	0,78
8. Подтягивание на перекладине	Силовые способности	7,6	0,67
Легкая атлетика: бег на короткие дистанции			
1. Метание теннисного мяча	Взрывная сила	18,0	
2. Индекс Пинье	Ростовой показатель	8,6	0,79
3. Бег на 100 м	Быстрота	8,5	0,86
4. Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые	8,4	0,83
5. Бег на 60 м	Быстрота	8,0	0,85
Легкая атлетика: метания			
1. Стантовая динамометрия	Силовые способности	37,9	
2. Метание теннисного мяча	Взрывная сила	18,0	0,79
3. Бросок ядра снизу-вперед, 4 кг	Взрывная сила	10,0	0,86
4. Сгибание рук в упоре лежа	Силовые способности	8,9	0,86
5. Индекс Пинье	Росто-весовой показатель	8,6	0,63
6. Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые	8,4	0,79
7. Бег на 60 м	Быстрота	8,0	0,76
8. Подтягивание на перекладине	Силовые способности	7,6	0,82

На основе полученных коэффициентов корреляции нами были отобраны наиболее информативные контрольные упражнения для каждого из видов спорта. Так, при отборе в секцию бокса во всех тестовых упражнениях коэффициент корреляции находился в пределах 0,54-0,88, за исключением бега на 800 м ($r = 0,34$), в спортивную борьбу – 0,67-0,88, в спринтерский бег – 0,79-0,86, в легкоатлетические метания – 0,63-0,86.

Опираясь на научные рекомендации признанных специалистов юношеского спорта [4,6,7,8], а также ряда авторов, конкретизирующих условия отбора в единоборствах и легкой атлетике [2,3,5], мы определили критерии спортивной ориентации для каждого конкретного вида спортивной специализации.

Спортивно значимыми психическими и физическими качествами в боксе являются: латентное время двигательной реакции, время выполнения одиночного движения, взрывная сила верхних конечностей, собственно силовые способности плечевого пояса, быстрота перемещения и специальная выносливость, способности удержания равновесия.

К факторам, определяющим морфологическую склонность к данному виду спорта, можно отнести относительно большую длину рук в соотношении с длиной ног и эктомезоморфный тип телосложения.

Спортивно значимыми физическими и психическими качествами, определяющими успешность выступлений в соревнованиях по вольной борьбе, являются: собственно силовые способности мышц плечевого пояса, взрывная сила нижних конечностей, координационные способности, силовая выносливость, способности удержания равновесия.

Соматической особенностью представителей данного вида спорта можно считать мезоэктоморфный тип телосложения, а также небольшую длину рук относительно длины ног. Спортивно значимые качества спринтеров – латентное время двигательной реакции, быстрота, взрывная сила нижних конечностей, скоростная выносливость; преимущественно эндомезоморфный тип телосложения, большая длина ног относительно длины рук, высокий рост.

К спортивно значимым качествам метателей можно отнести собственно силовые способности мышц плечевого пояса и ног, взрывную силу конечностей, координационные способности. Соматический тип телосложения – экзомезоморфный с высоким ростом.

Результаты педагогического эксперимента дают основание считать, что спортивная тренировка в группах начальной подготовки, предусматривающая увеличение объема средств на развитие быстроты и силы на 5-7% за счет их перераспределения при том же общем объеме часов в год, способствует более эффективному развитию основных физических качеств, и скоростно-силовых в частности, что является базой для последующей ориентации и отбора юных спортсменов в скоростно-силовые виды спорта и дальнейшей специализированной подготовки.

Таким образом, можно констатировать, что разработанная методика спортивной ориентации может быть использована при отборе детей в виды спорта скоростно-силовой направленности.

При построении модели спортивной ориентации первостепенное значение должно придаваться использованию наиболее прогностичных качеств и показателей двигательной деятельности в скоростно-силовых видах спорта.

