

РЕЦЕНЗИЯ

на методическое пособие

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

Авторы: Ходакова Т.В., Милютин С.В.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования МО город Краснодар спортивная школа №2 имени Николая Николаевича Добрикова

Современный этап развития профессионального спорта, в частности беговых видов легкой атлетики, характеризуется ростом конкуренции среди спортсменов высокой квалификации, что неизбежно заставляет искать более результативные и инновационные методы построения тренировочного процесса.

Достижение высоких результатов в беге невозможно без достаточной разносторонней и специальной физической подготовки бегунов на учебно-тренировочном этапе.

В связи с данной ситуацией актуализируется проблема поиска эффективных средств подготовки бегунов начиная с 1 года обучения на учебно-тренировочном этапе.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

Рецензируемая работа носит практико-ориентированный характер.

Материал, содержащейся в методическом пособии авторов — может использоваться в практике работы образовательных учреждений; в системе подготовки спортсменов,

Анализ рецензируемого методического пособия «Влияние игровых технологий на уровень физической подготовленности легкоатлетов в группе НП-1 года обучения» Т.В.Ходаковой и С.В.Милютина 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.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
ИМЕНИ НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ДОБРИКОВА**

**Ходакова Т.В.
Милютин С.В.**

**ВЛИЯНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ
В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Краснодар 2024

УДК 796.42 (075.8)

ББК 75.711я73

Ш 95

Печатается по решению МБОУ ДО СШ № 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., Милютин С.В.

Влияние игровых технологий на уровень физической подготовленности легкоатлетов в группе начальной подготовки 1 года обучения: методическое пособие / Ходакова Т.В. – Краснодар: МБОУ ДО СШ № 2», 2024. - 23 с.

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

УДК 796.42 (075.8)

ББК 75.711я73

© МБОУ ДО СШ №2, 2024

© Ходакова Т.В., Милютин С.В. 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение..... | 4 |
| 1. Анатомо-физиологические особенности легкоатлетов групп начальной подготовки..... | 5 |
| 2. Методические подходы к применению игровых технологий в тренировочном процессе легкоатлетов на этапе начальной подготовки..... | 7 |
| 3. Программа применения игровых технологий в процессе повышении уровня физической подготовленности легкоатлетов группы начальной подготовки..... | 11 |
| 4. Анализ результативности внедрения игровых технологий..... | 16 |
| ВЫВОДЫ..... | 19 |
| Список литературы..... | 22 |

Введение

В современных условиях развития легкоатлетических видов спорта, наряду с повышением требований к научно-методическим аспектам различных сторон подготовки юных легкоатлетов, всё 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.

Дальнейшее совершенствование системы подготовки возможно, как по пути увеличения объёма и интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, путем уточнения известных и поиска новых, инновационных, интерактивных и других технологий тренировки. При этом такие авторы, как Л.В. Карманова, В.Г. Яковлев и другие, предлагают широко использовать игровые технологии.

Актуальность. Практика показывает, что применение игровых технологий с учётом 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.

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

Новизна. Новизна представляемого методического пособия заключается в систематизации, авторском подробном описании и показе практического применения для групп начальной подготовки легкоатлетов

эффективных игровых технологий и педагогических средств, приёмов и методов.

Цель методических рекомендаций: обобщение педагогического опыта по влиянию игровых технологий на обучение юных спортсменов на занятиях по лёгкой атлетике.

Задачи:

Показать педагогам, каким образом применение игровых технологий должно помочь обучающимся в освоении основ лёгкой атлетики.

Пополнить методическую копилку практическими советами и описанием комплекса игр и упражнений.

Показать способы применения упражнений и игр на практике в процессе занятия.

Целевая аудитория - обучающиеся

1. Образовательные: научить обучающихся основам лёгкой атлетики средствами применения игровых технологий; научить относиться к своему здоровью бережно и с уважением.

2. Развивающие: развивать у обучающихся сознательное управление своим телом; поддерживать и укреплять их физическое здоровье.

3. Воспитательные: создавать эмоционально-благоприятную атмосферу в коллективе; формировать благополучие в эмоциональной сфере, психическое равновесие; поддерживать интерес к занятиям; воспитывать ответственность, собранность и дисциплину.

**1. Анатомо-физиологические особенности легкоатлетов групп
начальной подготовки**

В легкоатлетических группах начальной подготовки занимаются дети 10-12 лет. Это возраст перехода ребёнка 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 учёт сенситивных периодов развития юных легкоатлетов.

Планомерно в возрасте 10-12 лет происходит изменение сердечно-сосудистого аппарата, но такое изменение происходит неравномерно за счёт того, что объём 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 напряжённость в деятельности сердечнососудистой системы. Поэтому следует строго подходить к выбору вида спорта в этом возрасте, чтобы не навредить растущему организму.

