

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие для специалистов по физической культуре и спорту «ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГРУППЕ НП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ» Ходаковой Т.В.

В современных условиях развития легкоатлетических видов спорта, наряду с повышением требований к научно-методическим аспектам различных сторон подготовки юных легкоатлетов, все отчетливей проявляется необходимость более полного изучения целесообразных способов, форм и технологий обучения спортсменов. В современном мире педагогические технологии стали неотъемлемой частью физической культуры и спорта.

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычную тренировку интересной и увлекательной, а уровень физической подготовленности планомерно повышать.

В связи с данной ситуацией актуализируется проблема поиска эффективных игровых технологий для легкоатлетов группы начальной подготовки.

Представлена работа, представляет собой теоретически и экспериментально обоснованное содержательное и организационно-методическое обеспечение спортивной тренировки для начальной подготовки.

Рецензируемая работа носит практико-ориентированный характер. Материал, содержащийся в методическом пособии автора может использоваться в практике работы образовательных учреждений; в системе подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров; в практике педагогического просвещения родителей.

Анализ рецензируемого методического пособия «Влияние игровых технологий на уровень физической подготовленности легкоатлетов в группе НП-1 года обучения» Ходаковой Т.В. позволяет сделать вывод о том, что

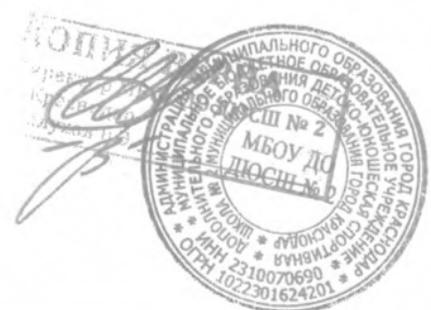


работа выполнена по актуальной тематике, а ее структура, логика изложения и оформление соответствуют требованиям, предъявляемым к подобного вида работам.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики легкой
атлетики
Кубанского государственного
университета физической культуры,
спорта и туризма

Мартынова В.А.

Подпись/подписи заверяю
Начальник отдела кадров
Ольга Викентьевна



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА № 2**

Ходакова Т.В.

**ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
В ГРУППЕ НП-1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Краснодар 2023

УДК 796.42 (075.8)
ББК 75.711я73
Ш 95

Печатается по решению МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Рецензент: Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма В.А. Мартынова

Ходакова Т.В.

Влияние игровых технологий на уровень физической подготовленности легкоатлетов группы НП-1 года обучения: методическое пособие / Ходакова Т.В. – Краснодар: МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2», 2023. - 42 с.

Методическое пособие содержит анализ эффективности применение игровых технологий для групп начальной подготовки, предназначено для специалистов в области физической культуры.

УДК 796.42 (075.8)
ББК 75.711я73

© МБОУ ДО ДЮСШ№2, 2023
© Ходакова Т.В., 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Анатомо-физиологические особенности легкоатлетов групп начальной подготовки	6
2 Методические подходы к применению игровых.....	10
технологий в тренировочном процессе легкоатлетов на этапе	10
начальной подготовки.....	10
3. Программа применения игровых технологий в процессе повышении уровня физической подготовленности легкоатлетов группы начальной подготовки	27
4 Анализ результативности внедрения игровых технологий	34
ВЫВОДЫ	37
Список литературы	39

Введение

В современных условиях развития легкоатлетических видов спорта, наряду с повышением требований к научно-методическим аспектам различных сторон подготовки юных легкоатлетов, все отчетливее проявляется необходимость более полного изучения целесообразных способов, форм и технологий обучения спортсменов. В современном мире педагогические технологии стали неотъемлемой частью физической культуры и спорта [47].

Дальнейшее совершенствование системы подготовки возможно, как по пути увеличения объема и интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, путем уточнения известных и поиска новых, инновационных, интерактивных и других технологий тренировки [1].

При этом, такие авторы, как Л.В. Карманова, В.Г. Яковлев и другие предлагают широко использовать игровые технологии [23, 51].

Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычную тренировку интересной и увлекательной, а уровень физической подготовленности планомерно повышать [6].

Изучение Н.В. Марьиной, А.И. Сергеевым и другими авторами, воздействия игрового метода и игровых средств на формирование двигательных навыков и уровень физической подготовленности в различных видах спорта показало, что двигательные навыки, полученные в игре, особенно прочны и долговечны. Игровые технологии легко и естественно мобилизуют скрытые физические и интеллектуальные ресурсы. В игре происходит многократное повторение учебного материала в различных его сочетаниях, повторение упражнений и их комплексов, что позволяет освоить технико-тактические действия в сочетании с

двигательными способностями [29, 41].

По мнению М.Н. Жукова, А.Г. Капустина, Т.И. Осокиной, преимуществом игровых технологий является их влияние на эмоциональное состояние спортсменов, так как они препятствует образованию «монотонии», позволяет поддерживать интерес к тренировке и повышать ее плотность [18, 22, 35].

Е.Д. Гагуа, Н.М. Нужнова, Г.А. Шорин и другие, отмечают также, что с каждым годом все сложнее становится удерживать интерес детей к занятиям в секциях легкой атлетики. Юные легкоатлеты еще на этапе начальной подготовки, зачастую, быстро теряют интерес и утомляются от монотонных занятий. Здесь возрастает важность применения игровых технологий в тренировке юных спортсменов, которая не только повышает уровень физической подготовленности, но и мотивирует на дальнейшие тренировки, выбор специализации и переход в профессиональный легкоатлетический вид спорта [14, 34, 50].

Игровые технологии рекомендуются и программами детско-юношеских спортивных школ, однако излагаются, в основном, в форме общих рекомендаций, что создает для тренеров проблему их грамотного использования наряду с другими методами. В связи с этим создается необходимость поиска необходимых средств, которые могут быть включены в игровой метод, с учетом всех аспектов спортивной подготовки юных легкоатлетов на начальном этапе обучения.

Несмотря на разработанность проблемы и наличия большого количества методических разработок по использованию игровых технологий в тренировочном процессе юных спортсменов-легкоатлетов первого года обучения, на практике имеют место противоречия и недостаточная разработанность их использования в тренировочном процессе с учетом развития физических способностей, повышения уровня физической подготовленности и будущей специализации.

1. Анатомо-физиологические особенности легкоатлетов групп начальной подготовки

В легкоатлетических группах начальной подготовки занимаются дети 10-12 лет. Это возраст перехода ребенка к подростковому периоду. Исходя из происходящих в организме детей обозначенного возраста различных изменений, в процессе применения игровых технологий в легкоатлетических группах начальной подготовки следует учитывать анатомо-физиологические особенности юных легкоатлетов. Дополнительным важным аспектом спортивной подготовки детей 10-12 лет на начальном этапе выступает обязательный учет сенситивных периодов развития юных легкоатлетов [37].

В.Ф. Ломейко указывает на то, что в возрасте 8-12 лет происходит интенсивное становление двигательных функций, развивается и крепнет мускулатура, укрепляются группы мышц, происходит интенсивный рост позвоночника и нижних конечностей в длину. Идет дальнейшее укрепление мышечной системы за счет усиленного роста мышечных волокон, что характеризуется развитием силовых способностей [27].

Планомерно в возрасте 10-12 лет происходит изменение сердечно-сосудистого аппарата, но такое изменение происходит неравномерно за счет того, что объем сердца увеличивается медленнее, чем суммарный просвет сосудов. По наблюдениям исследователей, просвет крупных сосудов, а также прекапиллярного и капиллярного русла у детей этого возраста относительно больше, чем у взрослых, что является одной из причин низкого артериального давления и жалоб на плохое самочувствие (утомляемость, головокружение и другое). При мышечной работе у детей 10-12 лет нередко наблюдается значительная напряженность в деятельности сердечнососудистой системы. Поэтому следует строго подходить к выбору вида спорта в этом возрасте, чтобы не навредить растущему организму.