Одним из важных компонентов процесса предварительной ориентации является оценка исходного уровня развития физических качеств, что имеет исключительно важное значение для последующей подготовки юных спортсменов в скоростно-силовых видах спорта. Ведущее место занимает также определение морфофункциональных особенностей детей, имеющих во многом врожденный характер, поскольку именно они являются определяющими в оценке потенциальных возможностей и достижения спортивных результатов.

Основные методологические основания разработанной модели начальной ориентации детей 10-12 лет для занятий скоростно-силовыми видами спорта состоят в следующем:

- система спортивной ориентации, основан-

ная на критериальном подходе к отбору в виды спорта, позволяет объективно определять предмет спортивной специализации в соответствии с индивидуальными задатками и физическими особенностями детей;

- моделью предусматривается комплексная система исследования с применением тестовых методик многоцелевого назначения;

- обследование спортсменов осуществляется систематически через определенные этапы на протяжении всего селекционного периода;

- важным фактором в определении перспективности отбираемых кандидатов является динамика темпов прироста значимых физических качеств.

Эффективность разработанной методики была проверена в педагогическом эксперименте.

По окончании эксперимента была поставлена задача определить эффективность проделанной работы, т.е. определить эффективность методики начальной спортивной ориентации с точки зрения физической подготовленности. В наших исследованиях ранее были разработаны приемные и переводные нормативы по физической подготовленности юных спортсменов для групп начальной подготовки.

По итогам педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы после обучения в группах начальной подготовки выполнили переводные нормативы на 87,4%, а в контрольной – на 69,3% (табл. 2). В связи с этим можно констатировать, что, с одной стороны, спортсмены экспериментальной группы тренировались по разработанной программе с изучением элементов технического мастерства, а с другой - при отборе в учебно-тренировочные группы была применена разработанная методика спортивной ориентации в скоростно-силовые виды спорта. Все это позволило показать более высокие результаты.

Результаты тестирования убедительно показали, что дети, которые занимались в спортивной секции с освоением скоростно-силовых элементов, значительно повысили свою физическую подготовленность. Это соответствует данным научно-методической литературы, в которой указывается, что занятия физической культурой в рамках уроков физической культуры общеобразовательной школы не обеспечивают должного прироста физической подготовленности детей и не в полной мере реализуют их двигательный потенциал [1].

Таблица 2 – Процент выполнения юными спортсменами приемных и переводных нормативов по физической подготовленности

Контр упр.	Выполнение приемных нормативов для зачисления на 1-й год обучения в УТГ		Выполнение нормативов (промежуточный этап)				Выполнение нормативов (завершающий этап)			
			ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	Кол-во	% вып.	Кол-во	% вып.	Кол-во	% вып.	Кол-во	% вып.	Кол-во	% вып.
1	20	87,5	11	91,6	9	75,0	11	91,6	8	66,6
2	20	83,3	11	91,6	9	75,0	11	91,6	8	66,6
3	19	79,1	10	83,3	9	75,0	11	91,6	9	75,0
4	20	83,3	10	83,3	17	66,6	10	83,3	8	66,6
5	18	75,0	10	83,3	10	83,3	9	75,0	9	75,0
6	20	83,3	10	83,3	8	66,6	10	83,3	8	66,6
7	20	83,3	10	83,3	8	66,6	10	83,3	8	66,6
8	20	82,1	10	85,6	8	72,5	10	85,6	8	69,0
9	20	88,5	10	92,0	8	72,3	10	91,6	8	71,2
10	20	83,4	10	89,9	8	69,8	10	91,3	8	68,6
11	19	84,1	10	91,2	8	71,8	10	89,9	8	69,4
12	20	89,0	10	85,6	8	69,9	10	91,0	8	70,8
13		83,5		87,0		72,0		87,4		69,3

