

УДК 372.879.6

**СТРАТЕГИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
С УЧАЩИМИСЯ 8–11 КЛАССОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА****О.М. КАБАКОВИЧ***(Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, Минск)*

*Рассмотрены стратегии учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике с учащимися 8–11 классов училищ олимпийского резерва: учет психологических особенностей учащихся; направленность учебно-тренировочного процесса в училищах олимпийского резерва, осуществляемая с помощью контроля, учета, регулирования; наблюдение за становлением техники выполнения легкоатлетических упражнений; развитие саморегуляции; формирование положительной мотивации будущих спортсменов к учебно-тренировочному процессу; реализация конструктивного взаимодействия учащегося с тренером. Выделенные стратегии позволяют построить учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике на основе современных требований, способствуют личностному росту обучающихся, воспитанию у них воли, нравственных качеств, потребности в постоянном самосовершенствовании.*

**Ключевые слова:** стратегии, учебно-тренировочный процесс, легкая атлетика, олимпийский резерв.

**Введение.** Возрастающая роль спорта получает массовое признание в связи с пропагандой здорового образа жизни. Спорт предполагает всемерное использование различных его видов (гимнастики, туризма и др.), в т.ч. и легкой атлетике, объединяющей упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, и составленных из них многоборьев. В этой связи особое значение придается учебно-тренировочному процессу по легкой атлетике с учащимися 8–11 классов, способствующему развитию силы, быстроты, выносливости, улучшению подвижности в суставах и др., а также воспитанию волевых качеств.

Проблемой организации учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике занимались Г.Д. Горбунов, Г.Б. Горская, А.А. Крылов, М.Ш. Магомед-Эминов, Ю.Ю. Палайма и др. Однако вопросам подготовки учащихся подросткового и юношеского возраста по легкой атлетике в современных условиях уделено недостаточно внимания.

**Основная часть.** Учащиеся 8–11 классов училищ олимпийского резерва – специфический контингент обучающихся, обладающих соответствующими способностями, необходимыми для выполнения легкоатлетических упражнений на повышенном уровне. В ходе учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать их возрастные и психологические особенности.

К старшему школьному возрасту учащиеся усваивают многие научные понятия, учатся пользоваться ими в процессе решения различных задач, в т.ч. и двигательных. Это означает сформированность у них определенного уровня теоретического мышления. Наблюдается интеллектуализация познавательных процессов, которые в спортивной деятельности также имеют важное значение.

По мнению Р.С. Немова, «особенно заметным в эти годы становится рост сознания и самосознания детей, представляющий собой расширение сферы осознаваемого и углубление знаний о себе, о людях, об окружающем мире. Развитие самосознания находит свое выражение в изменении мотивации основных видов деятельности: учения, общения и труда» [6, с. 140]. У учащихся появляются новые мотивы, которые приводят к переосмыслению отношения к деятельности, ее содержания, цели и задач.

«В подростковом возрасте активно совершенствуется самоконтроль деятельности, являясь вначале контролем по результату или заданному образцу, а затем – процессуальным контролем, т.е. способностью выбирать и избирательно контролировать любой момент или шаг в деятельности. Вплоть до юношеского возраста у многих подростков еще отсутствует способность к предварительному планированию деятельности, но вместе с тем налицо стремление к саморегуляции. Оно, в частности, проявляется в том, что на интересной интеллектуально захватывающей деятельности или на такой работе, которая мотивирована соображениями престижности, подростки могут длительное время удерживать внимание, быть в состоянии переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы» [6, с. 140–141]. Эти характеристики важны для организации учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике с учащимися 8–11 классов училищ олимпийского резерва, поскольку они оказывают влияние на овладение обучающимися техникой выполнения легкоатлетических упражнений, расширение двигательных возможностей занимающихся, улучшают их координационные способности, создают основу для достижения спортивно-технического мастерства.

Учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике с учащимися 8–11 классов способствует их всестороннему физическому развитию, улучшению физического состояния, воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мускулатуру, улучшают подвижность в суставах и нервно-мышечную координацию.

Подростковый и ранний юношеский возраст является достаточно сензитивным для развития этого комплекса. Степень практического использования имеющихся возможностей влияет на индивидуальные различия, которые к концу этого возраста, как правило, увеличиваются.

Сложный и многообразный процесс подготовки легкоатлетов требует постоянного контроля, учета, регулирования. Управление учебно-тренировочным процессом в училищах олимпийского резерва – это приспособление всей системы спортивной тренировки к индивидуальным особенностям учащегося в соответствии с поставленными задачами.

Управление учебно-тренировочным процессом по легкой атлетике включает следующие взаимосвязанные составляющие:

- определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей учащегося;
- установление цели и времени, необходимого для ее достижения;
- определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей;
- выбор средств, методов, величин нагрузок, определение циклов и др.;
- составление общего и индивидуального планов тренировки (на несколько лет, год, месяц);
- практическое выполнение плана и регулирование тренировочных и соревновательных воздействий.

Указанные составляющие управления учебно-тренировочным процессом в училищах олимпийского резерва расположены последовательно, с учетом их практической реализации. Однако в процессе тренировки постоянно приходится возвращаться к уточнению индивидуальных особенностей учащегося, ставить новые задачи, выбирать более эффективные средства и методы.

План тренировки необходимо приспособлять к изменяющимся функциональным возможностям легкоатлета и условиям, в которых он живет и тренируется.