Замечено, что предельные величины пульса у мальчиков 10-12 лет несколько ниже, чем у девочек того же возраста. А также после бега в течение

15 с частота пульса у детей данной возрастной группы приходит в норму только на 3-4 минуте восстановления. А после бега в течение 3-х минут у детей этого возраста отмечается замедленное восстановление частоты пульса, что следует учитывать, как на уроках физической культуры, так и при занятиях легкоатлетическим спортом [16].

Существует и такая особенность, что величина минутного объема дыхания (МОД) в состоянии покоя у детей 10-12 лет выше, чем у подростков, т.е. они дышат чаще. По мере роста уровня тренированности минутный объем дыхания в состоянии покоя снижается и достигает физиологической нормы.

Рост тренированности сопровождается у юных спортсменов увеличением максимального потребления кислорода, что благотворно сказывается на общем развитии дыхательной системы и насыщении тканей кислородом.

Наблюдаются также изменения дыхательной функции детей, которые в условиях тренированности выражаются в увеличении жизненной емкости легких (ЖЕЛ). У детей 10-12 лет, занимающихся спортом, увеличиваются показатели силы и выносливости дыхательных мышц, что характеризуется снижением бронхиального сопротивления и увеличением объема легочной вентиляции. Жизненная емкость легких у тренированных детей обозначенного возраста больше должных величин примерно на 30-45%, у тренированных детей всех возрастных групп показатели силы и выносливости дыхательных мышц, размах дыхательных движений и подвижность грудной клетки гораздо выше, чем у не тренированных.

С развитием тренированности наблюдаются благоприятные изменения функционального состояния нервно-мышечного аппарата детей 10-12 лет, что отличает их высокой способностью центральной нервной системы к усвоению ритма мышечных раздражений, поступающих во время тренировки и физкультурно-спортивной деятельности.

Снижение частоты сердечных сокращений (ЧСС), по наблюдениям И.М. Бутина, являющееся одним из существенных показателей тренированности у юных спортсменов. Рост тренированности сопровождается повышением

сократительной способности миокарда. При интенсивной мышечной работе ЧСС у взрослых увеличивается в большей степени, чем у детей 7-11 лет. Так, если у 9-летних детей прирост частоты пульса в первую минуту составляет 50% от исходного уровня, то у 17-летних юношей-72% [7].

Тренированные дети имеют стабильную частоту пульса при мышечной работе. Такое явление увеличивается с возрастом и тренированностью. Артериальное давление (АД) в состоянии покоя, у юных спортсменов, с ростом тренированности имеет тенденцию к увеличению, что связано с возрастной активностью функций эндокринной системы.

Е.Н. Вавилова указывает на тот факт, что у детей младшего школьного возраста и подростков не всегда удается выявить существенное улучшение приспособляемости к физической нагрузке, так как это явление у них происходит за счет более выраженного учащения сердечной деятельности и меньшего увеличения максимального АД [10].

Следует отметить, что анатомо-физиологические характеристики детей 10-12 лет, занимающихся в легкоатлетических группах начальной подготовки, тесно связаны с развитием двигательных способностей и возможностей.

Скоростно-силовые возможности детей 10-12 лет развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц. За счет происходящей синхронизации отдельных двигательных единиц формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений. Учет анатомо-физиологических характеристик юных легкоатлетов 10-12 лет в развитии скоростно-силовых качеств имеет особо важное значение, т.к. позволяет подобрать наиболее эффективные средства и методы развития скоростно-силовых способностей, не нарушающих закономерности общего развития [2].

С учетом анатомо-физиологических характеристик юного спортсмена, развитие скоростно-силовых качеств и способностей следует начинать в детском возрасте. Хотя взгляды исследователей в этом направлении несколько

разнятся между собой. Например, Н.Н Гончаров наблюдал резкое увеличение уровня этого качества в 12-15 лет, а согласно наблюдениям В.М. Зациорского, развитие скоростно-силовых качеств начинается с 8 лет и продолжается до 14-15 лет [19].

К.Г. Томилин в проведенных исследованиях отмечал изменение уровня развития скоростно-силовых качеств у обучающихся в возрасте с 7 до 17 лет. При этом школьники 7-11 лет, по мнению автора, обладают низкими показателями мышечной силы, т.к. силовые, в особенности, статические упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на занятиях физической культуры и спорта [44].

Также у детей младшего школьного возраста способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо, и средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. Учет этого фактора является причиной того, что в группы начальной подготовки обычно принимают детей с 10 лет.

Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям, поэтому широкое применение в 7-12 летнем возрасте находят прыжковые, акробатические, динамические упражнения, в том числе выполняемые на гимнастических снарядах.

В работе Н.В. Михайловой большой раздел посвящен исследованию сенситивных периодов у юных спортсменов. По мнению автора, возраст от 9 до 10 лет является универсальным для развития скоростно-силовых качеств, потому что в этом периоде повышена чувствительность к развитию физических качеств в естественных, облегченных и затрудненных условиях. Возраст от 10 до 11 лет, по убеждению автора, является сенситивным для проявления хороших показателей силы, быстроты, скоростно-силовых качеств в комплексе, выносливости, как общей, так и динамической, а также ловкости [31].

Следует отметить, что применение игровых технологий в этом возрасте наиболее полно отвечает задачам развития двигательных способностей без негативного вмешательства в анатомо-физиологический ход развития детей

обозначенной возрастной категории.

Большинство исследователей сходятся во мнении по следующим анатомо-физиологическим характеристикам детей, занимающихся легкой атлетикой в группах начальной подготовки:

1) В возрасте от 8 до 12 лет происходит интенсивный рост позвоночника и нижних конечностей в длину, дальнейшее укрепление и усиление мышечной системы.

2) Наблюдается волнообразная динамика изменения скоростно-силовых качеств. Акцентированное совершенствование скоростно-силовых качеств следует применять в 9-11 лет.

3) Занятия спортом и тренированность положительно влияют на развитие функциональных систем организма.

4) При занятиях легкой атлетикой следует учитывать индивидуальной анатомо-физиологическое развитие юного спортсмена.

5) На фоне еще не закончившихся процессов роста и формирования организма детей 10-12 лет не следует применять форсированную подготовку с чрезмерным увеличением тренировочных нагрузок [30].

6) Анатомо-физиологические особенности легкоатлетов групп начальной подготовки должны учитываться при построении тренировочной программы.

2 Методические подходы к применению игровых технологий в тренировочном процессе легкоатлетов на этапе начальной подготовки

В физическом воспитании юных спортсменов игровые технологии применяются в целях развития физических (двигательных) качеств и укрепления организма занимающегося в целом.

Игровые технологии - это современные образовательные (педагогические) технологии, основанные на активизации и интенсификации деятельности учащихся. Игровые технологии на уроках физической культуры являются

незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития ее разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений [42].

Л.Н. Волошина убеждена, что игровые технологии в системе физического воспитания следует использовать, начиная с дошкольного возраста. Играя в различные подвижные игры, участвуя в эстафетах, элементарных спортивных играх (минифутбол, волейбол и другое), ребенок совершает множество различных движений, способствующих развитию гибкости, быстроты, скоростно-силовых способностей, силы, координации, а также глазомера и быстроты двигательной реакции. Все это доказывает пользу применения игровых технологий в развитии двигательных способностей и физических качеств [12].

В.Г. Разуваев считает, что игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок или тренировочное занятие достаточно интересным и увлекательным для занимающихся. Игровые технологии призваны побудить занимающихся активно двигаться, испытать свои физические возможности, лучше познать свое тело и научиться им управлять. Игровые технологии направлены на психофизическое развитие в комплексе [39].

Вектор игровых технологий направлен на следующее:

- развитие у занимающихся спортом творчества, воображения, логического мышления во время выполнения тех или иных двигательных действий;
- рост инициативности и самостоятельности в совершаемых действиях. Способность самостоятельно выбрать уровень интенсивности движения, объем выполняемых действий;
- умение быстро и точно выполнять командные действия, что развивает внимание и быстроту двигательной реакции;
- мгновенно реагировать на источники раздражения (свет, звук, другое), что способствует формированию ответной реакции со стороны зрительных и

слуховых анализаторов, повышению уровня быстроты двигательной реакции [43].