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.

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 лёгкой атлетикой следует учитывать индивидуальной анатомио-физиологическое развитие юного спортсмена.

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

6) Анатомио-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 занятиях физической культурой в спортивных школах являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности, развития её разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

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), ребёнок совершает множество различных движений, способствующих развитию гибкости, быстроты, скоростно-силовых способностей, силы, координации, а также глазомера и быстроты двигательной реакции. Всё это доказывает пользу применения игровых технологий в развитии двигательных способностей и физических качеств.

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

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.

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).

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.

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.

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.

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.

Следующей игровой технологией является спортивная игра как высшая

степень 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 определённой тактики поведения игроков. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки, определённого уровня физических качеств и двигательных способностей.

Обучение юных легкоатлетов начального этапа подготовки в игровых условиях придаёт 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.

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.

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 её интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приёмы: уменьшать или увеличивать время, отведённое на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным.

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 её интенсивность.

Использование игровых средств благотворно влияет на нервную систему.

Применение игрового материала в тренировке развивает быстроту реакции, волевые качества, память, внимание, самообладание.

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 ребёнка, улучшают функциональные

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.

На этапе начальной специализации приоритет смещается в сторону спортивных игр, но общее количество часов остаётся 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 объёмы 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 приёмов и методов, включающих в себя педагогическую игру.

Разработанная программа применения игровых технологий в процессе повышения уровня физической подготовленности легкоатлетов группы начальной подготовки предполагает определённую деятельность тренера по отбору, разработке, подготовке игр, включению обучающихся 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 оптимальных 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.
- 6) Подведение итогов. Важное педагогическое значение имеет подведение

итогах игры. Тренеру рекомендуется разобрать с обучающимися 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.

Для развития быстроты рекомендовано подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы.

С целью развития ловкости предлагается подбирать игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования собственных действий с партнёрами 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.

Игры с бегом помогают при изучении техники старта и стартового ускорения и финиширования.

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» | Тренер-спортсмены | 1.Развивать быстроту и ловкость. 2. Развивать быстроту и скорость реакции. 3. Развивать прыгучесть и скорость реакции. 4. Совершенствовать технику метания; развивать глазомер. 5. Развитие быстроты. 6. Развитие силы и |

| | | | |
|---------|---|-------------------|--|
| | 7. Спортивная игра «Футбол» | | координации. Развитие глазомера. 7. 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». 2. Игра с метанием «Снайперы». 3. Игра в мини-футбол. 4. Игра «Космонавты». 5. Состязание «Перетягивание каната». 6. Игра «Запятнай последнего». | Тренер-спортсмены | 1) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции. 2) Цель: развитие ловкости и скорости двигательной реакции. 3) Цель: развитие быстроты, выносливости, ловкости, координации. 4) Цель: развитие скоростно-силовых способностей в сочетании с ловкостью и координацией. 5) Цель: развитие силовых способностей 6) Цель: развитие ловкости, |

| | | | |
|---------|---|-------------------|--|
| | | | силовой выносливости. |
| Январь | <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра с бегом «Вызов». 2. Игра с метанием «Бросай - беги». 3. Игра с прыжками «Зайцы в огороде». 4. Соревнования на руках (игровое упражнение) 5. Казачья игра «В шапки» 6. Игра «Точная подача» | Тренер-спортсмены | <ol style="list-style-type: none"> 1) Цель: развивать быстроту и скорость реакции. 2) Цель: развивать ловкость и глазомер. 3) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции. 4) Цель: развитие силы, координации, гибкости. 5) Цель: развитие ловкости. 6) Цель: развивать координационные способности, меткость, глазомер. |
| Февраль | <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра с бегом «Пройди защиту!» 2. Игра с прыжками «Воробьи». 3. Игра с метанием «Охотники и утки». 4. Игровое упражнение «Лягушка». 5. Спортивная игра «Волейбол». 6. Казачье состязание «Борьба на поясах». | Тренер-спортсмены | <ol style="list-style-type: none"> 1) Цель: развивать быстроту и сообразительность. 2) Цель: развитие скоростно-силовых качеств. 3) Цель: совершенствовать навыки метания; развивать глазомер. 4) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции. 5) Цель: развивать координацию, скоростно-силовые качества, быстроту двигательной реакции. 6) Цель: демонстрация силовых способностей, ловкости, координации. |
| Март | <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра с прыжками «Зайцы в огороде». 2. Игра с метанием «Мяч в кругу». 3. Игра с метанием «Охотники и утки». 4. Встречные эстафеты. | Тренер-спортсмены | <ol style="list-style-type: none"> 1) Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции. 2) Цель: развить ловкость и быстроту. 3) Цель: развивать глазомер и ловкость; совершенствовать навыки метания. 4) Цель: развитие силы и координации |
| Апрель | <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра с метанием «Точная подача». 2. Игра с прыжками «Пингвины». 3. Игровое упражнение «Лягушка». 4. Игра «Тяни в круг». | Тренер-спортсмены | <ol style="list-style-type: none"> 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).