Примечание: 1. Прыжок в длину с места, см; 2. Бег на 800 м., мин.; 3. Челночный бег 3х10 м., с; 4. Бег на 60 м., с; 5. Бег на 100 м., с; 6. Подтягивание на перекладине, кол-во раз; 7. Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз; 8. Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.; 9. Вис на согнутых (90 градусов) руках на перекладине, с; 10. Метание теннисного мяча с места, см.; 11. Поднимание ног до хвата руками в висе на перекладине, кол. раз; 12. Бросок ядра 4 кг. снизу вперед, см; 13. Средний процент выполнения

Таким образом, можно сделать вывод, что система физического воспитания в общеобразовательной школе сегодня не удовлетворяет потребности ребенка в физической активности. На уроках физической культуры можно только научить основам движений, но не воспитать физические качества, необходимые для повседневной жизни и спортивной деятельности. Поэтому необходимо говорить о минималь-

ном обязательном объеме физических нагрузок в недельном, месячном и годичном циклах занятий физическими упражнениями, в основе которых лежит принцип разносторонней подготовки, рассчитанной на несколько лет, с тем чтобы постепенно подвести учащихся к максимально высоким результатам в каком-либо избранном виде спорта, в нашем случае – в скоростно-силовых видах спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе (монография). / В.К. Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
2. Батболд, С. Методика скоростно-силовой подготовки юных боксеров Монголии: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / С. Батболд. – М., 1997. – 22 с.
3. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009. – 216 с.
4. Волков, Л.В. Методика спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л. В. Волков. – Киев.: Вежа. - 1997. – 104 с.
5. Врублевский, Е.П. Некоторые аспекты оптимизации

подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский, С. А. Кореневский // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы, IX Междунар. науч. конгр. – Киев, 2005. – С. 329

6. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта : автореф. дис... док-ра. пед. наук / В. П. Губа. – М., 1997. – 50 с.
7. Дорохов, Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте (соматический тип и его функциональная характеристика) : учебн. пособ. / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, В.Г. Петрухин. – Смоленск : СГИФК. - 1994. – 80 с.
8. Никитушкин, В.Г., Квашук, П.В., Бауэр, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

BIBLIOGRAPHY

1. Balsevich, V.K. Sports vector of physical training at the Russian school (monograph). – M.: Research Center Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta, 2006. – 112 p.
2. Batbold, S. Technique of high-speed and power preparation of young boxers of Mongolia: Avtoref. yew. ... edging. M, 1997. - 22 p.
3. Fight free: Approximate program of sports preparation for child junior sports schools, specialized child junior schools of the Olympic reserve. – M.: Soviet sports, 2009. – 216 p.
4. Volkov, L.V. Metodik's wolves of sports selection: abilities, endowments, talent. – Kiev.: Veshha, 1997. – 104 p.
5. Vrublevsky, E.P. Some aspects of optimization of

preparation of sportswomen in high-speed and power types of track and field athletics / E. P. Vrublevsky, S.A.Korenevsky//the Olympic sports and sports for all: mater. – Kiev, 2005. – 329 p.

6. Guba, V.P. Up lip of a basis of formation of sports abilities at children in connection with initial orientation in different types of sports: Avtoref. yew ... dock-ra. пед. sciences. – M, 1997. – 50 p.
7. Dorokhov, R.N. Technique of early selection and orientation in sports (somatic type and its functional characteristic): учебн. пособ. / R. N. Dorokhov, V.P.Guba, V. G. Petrukhin. – Smolensk: SGIFK, 1994. – 80 p.
8. Nikitushkin, V.G., Kvashuk, P.V., Bauer, V.G. Organizational and methodical bases of preparation of a sports reserve. – M.: Soviet sports, 2005. – 232 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Никитушкин Виктор Григорьевич – доктор педагогических наук, профессор Педагогического института физической культуры и спорта Московского государственного педагогического университета

Ахапкин Василий Николаевич – специалист спортивного клуба по учебно-методической работе Педагогического института физической культуры и спорта Московского государственного педагогического университета