Достижение перечисленных выше задач психофизического развития начинающих спортсменов в большой степени зависит от педагогически продуманной организации применения игровой технологии в тренировочном процессе, соблюдения определенных методических требований к ее осуществлению. Важным является и соблюдение условий содержания игровой технологии. Поэтому дети и подростки, которые принимают непосредственное участие в игровой технологии, прежде всего знакомятся с условиями ее выполнения. Например, нельзя нарушать правила игры, эстафеты, игровые приемы и другое.

Известно, что игровые педагогические технологии включают в себя достаточно обширную группу разработанных методов и приёмов, условий организации педагогического процесса, что отражается в форме соответствующих различных игровых приемов и подвижных игр, в которых участвуют занимающиеся [46].

Игровой метод, игровые технологии отражают соответствующие методические подходы в сфере физического воспитания и спорта, в том числе в организации физкультурно-спортивной деятельности занимающихся. А также в организации легкоатлетической подготовки в группах начального обучения. Игровой метод может использоваться не только в таких видах игры, как баскетбол, гандбол, футбол, волейбол или подвижные игры, но и в физических упражнениях при условии организации в соответствии с задачами игровой технологии, когда физические упражнения выполняются в виде игры [45].

Применение игровых технологий на тренировочных занятиях детей легкой атлетикой является эффективным средством в обучении и совершенствовании не только выполнения легкоатлетических упражнений, но и в повышении уровня физической подготовленности. Такие упражнения, проводимые в игровой форме, являются стимулом для дальнейшего улучшения легкоатлетических физических (двигательных) и технико-тактических

результатов [5].

Игровые технологии должны применяться с учетом соответствующих воспитательных задач, направленных на тренировку и освоение двигательных способностей и развития физических качеств у занимающихся. Игровые технологии в легкой атлетике включаются в тренировочный комплекс, направленный на воспитание скоростных, силовых, координационных способностей, а также ловкости, гибкости, глазомера, улучшения времени реакции и других качеств и способностей.

Следует также обозначить, что в понятие «игровые педагогические технологии» включена обширная группа специальных методов и приемов организации педагогического процесса, что осуществляется в форме различных педагогических игр. В отличие от игр в целом, педагогическая игра имеет существенный признак - четко поставленную цель обучения и достижение педагогического результата, например, повышения уровня одного или нескольких физических качеств обучающегося [16].

Специфику игровой технологии в значительной степени определяет игровая среда.

К игровым технологиям в спорте можно отнести:

- эстафеты;
- спортивные игры, в том числе парные и командные;
- соревнования;
- игровые физические упражнения;
- игровые спортивные состязания.

Следует уделить особое внимание одному из видов игровых технологий. Это подвижная игра. На весомое значение подвижной игры для всестороннего психофизического развития детей педагоги, психологи, врачи и другие исследователи обратили давно свое внимание [8].

Уже в XVII веке К.Д. Ушинский обращал внимание на многообразие игр и игровых упражнений, на их доступность детям. В игровой деятельности, считал он, «формируются все стороны души человеческой, его ум, его сердце и его во-

ля». И далее, в игре не только «высказываются наклонности ребенка и относительная сила его души, но и сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно, и на его будущую судьбу». К.Д. Ушинский заметил, что те дети, которые охотно и часто играют в подвижные игры, выглядят здоровее, у них лучше развиты физические качества, они быстрее мыслят, принимают решения [30].

П.Ф. Лесгафт также обратил внимание на подвижную игру, как «...упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни». Исследователь ценил подвижные игры за то, что в них дети «... заняты исключительно достижением общих задач, придерживаясь при этом всеми признанных положений и законов, направленных к ограничению прав каждого отдельного лица». Естетсвенно, что П.Ф. Лесгафт оценил подвижную игру с точки зрения развития физических качеств ребенка, повышения уровня его физической подготовленности [26].

Как вид физических упражнений, наиболее эффективный и выгодный в детском возрасте, рассматривал игру такой автор, как В.В. Гориневский. Именно он являлся одним из основоположников отечественной науки о физическом воспитании детей и подростков. Наблюдая за подвижными играми детей, оценивая рост физических (двигательных) возможностей детей, автор пришел к выводу, что подвижные игры являются любимым видом деятельности детей и средством их всестороннего развития. При этом В.В. Гориневский приравнял подвижные игры к средствам активного отдыха. Казалось бы, играя, ребенок должен утомиться, но это утомление благотворно для организма. У играющих детей работают группы мышц, они укрепляются; более гибким становится позвоночник, накапливаются силовые способности и другое. Растет уровень работоспособности. С каждой игрой дети становятся быстрее, сильнее, выносливей. Поэтому подвижные игры автор рекомендовал использовать на отдыхе, в выходные дни, особенно на природе и свежем воздухе [8].

Б.Л. Пивоваров считает подвижную игру, как игровую технологию,

обладающую мощным воздействием на развитие ребенка. Автор назвал игру «основным рычагом» развития и воспитания детей. Игра, как отмечает Б.Л. Пивоваров, вносит в жизнь детей радость от движения, укрепляет системы организма, совершенствует физические (двигательные) возможности, повышает уровень физической подготовленности [36].

В настоящее время проблема подвижных игр, как одного из видов игровых технологий, является средства продолжает оставаться предметом внимания ученых и практиков, решающих задачи повышения уровня физической подготовленности, в том числе у начинающих спортсменов.

Следует отметить, что применение игровых технологий со всем их разнообразием двигательных действий, входящих в состав, оказывает комплексное воздействие на совершенствование физической подготовленности обучающихся: координационных способностей (способностей к быстрой реакции, свободному ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей); силовых способностей (в прыжках, метаниях, силовых приемах в борьбе и другое); быстроты, т.к. игровые технологии учат занимающегося быстрее бегать; ловкости (метко попадать в цель, ловко и результативно действовать в командных состязаниях, подавать и принимать мяч в волейболе, баскетболе и другое). Хорошим средством в этом направлении являются эстафеты и командные игры, в том числе спортивные.

Умозаключения Т.Ф. Пожидаевой доказывают, что игровые технологии в виде подвижных игр, эстафет можно успешно использовать при обучении школьников основным движениям и двигательным навыкам, т.к. движения, входящие в подвижные игры, естественны, понятны и доступны учащимся для восприятия и выполнения [38].

Исследования В.И. Ляха показали, что для развития быстроты и ловкости у детей и подростков лучшим средством будут соответственно подобранные подвижные игры, увеличивающие объем и интенсивность выполняемых движений. Для развития скоростно-силовых способностей следует подбирать

соответствующие подвижные игры. Для развития координационных качеств – игры на передвижение в разных направлениях, в том числе по звуковым сигналам и командам [28].

А.С. Белкин отмечает, что подвижные игровые технологии, например, подвижные игры, проводимые в зимний период, имеют большой оздоровительный эффект, т.к. с их помощью можно компенсировать двигательный дефицит школьников поздней осенью и зимой. Игра в снежки, построение крепости из снега, катание на санках, лыжах, коньках направлено как на оздоровление, так и на повышение уровня физической подготовленности занимающихся [4].

Таким образом, простота двигательного содержания, естественность движений, широкое влияние на формирование моторики школьника, высокая эмоциональность позволяет считать подвижные игры средством и методом физического воспитания, широко применяемым в общеобразовательной школе.

В подготовке легкоатлетов групп начальной подготовки 1-го года обучения применяют разнообразные игровые технологии, которые не только разнятся между собой по движениям, но и наполнены интеллектуальным содержанием, когда следует логически мыслить, выбирать правильный путь двигательных действий и другое.

По мнению Б.А. Ашмарина, подвижная направлена на решение двигательных задач, основанная на движении в заданном направлении и наличии и соблюдении правил игры, что также обозначает важность игры в психическом и физическом развитии обучающегося в комплексе [3].

Подвижные игры подразделяются специалистами на две категории: элементарные и сложные. Элементарные, в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные подвижные игры, подвижные игры-забавы, подвижные игры-аттракционы, игры-соревнования (на скорость, меткость, силу и т.д.) [13].