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, м | 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 – $5,55 \pm 0,78$ сек. В конце эксперимента $5,31 \pm 0,068$ сек, прирост результатов между этапами составляет 4,32 %. В экспериментальной группе в данном показателе у мальчиков в начале эксперимента $5,28 \pm 0,67$ сек., в конце эксперимента – $4,75 \pm 0,44$ 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 3x10 метров у мальчиков, секунд. Мальчики пробежали челночный бег 3x10 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 (двигательных) способностей. Их применение в работе со спортсменами 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 с юными спортсменами в группах 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 совершенствоваться 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 совершенствоваться 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, путём комплексного использования с упражнениями общеразвивающего и направленного характера.

КОНСПЕКТ № 1
занятие №1 в НП-2 группе

Группа НП-2

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств

Задачи:

1.Совершенствование техники двигательного действия

2.Воспитание волевых качеств

Оборудование и инвентарь: конусы, секундомер, свисток

Место проведения: стадион

Методы: практический, целостного упражнения

| Части занятия время | Содержание | Дозировка | Организационно- методические указания |
|------------------------------|--|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная (30 мин) | 1.Приветствие, оглашение задач. | 1мин | Проанализировать присутствующих, дать настрой на хорошую тренировку |
| | 2.Бег | 10мин | Умеренный темп |
| | 3.Суставная гимнастика (в индивидуальном порядке): -вращение головы -вращение в кистевых, локтевых и плечевых суставах -наклоны корпуса вперёд-назад, влево-вправо -вращение ног в тазобедренном суставе -приседания -вращение голеностопа | 6мин | Вращения происходят без резких движений, тщательно прорабатывая каждый сустав |
| | 4.Гибкость: -барьерный сед -упражнения у шведской стенки на переднюю и заднюю поверхность бедра, а также на икроножные мышцы -«бабочка» (помощь приятелей в растяжке приветствуется) -выпады вперёд, влево, вправо | 5мин | Мышцы растягиваем размеренно |
| | 5.Специально беговые упражнения: -бег с высоким подниманием бедра -приставные шаги левым-правым боком -многоскоки -выпрыгивание на каждую ногу вверх -бег с захлестом голени -ускорения | 8мин | Руки работают вдоль туловища, помогая продвигаться, передвижение на передней части стопы, корпус наклонён вперёд |

| | | | |
|-------------------------|---|----------------------|---|
| Основная (45 мин) | 1.Бег на месте 20с, далее - ускорение 30м | 3 раза | Частая смена ног |
| | 2.Активная работа рук на месте в утяжелителях 20с далее – ускорение 30м | 3 раза | Работа рук с полной амплитудой |
| | 3.Смена ног в выпаде в течении 20с, далее-ускорение 30м | | Глубокие выпады |
| | 4.Выпрыгивание из полуприседа 20с, далее ускорение 30м | 3 раза | Спина прямая |
| | 5.Прыжки на скакалке 30с, далее ускорение 60м | 3 раза | Ноги не сгибаются в коленях |
| | 6.Игра «Салки» | 3 раза 10 мин | Тот, кого осалили-становится водой, пространство для игры должно быть большим |
| Заключительная (15 мин) | 1.Заминка | 7мин | Лёгкий заминочный бег |
| | 2.Растяжка | 6мин | На матах или у шведской стенки в произвольном порядке |
| | 3.Подведение итогов | 2мин | Выделение общих ошибок, похвала за старание, организационный уход |

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. Белова А.А. Педагогические технологии подготовки спортивного резерва в различных видах спорта / А.А. Белова, А.О. Алексина // Концепт. – 2019. – №4. – С.1-5.
5. Бородич А.Б. Современные образовательные технологии, применяемые на учебнотренировочных занятиях / А.Б. Бородич. – Томск, 2019. – 11 с.
6. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: ФиС, 2016. – 268 с.
7. Бягурова Е.В. Современные игровые технологии на уроках физической культуры / Е.В. Бягурова // Видеоурок. – 2020. – №10. – С. 2-7.
8. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2018. – 146 с.
9. 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.
10. 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.
11. Выгодский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С.