Подвижные сюжетные игры имеют готовый сюжет и зафиксированные правила, которым игроки должны следовать. Игровые действия связаны с развитием заданного сюжета и с той ролью, которую выполняет играющий, что

направлено на повышение уровня его физической подготовленности и развития одного или нескольких физических качеств. Правила сюжетной подвижной игры обуславливают начало и прекращение движения, что учит играющего правильно вести ход игры, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры, дисциплинирует. В подготовке спортсменов командных видов спорта, полезно использование коллективных сюжетных подвижных (небольшими группами и всей группой). Такие подвижные игры особенно популярны в младшем дошкольном и школьном возрасте [17].

Бессюжетные подвижные игры типа «ловишек», «перебежек» связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от играющих проявления таких физических качеств, как быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, двигательная координация [38].

К бессюжетным относятся также игры с использованием спортивного инвентаря (кегли, серсо, бабки, скакалки, мячи и т.д.). Такие игры обычно проводятся с небольшими группами (двое, трое детей). В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов и двигательных умений [15].

М.Я. Виленский отмечает пользу подвижных игр с элементами соревнования (индивидуального и группового характера), например «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Кто быстрее», «Кто сильнее» и другие побуждают играющих к большей активности в выполнении двигательных заданий. Игры-эстафеты направлены как на улучшение двигательных способностей отдельного участника, так и на улучшение общего результата команды. Это способствует сплоченности детского коллектива и мотивации на достижение цели [11].

В играх-забавах, играх-аттракционах детям даются двигательные задания, которые следует выполнить в необычных условиях, например, бег в мешках. В такие игры часто включают элемент соревнования. Игры-забавы, игры-аттракционы как и другие игры, направлены на повышение уровня физической подготовленности занимающихся. Они доставляют участникам радость и

мотивируют на дальнейшее участие в последующих игровых технологиях.

Сложные игры (спортивные игры), такие как городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей требуют от занимающихся уже более высокого уровня физической подготовленности и двигательных умений. В таких играх не развивается лишь одно из физических (двигательных) качеств, а развиваются физические качества в комплексе: скоростно-силовые, специальная выносливость, скорость двигательной реакции и координация и т.д.

Игровые технологии в виде подвижных игр различаются и по их двигательному содержанию. Это игры с бегом, прыжками, метанием, перестроением и другое. Каждая игра имеет своей задачей развитие и совершенствование какого-то определенного двигательного умения и качества, или группы качеств. По степени физической нагрузки на играющих различают игры большой, средней и малой интенсивности (подвижности). К играм большой подвижности относятся обычно те игры, в которых одновременно участвует команда игроков и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки, броски, повороты.

Игры средней подвижности отличаются малой подвижностью, сами движения выполняются в медленном темпе, с незначительной интенсивностью [21].

Ю.Н. Капустиной предложена следующая классификация подвижных игр [22]:

1) Коллективные подвижные игры (с одновременным участием группы детей).

2. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры. Обычно они создаются и организуются самими детьми. В таких играх играющие сами ставят перед собой цели и задачи их достижения.

Среди подвижных игр различают собственно (элементарно) подвижные игры, которые представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной

самими игроками. И достижение поставленной цели требует от играющих активных двигательных действий, например, быстро добежать до цели, быстро бросить мяч в цель, быстро и ловко догнать «противника» либо быстро и ловко убежать от него. Существующие препятствия и трудности в таких играх к достижению цели, формируют у участников двигательные способности и повышают уровень физической подготовленности [23].

Л.П. Матвеев отмечает, что игровая технология в виде подвижной игры не требует от участников специальной подготовленности. Правила можно изменять в зависимости от количества участников, размера площадки, имеющегося инвентаря. Объем нагрузки и время продолжительности игры также можно варьировать [30].

Следующей игровой технологией является спортивная игра как высшая ступень подвижных игр. Правила в спортивных играх строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования, определенного количества игроков. Спортивные игры направлены на повышение уровня физической подготовленности занимающихся, т.к. в них требуется проявление более сложной техники движений и определенной тактики поведения игроков. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки, определенного уровня физических качеств и двигательных способностей [25].

Таким образом, к игровым технологиям в спортивной практике можно отнести игровые упражнения, подвижные игры (элементарные и со сложными условиями), эстафеты, спортивные игры.

Все игровые технологии направлены на развитие физических (двигательны) способностей. Их применение в подготовке спортсменов на начальном этапе подготовки, в том числе легкоатлетов первого года обучения, отвечает задачам повышения уровня физической подготовленности занимающихся.

Ценность игровых технологий заключается в том, что они нравятся детям и подросткам, повышают мотивацию к занятиям физической культурой и

спортом. В них можно дозировать физическую нагрузку и двигательную интенсивность, постепенно повышая уровень физической подготовленности.

Согласно Приказу Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 9 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра [32].

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% на первом году обучения и 80-85/15-20% - на втором году обучения [33].

По мнению И.А. Гуреева, место игровых технологий в спортивной подготовке юных спортсменов, в том числе занимающихся в группах начальной легкоатлетической подготовки, трудно переоценить. Высокое достоинство игрового метода заключается в том, что он делает более доступным изучение технически сложных упражнений, применяемых в видах спорта. Одновременно использование игровой технологии обеспечивает комплексное совершенствование двигательной подготовленности спортсменов, т.к. игровая технология практически всегда направлена на формирование скоростно-силовых способностей, выносливости, координации, быстроты действий и другое [15].

Обучение юных легкоатлетов начального этапа подготовки в игровых условиях придает стабильность и гибкость тренировочному процессу. На начальном этапе легкоатлетической подготовки большой процент игровых

технологий занимают подвижные игры. Чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится играм на тренировочных занятиях.

Говоря о подвижных играх, В.Г. Никитушкин, подчеркивает, что подвижная игра помогает оживить и разнообразить спортивную тренировку. Автор отмечает, что эмоциональное переключение в условиях тренировочного занятия, несет в себе эффект активного отдыха. Это, в свою очередь, помогает юным спортсменам восстанавливать силы, овладевать необходимым материалом [33].

По мнению К.С. Рубаш, игра - признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных спортсменов. Поэтому игровая технология помогает юным спортсменам осваивать обязательные и вспомогательные упражнения, повышает качество подготовки спортсменов [40].

И.А. Гуреев считает, что желательно только, чтобы отбираемые подвижные игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого вида спорта. Например, в легкоатлетической подготовке это игры с бегом, метаниями, прыжками, перестроениями и другое [15].

Л.П. Матвеев в своих работах отмечает, что неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах тренировок. С помощью подвижных игр можно с успехом решать все виды специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической [30].

В игре, как правило, считает Б.Л. Пивоваров, физические качества развиваются комплексно, но при необходимости могут совершенствоваться и избирательно. Игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков. Он отмечает, что в освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр, занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения. На этом этапе такие игры выполняют роль подводящих

упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования. Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого [36].

А.С. Агибалов и М.А. Соломченко считают, что методика подготовки спортсмена подразумевает собой и разработку программы тренировок. Тренеру необходимо выявить индивидуальную структуру подготовленности спортсмена, соревновательную результативность за определенный промежуток времени, которые он получает с помощью программного обеспечения. В этот процесс следует включать игровые технологии, которые воспитывают у юных спортсменов высокие моральные и волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений [1].

Таким образом, подвижные игры имеют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

А.С. Белкин отмечает, что организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра, по их мнению, приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон, они доступны детям разных возрастов. Наибольшая близость той или другой игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности [4].

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий.

Л.В. Былеева и Ю.Н. Капустина в своих трудах и методических пособиях отмечают, что обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными. К

более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изучению. Это поможет закрепить привычки и умения. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовку. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному [8, 22].

Для этого чтобы определить степень сложности той или другой игры, по мнению Т.Ф. Пожидаевой, должно учитываться количество элементов, которые входят в ее состав. Игры, которые состоят из меньшего количества элементов, и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими [38].

Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом узком зале или коридоре можно проводить игры выстраиванием, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке - игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и долго ждут необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре [49].

Таким образом, по мнению Р.В. Чижевской, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как умение доходчиво и интересно объяснять игру, размещение игроков во время ее проведения, определение ведущих, распределение на команды, определение помощников и судей, руководство процессом игры, дозирование нагрузок [48].

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе тренера, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников;
- устранение ошибок;

- коллективных приемов;
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулировка нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры [20].

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки.

Объяснять ошибку, считает В.Г. Никитушкин, нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию [33].

Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным [24].

Б.А. Ашмарин считает, что игра может быть включена во все части тренировки легкоатлетов групп начальной подготовки [2].

1. Подготовительная часть - игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание юных спортсменов.

2. Основная часть - игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений

имеющих важное значение для вида легкой атлетики.

3. Заключительная часть - должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

Рекомендуемое соотношение элементов игровой технологии на каждом из этапов тренировки легкоатлетов в группе начальной подготовки представлено в приложении А.

Применение игровых технологий в тренировочном процессе легкоатлетов способствует более эмоциональному проведению занятий, значительно повышает их плотность. В ходе игр юные легкоатлеты получают возможность выполнить большие объемы упражнений, что способствует повышению уровня всесторонней физической подготовленности и развитию физических качеств, необходимых для овладения сложной техникой видов легкой атлетики [36].

При подборе игр следует соблюдать известное в педагогике правило постепенного перехода от простого к сложному. При определении степени трудности игр следует учитывать количество элементов, входящих в игру (бег, прыжки, метания, ловля и передача и многие другие).

Для каждой возрастной группы занимающихся характерны свои игры и методики их проведения. Выбор той или иной игровой деятельности определяется задачами тренировки и условиями их выполнения, составом участников, их возрастными особенностями, уровнем развития физической подготовленности [51].

При помощи игр, проводимых с целью развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что способствует всестороннему развитию юных спортсменов. При подборе игр следует руководствоваться также специализацией легкоатлета. Бегуны должны в основном применять игры, включающие в себя разновидности бега: быстрый старт, ускорения, преследования. Метатели должны включать в тренировочные занятия игры, состоящие из прыжков, бросков, передач и перебрасываний различных мячей (набивных, теннисных, баскетбольных) [30].

Всем легкоатлетам рекомендуется использовать в тренировочных

занятиях различные эстафеты и игровые упражнения направленные:

- на преимущественное развитие общей физической подготовки;
- на преимущественное развитие скоростно–силовых качеств (способствующие усвоению техники прыжков и развитию скоростно–силовых качеств, способствующие усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию скоростно–силовых качеств);
- на преимущественное развитие скоростных возможностей; – на преимущественное развитие общей выносливости;
- на преимущественное развитие силы и координации [5].

Важный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность захватывает детей своей эмоциональностью, они перестают ощущать усталость. Во избежание переутомления юных спортсменов, необходимо вовремя прекратить игру или изменить ее интенсивность [9].

По утверждению М.Я. Виленского, регулируя физическую нагрузку, тренер может использовать разные приемы: уменьшать или увеличивать время игры, изменять количество повторений. Важно также своевременно заканчивать игру, преждевременное или внезапное окончание вызывает неудовольствие юных спортсменов [11].

Использование игровых средств, благотворно влияет на нервную систему. Применение игрового материала в тренировке развивает быстроту реакции, волевые качества, память, внимание, самообладание [20].

Высокая координация движений и быстрота реакции представляют собой особую ценность для легкоатлета, они способствуют успешному овладению техникой видов легкой атлетики. Движения, выполняемые в процессе игры, развивают двигательные способности ребенка, улучшают функциональные способности его организма [28].

Игры не должны противопоставляться другим средствам тренировки легкоатлетов, они гармонично дополняют их, способствуют более полному решению задач подготовки.

На каждом этапе многолетней подготовки легкоатлетов существуют рекомендуемые нормы годовых объемов средств. Среди них присутствуют спортивные и подвижные игры.

Так, например, на этапе предварительной подготовки (возраст занимающихся 9–11 лет) на спортивные и подвижные игры рекомендуется отводить от 90 до 200 часов в год в зависимости от специализации легкоатлета. Подавляющее количество часов на данном этапе приходится на подвижные игры [36].

На этапе начальной специализации приоритет смещается в сторону спортивных игр, но общее количество часов остается прежним.

Таким образом, игровые технологии применяются на всех этапах подготовки легкоатлетов. Их использование в тренировочном процессе способствует эмоциональному проведению занятий, повышению их плотности. В ходе игр и игровых заданий спортсмены получают возможность выполнить большие объемы упражнений, что способствует повышению уровня всесторонней физической подготовленности и развитию физических качеств, необходимых для овладения сложной техникой видов легкой атлетики.

3. Программа применения игровых технологий в процессе повышения уровня физической подготовленности легкоатлетов группы начальной подготовки

Игровая педагогическая технология предполагает использование обширной группы приемов и методов, включающих в себя педагогическую игру.

Разработанная программа применения игровых технологий в процессе повышения уровня физической подготовленности легкоатлетов группы начальной подготовки предполагает определенную деятельность тренера по отбору, разработке, подготовке игр, включению воспитанников в игровую

деятельность, осуществлению самой игры, подведению итогов и анализу результатов игровой деятельности.

Структура игровой технологии, применяемой в разработанной программе включает следующие элементы:

- модель исходного состояния юного спортсмена;
- модель конечного состояния спортсмена;
- средства диагностики текущего состояния физического развития;
- критерии выбора оптимальной игровых заданий для развития конкретных физических качеств;
- механизмы обратной связи, обеспечивающие взаимодействие между данными диагностики и выбором игровых заданий, соответствующих полученным данным.

При использовании игровых технологий в программе рекомендован следующий алгоритм:

- 1) Выбор игры. Осуществляется исходя, прежде всего, из целей предстоящего занятия, возрастных и физических возможностей занимающихся.
- 2) Оборудование и оснащение места проведения игры. При планировании учебного занятия рекомендовано заранее подобрать место для проведения игры и оборудование, обязательно соответствующее нормам безопасности и гигиены.
- 3) Разъяснение занимающимся правил игры. На данном этапе важно вызвать интерес занимающихся к конкретному игровому заданию. Рекомендуется убедиться в том, что каждый из участников понял правила и технику действий, роли играющих и игровых аксессуаров.
- 4) Разбитие занимающихся на команды или группы и распределение ролей. Команды должны быть равными по физической подготовленности детей.
- 5) Развитие игровой ситуации. Организация игры должна строиться на принципах развития игровой динамики, поддержания игровой атмосферы, взаимосвязи игровой и неигровой деятельности, перехода от простейших игр к сложным игровым формам.

б) Подведение итогов. Важное педагогическое значение имеет подведение итогов игры. Тренеру рекомендуется разобрать с воспитанниками допущенные в ходе игры ошибки и отметить положительные моменты. Особое внимание должно быть обращено на качество выполнения заданий, соблюдение правил игры, умение использовать во время игры, изученные ранее двигательные действия.

К подведению итогов рекомендовано привлекать самих участников. Это будет способствовать воспитанию у детей умений оценивать собственные действия, действия товарищей, выявлять причины победы или поражения.

Разработанная программа, в процессе планирования полезной для конкретного занятия подвижной игры, предполагает учитывать общую нагрузку занятия и определять её место среди других упражнений и учебных заданий.

Так, если на занятии с юными легкоатлетами ставится задача развития силы, то в него рекомендовано включать вспомогательные игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями, разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним (перетягивание, сталкивание, удержание, выталкивание), различными двигательными операциями с доступными отягощениями (бег, прыжки, метания на дальность, их перемещения в пространстве, передачи партнерам по команде).

Для развития быстроты рекомендовано подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы. Полезными здесь могут быть упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие расстояния на скорость и другими двигательными действиями, направленными на целеустремленное опережение соперника).

С целью развития ловкости предлагается подбирать игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования собственных действий с партнерами по команде, умения своевременно и результативно использовать

благоприятные моменты, складывающиеся в условиях соперничества.

Для развития выносливости в программе рекомендуется подбирать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Выбор подвижной игры должен быть основан на конкретных задачах занятия. С учетом легкоатлетической направленности для практического применения игровых технологий в занятиях в юными спортсменами групп начальной подготовки рекомендованы игры с бегом, с прыжками и метанием (Приложение А). Каждую из предложенных игр не следует повторять более чем на трех занятиях подряд.

Во время подвижных игр с разными видами бега достигается обучение легкоатлетов переключению с максимально быстрого бега на медленный и наоборот. Игры с бегом помогают при изучении техники старта и стартового ускорения и финиширования.

Прыжки и подскоки, выполняемые в играх, позволяют укрепить голеностопные суставы и мышцы ног, развить координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат юных легкоатлетов. В начале обучения прыжкам рекомендуется использовать игры, требующие выполнение упражнений с имитацией отталкивания и приземления. Далее, после овладения спортсменами движениями, можно решать задачи на дифференцирование усилий или точное отталкивание.

Игры с элементами метания предусматривают последовательное развитие ловкости, точности и согласованности движений.

Рекомендовано учитывать последовательность овладения навыками, связь их с материалом предыдущих занятий лёгкой атлетикой. Во вновь вводимых играх должны совершенствовались уже приобретённые юными легкоатлетами навыки. Для этого в новых играх рекомендовано повторять элементы старых, но в усложнённой форме.

Перспективный план по распределению игровых технологий по месяцам

представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Перспективный план применения игровых технологий (по месяцам) в тренировочном процессе легкоатлетов группы НП-1

Месяц	Игровая технология	Участники	Цель
1	2	3	4
Сентябрь	1. Игра с бегом «Курочки и горошины». 2. Игра с прыжками «Зайцы, сторож и жучка». 3. Игра с метанием «По воздушной цели». 4. Эстафета «Передай другому». 5. Игра «Бой на пнях». 6. Игра «Попади в цель» 7. Спортивная игра «Футбол»	Тренер-спортсмены	1.Цель: развивать быстроту и ловкость; 2. Развивать быстроту и скорость реакции; 3. Развивать прыгучесть и скорость реакции; 4) совершенствовать технику метания; развивать глазомер. 5) Цель: развитие быстроты. 6) Цель: развитие силы и координации. Цель: развитие глазомера. 7) Цель: развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации.
Октябрь	1. Игра с прыжками «Зайцы в огороде». 2. Игра с метанием «Мяч среднему». 3. Игровое упражнение «Лягушка». 4. Эстафета «Пронеси не урони». 5. Игровое упражнение на гимнастической скамейке «Бои петухов». 6. Казачья борьба на руках 7. Казачья игра «Обыкновенный жгут».	Тренер-спортсмены	1) Цель: развивать быстроту и ловкость. 2) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции. 3) Цель: развитие скоростно-силовых качеств 4) Цель: развитие ловкости, координации движений. 5) Цель: развитие координации и гибкости. 6) Цель: воспитание силовых способностей, координации, динамической и статической устойчивости. 7) Цель: развитие внимания, ловкости, быстроты движения.
Ноябрь	1. Игра с метанием «Попади в мяч». 2. Игровое упражнение «Прыжок за прыжком» 3. Игра «Передал-садись». 4. Игра «Салки под ногами». 5. Спортивная игра «Баскетбол по упрощенным правилам»	Тренер-спортсмены	1) Цель: совершенствовать технику метания; развивать глазомер. 2) Цель: развитие скоростно-силовых качеств. 3) Цель: развитие ловкости, силы, координации. 4) Цель: развитие скоростной выносливости. 5) Цель: развитие ловкости, быстроты, силы, координации, прыгучести, глазомера.
Декабрь	1. Игра с бегом «Наступление».	Тренер-спортсмены	1) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции.

	<p>2. Игра с метанием «Снайперы».</p> <p>3. Игра в мини-футбол.</p> <p>4. Игра «Космонавты».</p> <p>5. Состязание «Перетягивание каната».</p> <p>6. Игра «Запятнай последнего».</p>		<p>2) Цель: развитие ловкости и скорости двигательной реакции.</p> <p>3) Цель: развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации.</p> <p>4) Цель: развитие скоростно-силовых способностей в сочетании с ловкостью и координацией.</p> <p>5) Цель: развитие силовых способностей</p> <p>6) Цель: развитие ловкости, силовой выносливости.</p>
Январь	<p>1. Игра с бегом «Вызов».</p> <p>2. Игра с метанием «Бросай - беги».</p> <p>3. Игра с прыжками «Зайцы в огороде».</p> <p>4. Соревнования на руках (игровое упражнение)</p> <p>5. Казачья игра «В шапки»</p> <p>6. Игра «Точная подача»</p>	Тренер-спортсмены	<p>1) Цель: развивать быстроту и скорость реакции.</p> <p>2) Цель: развивать ловкость и глазомер.</p> <p>3) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции.</p> <p>4) Цель: развитие силы, координации, гибкости.</p> <p>5) Цель: развитие ловкости.</p> <p>6) Цель: развивать координационные способности, меткость, глазомер.</p>
Февраль	<p>1. Игра с бегом «Пройди защиту!»</p> <p>2. Игра с прыжками «Воробьи».</p> <p>3. Игра с метанием «Охотники и утки».</p> <p>4. Игровое упражнение «Лягушка».</p> <p>5. Спортивная игра «Волейбол».</p> <p>6. Казачье состязание «Борьба на поясах».</p>	Тренер-спортсмены	<p>1) Цель: развивать быстроту и сообразительность.</p> <p>2) Цель: развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>3) Цель: совершенствовать навыки метания; развивать глазомер.</p> <p>4) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции.</p> <p>5) Цель: развивать координацию, скоростно-силовые качества, быстроту двигательной реакции.</p> <p>6) Цель: демонстрация силовых способностей, ловкости, координации.</p>
Март	<p>1. Игра с прыжками «Зайцы в огороде».</p> <p>2. Игра с метанием «Мяч в кругу».</p> <p>3. Игра с метанием «Охотники и утки».</p> <p>4. Встречные эстафеты.</p>	Тренер-спортсмены	<p>1) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции.</p> <p>2) Цель: развить ловкость и быстроту.</p> <p>3) Цель: развивать глазомер и ловкость; совершенствовать навыки метания.</p> <p>4) Цель: развитие силы и</p>

			координации
Апрель	1. Игра с метанием «Точная подача». 2. Игра с прыжками «Пингвины». 3. Игровое упражнение «Лягушка». 4.Игра «Тяни в круг».	Тренер-спортсмены	1) Цель: совершенствовать технику метания; развивать глазомер. 2) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции. 3) Цель: развитие скоростно-силовых качеств. 4) Цель: развитие иловых способностей, координации, статической и динамической устойчивости

Следует отметить, что в легкоатлетической подготовке группы НП-1 применялись казачьи игры, состязания и упражнения, что повышало интерес у занимающихся (Приложение Б).

Все применяемые игры должны соответствовать уровню физической подготовленности занимающихся. При этом, каждая новая игра должна быть сложнее предыдущей, чтобы её участники прилагали достаточно усилий для достижения цели.

Продолжительность игр рекомендуется варьировать в зависимости от количества участников, характера игры и условий её проведения. Во всех случаях, когда ставится цель – развитие выносливости, игры рекомендовано проводить в конце основной части занятия. Также, в рамках запланированных на тренировочном занятии задач, подвижные игры рекомендуется применять в тесной взаимосвязи с другими средствами, путем комплексного использования с упражнениями общеразвивающего и направленного характера.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня физической подготовленности легкоатлетов группы НП-1;
- повышение уровня заинтересованности у юных легкоатлетов в игровых технологиях.

Игровые технологии применялись с сентября по апрель включительно.

4 Анализ результативности внедрения игровых технологий

С целью выявить эффективность внедрения игровых технологий в группах начальной подготовки, целесообразно проанализировать результаты. Обработку полученных данных проводили с помощью методов математической статистики, показывающих, какие изменения и их динамика произошли после эксперимента. Результаты эксперимента отражены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели физической подготовки мальчиков в процессе эксперимента

	В начале эксперимента		В конце эксперимента		t	P
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ		
Бег 30 м, с	5,55±0,78	5,28±0,67	5,31±0,60	4,75±0,44	2,60	>0,05
Бег 60 м, с	10,35±0,4	9,56±0,65	10,16±0,3	9,38±0,64	2,70	>0,05
Бег 200 м, с	41,43±3,9	40,81±1,50	41,06±3,9	37,28±1,53	1,49	<0,05
Бег 1000 м, с	280,0±11,55	254,0±3,95	264,00±5,7	247,40±3,4	5,90	>0,05
Длина разбега, см	297,33±34,4	304,83±13,2	301,50±34,1	338,00±12,1	2,47	>0,05
Метания мяча, м	18,66±1,63	22,50±4,50	21,33±2,33	26,33±3,93	2,67	>0,05
Подтягивание на перекладине, раз	3,83±0,98	4,00±1,09	5,16±0,98	8,167±1,60	3,90	>0,05
Прыжок места, см	172,17±5,63	171,83±4,9	175,50±6,3	187,66±5,1	3,63	>0,05
Челночный бег 3x10, с	9,16±0,08	9,26±0,17	8,86±0,17	8,18±0,18	6,59	>0,05

Анализ показателя бега на 30 метров у мальчиков отражают следующие результаты: средний результат в контрольной группе в начале эксперимента – 5,55±0,78 сек. В конце эксперимента 5,31±0,068 сек, прирост результатов между этапами составляет 4,32 %. В экспериментальной группе в данном показателе у мальчиков в начале эксперимента 5,28±0,67 сек., в конце эксперимента – 4,75±0,44 сек. Прирост результатов составил 10,03 %. Различия между сравниваемыми

группами статистически достоверны.

Показатели бега на 60 метров у мальчиков зафиксировали следующие результаты: контрольная группа в начале эксперимента показала время – $10,35 \pm 0,47$ сек. В конце эксперимента удалось достичь результатов: $10,16 \pm 0,30$ сек, прирост результатов между этапами составляет 1,83 %. Экспериментальная группа в данном показателе у мальчиков в начале эксперимента $9,56 \pm 0,65$ сек., в конце эксперимента – $9,38 \pm 0,64$ сек, прирост результатов между этапами составляет 1,88 %. Различия между сравниваемыми группами статистически достоверны.

Результаты бега на 200 метров у мальчиков отражают следующие результаты: контрольная группа в начале эксперимента пробежала – $41,43 \pm 3,91$ сек. В конце эксперимента показали результаты $41,06 \pm 3,957$ сек, прирост результатов между этапами эксперимента составляет 0,89 %. Экспериментальная группа в данной дисциплине у мальчиков в начале эксперимента $40,81 \pm 1,50$ сек., в конце эксперимента – $37,28 \pm 1,53$ сек. Прирост между этапами эксперимента составляет 8,64 %. Различия между сравниваемыми группами статистически недостоверны. В связи с тем, что данный возраст мальчиков не является сенситивным для скоростной выносливости.

Показатели бега на 1000 метров у мальчиков: контрольная группа в начале эксперимента – $280,00 \pm 11,55$ сек. В конце эксперимента $264,00 \pm 5,76$ сек, разность результатов между этапами составляет 5,71 %; экспериментальная группа в этом показателе у мальчиков в начале эксперимента $254,00 \pm 3,95$ сек., в конце эксперимента – $247,40 \pm 3,4$ сек. Разница между этапами эксперимента составляет 2,59 %. Различия между сравниваемыми группами статистически достоверны.

В прыжках в длину мальчики показали следующие результаты: контрольная группа в начале эксперимента – $297,33 \pm 34,4$ см. в конце эксперимента $301,50 \pm 34,3$ см, прирост результатов между этапами составляет 1,40 %; экспериментальная группа в данном показателе у

мальчиков в начале эксперимента $304,833 \pm 13,21$ см, в конце эксперимента – $338,00 \pm 12,1$ см. Прирост между этапами эксперимента составляет 11,18 %. Различия между сравниваемыми группами статистически достоверны.

Мальчики в метаниях мяча показали следующие результаты: контрольная группа в начале эксперимента – $18,66 \pm 1,63$ м. в конце эксперимента $21,33 \pm 2,33$ м., прирост результатов между этапами составляет 14,30 %; экспериментальная группа в данном показателе у мальчиков в начале эксперимента $22,50 \pm 4,50$ м, в конце эксперимента – $26,33 \pm 3,93$ м. Прирост между этапами эксперимента составляет 18,18 %.

Показатели подтягивание на перекладине у мальчиков отражают следующие результаты: контрольная группа в начале эксперимента – $3,83 \pm 0,98$ раз. в конце эксперимента $5,16 \pm 0,98$ раз, прирост результатов между этапами составляет 66,66 %; экспериментальная группа в данном показателе у мальчиков в начале эксперимента $4,00 \pm 1,09$ раз, в конце эксперимента – $8,167 \pm 1,60$ раз. Прирост между этапами эксперимента составляет 104,10 %. Различия между сравниваемыми группами статистически достоверны.

Динамика показателей в челночном беге на 3×10 метров у мальчиков, секунд. Мальчики пробежали челночный бег 3×10 м с результатами: контрольная группа в начале эксперимента – $9,16 \pm 0,08$ сек. в конце эксперимента $8,86 \pm 0,17$ сек., прирост результатов между этапами составляет 3,27 %; экспериментальная группа в данном показателе у мальчиков в начале эксперимента $9,26 \pm 0,17$ сек., в конце эксперимента – $8,18 \pm 0,18$ сек. Прирост между этапами эксперимента составляет 11,66 %. Различия между сравниваемыми группами статистически достоверны.

Сравнительный анализ показал, что построение тренировочного процесса групп начальной подготовки на основе игровых технологий, способствует эффективному повышению уровня физической подготовленности.

ВЫВОДЫ

Обзор научно-методической литературы позволил определить, что к игровым технологиям в спортивной практике можно отнести игровые упражнения, подвижные игры (элементарные и со сложными условиями), эстафеты, спортивные игры.

Все игровые технологии направлены на развитие физических (двигательны) способностей. Их применение в подготовке спортсменов на начальном этапе подготовки, в том числе легкоатлетов первого года обучения, отвечает задачам повышения уровня физической подготовленности занимающихся.

Ценность игровых технологий заключается в том, что они нравятся детям и подросткам, повышают мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. В них можно дозировать физическую нагрузку и двигательную интенсивность, постепенно повышая уровень физической подготовленности.

Игровые технологии помогают оживить и разнообразить тренировку юных легкоатлетов.

Структура игровой технологии, применяемой в разработанной программе включала подвижные игры, состязания, эстафеты, спортивные игры и казачьи игры и состязания. С учетом легкоатлетической направленности для практического применения игровых технологий в занятиях в юными спортсменами групп начальной подготовки были подобраны игры и игровые упражнения с бегом, с прыжками и метанием.

В программе рекомендовано учитывать последовательность овладения навыками, связь их с материалом предыдущих занятий лёгкой атлетикой. Во вновь вводимых играх должны совершенствовались уже приобретённые юными легкоатлетами навыки. Для этого в новых играх рекомендовано повторять элементы старых, но в усложнённой форме.

В начале эксперимента спортсмены в количестве 22 человек были распределены по группам – контрольной и экспериментальной. Математически

доказано, что по физической подготовленности спортсмены обеих групп в начале эксперимента были достоверно однородны.

В качестве практических рекомендаций, сформулированы следующие.

1) Выбор тренером, специализирующимся в подготовке юных легкоатлетов, подвижной игры должен быть основан на конкретных задачах занятия.

2) Рекомендовано учитывать последовательность овладения навыками, связь их с материалом предыдущих занятий лёгкой атлетикой. Во вновь вводимых играх должны совершенствовались уже приобретённые юными легкоатлетами навыки. Для этого в новых играх рекомендовано повторять элементы старых, но в усложнённой форме.

3) Все применяемые игровые технологии должны соответствовать уровню физической подготовленности занимающихся. При этом, каждая новая игра должна быть сложнее предыдущей, чтобы её участники прилагали достаточно усилий для достижения цели.

4) Продолжительность игр и игровых упражнений рекомендуется варьировать в зависимости от количества участников, характера игры и условий её проведения. Во всех случаях, когда ставится цель – развитие выносливости, игры рекомендовано проводить в конце основной части занятия. Также, в рамках запланированных на тренировочном занятии задач, подвижные игры рекомендуется применять в тесной взаимосвязи с другими средствами, путем комплексного использования с упражнениями общеразвивающего и направленного характера.

Список литературы

1. Агибалов А.С. Особенности подготовки спортсменов с использованием интерактивных технологий / А.С. Агибалов, М.А. Соломченко // Наука-2020. – 2019. - №6. – С. 44-49.
2. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб.: ЛГОУ. – 2017. – 353 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в педагогическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 233 с.
4. Белкин А.С. Основы педагогических технологий / А.С. Белкин. – М.: Академия, 2015. – 192 с.
5. Белова А.А. Педагогические технологии подготовки спортивного резерва в различных видах спорта / А.А. Белова, А.О. Алексина // Концепт. – 2019. – №4. – С.1-5.
6. Бородич А.Б. Современные образовательные технологии, применяемые на учебнотренировочных занятиях / А.Б. Бородич. – Томск, 2019. – 11 с.
7. Бутин И.М. Развитие физических способностей у детей / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. - М.: Владос, 2012. – 79 с.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: ФиС, 2016. – 268 с.
9. Бягурова Е.В. Современные игровые технологии на уроках физической культуры / Е.В. Бягурова // Видеоурок. – 2020. – №10. – С. 2-7.
10. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2018. – 146 с.
11. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011.

– №3. – С. 2-7.

12. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. ФГОС / Л.Н. Волошина, Н.М. Елецкая, Е.В. Гавришова. – М.: Учитель, 2020. – 169 с.

13. Выгодский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выгодский. – М.: Просвещение, 1996. – 264 с.

14. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. – М.: Terra-Спорт, 2013. – 72 с.

15. Гуреев И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / И.А. Гуреев. – Минск : Высшая школа, 2014. – 319 с.

16. Добровидова Н.А. Современные педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта / Н.А. Добровидова. – Саратов, 2016. – 33 с.

17. Журавлева С.В. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры / С.В. Журавлева. – М.: Учитель, 2019. – 43 с.

18. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2012. – 289 с.

19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. / В.М. Зациорский. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.

20. Ильин Е.П. Психологическая подготовка: учебник для институтов физической культуры / Е.П. Ильин. – СПб.: РГТУ им. А.И. Герцена, 2016. – 486 с.

21. Капустин А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – №1. – С. 15–19.

22. Капустина Ю.Н. Использование игровых технологий как средство повышения мотивации к урокам физической культуры / Ю.Н. Капустина // Инновационные педагогические технологии : материалы II Междунар. науч. конф. – Казань: Бук, 2015. –160 с.

23. Карманова Л.В. Физическая культура школьников / Л.В. Карманова. – Минск: Высшая школа, 2018. –158 с.

24. Кравцова М.С. Игровые технологии в физическом воспитании / М.С. Кравцова // Современный урок. – 2019. – №2. – С.4-7.
25. Лебедева Д.И. Современные игровые технологии на уроках физической культуры / Д.И. Лебедева // Образовательная социальная сеть. – 2015. – №3. – С.2-7.
26. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт. – М.: Просвещение, 1952. – 428 с.
27. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств у школьников / В.Ф. Ломейко. – Минск: Народная асвета, 2018. – 186 с.
28. Лях В.И. Развитие физических качеств у школьников / В.И. Ломейко. – М.: ФиС, 2012. – 281 с.
29. Марьина Н.В. Сопряженное развитие скоростных способностей и технических характеристик бега у девочек среднего школьного возраста различных типологических групп : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Н.В. Марьина. – М.: РГСУ, 2013. – 23 с.
30. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература. –2016. – 318 с.
31. Михайлова Н.В. Эффективность урока физической культуры в начальной школе при использовании соревновательно-игровых комплексов повышенной наглядности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Н.В. Михайлова – М.: РГУФКСТ, 2015. – 25 с.
32. Назаренкина Т.А. Использование игровых и соревновательных технологий на уроках физической культуры, как средство повышения качества обучения в соответствии с ФГОС / Т.А. Назаренкина / Педтехнологии. 2020. – №4. – С.12-22.
33. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика / В.Г. Никитушкин. – М.: Олимпия Пресс, 2015. – 224 с.
34. Нужнова Н.М. Комплексная игра как средство социализации детей младшего школьного возраста : дис. ... канд. пед. наук. / Н.М. Нужнова. – Улан-Удэ, 2000. – 150 с.

35. Осокина Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурманова. – М.: Просвещение, 2013. – 264 с.
36. Пивоваров Б.Л. Игры в тренировке легкоатлетов / Б.Л. Пивоваров. – М.: Прогрессивная педагогика, 2013. –152 с.
37. Подольская М.В. Игровые технологии на уроках физической культуры / М.В. Подольская // 1 Сентября. – 2020. – №11. – С.1-4.
38. Пожидаева Т.Ф. Игра как технология личностного развития младшего школьника : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Т.Ф. Пожидаева. –Ростов-на-Дону: РГПУ, 2006. – 26 с.
39. Разуваев В.Г. Использование игровой технологии на уроках физической культуры / В.Г. Разуваев // Образовательная социальная сеть. – 2015. – № 5. – С.3-9.
40. Рубаш К.С. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9–11 лет / К.С. Рубаш. – М.: Академия, 2012. – 169 с.
41. Сергеев А.И. Методические приемы совершенствования основных компонентов быстроты у бегунов на короткие дистанции 13–15 лет : дис. ... канд. пед. наук. / А.И. Сергеев. – Смоленск, 2014. – 134 с.
42. Скуратова Е. Игровые технологии. Игры, создающие будущее / Е. Скуратова. – М.: ЛитРес, 2020. – 150 с.
43. Скуратова Е. Игропедагогика. Часть 2. Серкеты для педагогов дошкольников и педагогов младшей школы / Е. Скуратова. – М.: ЛитРес, 2020. – 60 с.
44. Томилин К.Г. Развитие скоростных качеств у легкоатлетов 10–12 лет с использованием игрового метода / К.Г. Томилин // Образование России и актуальные вопросы современной науки: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. - Пенза: РИО ПГАУ, 2020. – №5. – С. 41-44.
45. Топакова В.А. Использование игровых технологий на уроках физической культуры / В.А. Топакова, Н.А. Сыноква, А.Н. Филиппова. М.: ГПОУ «Киселевский педагогический колледж», 2018. – 24 с.

46. Трофименкова Н.Д. Игровые технологии на уроках физической культуры / Н.Д. Трофименкова // Продленка. – 2019. - №10. – С. 2-8.
47. Фатеенков М.М. Современные технологии в спорте / М.М. Фатеенков, И.В. Чернышова, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 4). – С.11-22.
48. Чижевская Р.В. Теоретический обзор современных игровых технологий на уроках физической культуры. Цель, задачи, методы / Р.В. Чижевская // Мультиурок. – 2018. – №10. – С.2-6.
49. Шайлин М.Р. Игровые технологии на уроках физической культуры / М.Р. Шайлин // Педагог, 2019. – № 11. – С. 2-36.
50. Шорин Г.А. Нормативы и методика оценки физического развития школьников / Г.А. Шорин. – Челябинск, 2017. – 184 с.
51. Яковлев В.Г. Игры для детей / В.Г. Яковлев, А.М. Гриневский. - М.: ФиС, 2011. –164 с.