Динамика тренировки характеризуется подъемами, спадами, плато, волнообразными и ступенчатообразными изменениями, что невозможно предвидеть заранее. В этой связи необходимо постоянно сопоставлять фактическую двигательную деятельность учащегося с реакцией на нее органов и систем и на основе этого устанавливать соответствие между требованиями к ребенку и его возможностями. Поэтому главным в управлении является постоянное уравнивание программы тренировки с состоянием и возможностями учащегося.

Для учета в процессе тренировки воздействия нагрузок на ребенка используются следующие регулятивы: изменение числа повторений, длительности упражнения и его интенсивности, интервалов отдыха, координационной сложности движений и психической напряженности.

В настоящее время большое значение имеет часть упражнений, которая должна обеспечивать оптимальное соответствие между функциональными возможностями обучающегося и нагрузкой одного тренировочного дня. При ежедневной тренировке важную роль играет полное восстановление всех сил и возможностей ребенка к очередному тренировочному дню с наибольшей нагрузкой. При облегченных нагрузках достичь этого легко. Но при больших нагрузках можно превысить возможности организма к восстановлению в требуемое время. В результате этого ухудшается состояние и работоспособность легкоатлета, накапливается нервная усталость, приводящая к перетренированности.

Чтобы соразмерить ежедневную тренировочную нагрузку с возможностями учащегося, необходимо ежедневно на протяжении длительного времени оценивать степень восстановления его сил и возможностей, что является важным условием эффективной тренировки. Для этого используются педагогический контроль и учет, врачебный и научный контроль и самоконтроль спортсмена. На основании анализа динамика показателей всех видов контроля осуществляется регулированием хода тренировочного процесса.

*Педагогический контроль* за ходом подготовки учащихся 8–11 классов училищ олимпийского резерва осуществляется в следующих направлениях:

- фиксация фактического выполнения индивидуального плана по объему, интенсивности, координационной сложности упражнений и т.д.;
- ежедневное определение состояния учащегося (работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться, поведения и др.) на основе данных самоконтроля учащегося, наблюдений тренера за ходом тренировки и ее результативностью;
- определение уровня отдельных компонентов подготовленности ученика с помощью контрольных упражнений;
- измерение силы разных мышечных групп, быстроты реакции и движений, выносливости в различных режимах работы, подвижности в суставах и других качеств с помощью средств срочной информации.

Наблюдения за становлением спортивной техники и тактики у учащихся 8–11 классов училищ олимпийского резерва и их совершенствованием могут осуществляться также с помощью видеосъемки (с последующим анализом совместно с учащимися), визуального метода, по оставленным следам на дорожке, эффективности и результативности движения и т.д.

Готовность будущего спортсмена по отдельным видам легкой атлетики определяется выполнением стандартной тренировочной пробы, которая состоит из одного или нескольких наиболее часто применяемых упражнений, всегда одних и тех же по структуре движений, продолжительности, интервалов отдыха и т.п. Стандартная тренировочная проба должна строго соответствовать особенностям определенного вида легкой атлетики и быть органической частью подготовки и регулярно применяться в тренировочных целях.

*Научный контроль* за состоянием учащегося, динамикой изменения функций его органов и систем должны осуществлять физиологи, биохимики, морфологи, психологи, гигиенисты, биомеханики. Определение максимального потребления кислорода, устойчивости вестибулярного аппарата, состава крови и многих других показателей, особенно в условиях тренировочных сборов, помогает анализировать процессы и состояние легкоатлетов, недоступные педагогическим методам.

*Врачебный контроль* обязателен для любого легкоатлета перед началом годичной тренировки и в ее процессе. Данные врачебного контроля позволяют судить о состоянии здоровья учащегося, работоспособности и изменениях отдельных его органов и систем и вносить соответствующие поправки в режим его тренировки.

*Ежедневный самоконтроль легкоатлета.* Ежедневный обязательный минимум самоконтроля включает следующие показатели:

- частота сердечных сокращений. Измеряется по частоте пульса лежа в постели, после сна и записывается в пересчете на 1 мин;
- самочувствие. Определяется субъективно по ощущениям после сна и оценивается по пятибалльной шкале: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое;
- кистевая динамометрия. Измеряется после сна, всегда в одной и той же позе, одним и тем же движением, только правой или только левой рукой, только один раз;
- вес. Измеряется дважды: непосредственно перед началом основного тренировочного занятия и по окончании его;
- мотивация. Определяется субъективно перед началом разминки и оценивается по пятибалльной шкале: 5 – очень большое желание тренироваться, 4 – большое, 3 – среднее, 2 – малое, 1 – нет желания;
- работоспособность в избранном виде спорта. Определяется субъективно и на основании объективных показателей, обычно получаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Записывается после тренировочного дня и оценивается по пятибалльной шкале: 5 – отличная работоспособность, 4 – хорошая, 3 – удовлетворительная, 2 – плохая, 1 – очень плохая.

Анализ динамики показателей и регулирование нагрузки осуществляется учащимся совместно с тренером. Для обозначения наиболее правильной оценки состояния ребенка необходимо фиксировать данные ежедневного самоконтроля и педагогического контроля в условиях облегченной тренировки в течение 1–2 недель. В этом случае должна быть уверенность в полном восстановлении сил и возможностей ученика к следующей тренировке. Полученные показатели будут характеризовать состояние нормы. После определения данных показателей следует постепенно повышать тренировочную нагрузку на основе анализа полученных результатов.

В ходе учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике особое внимание следует обращать на установление доверительных отношений между тренером и учащимися в контексте общих для них проблем. Это этап важного и своеобразного психического развития ребенка, когда оформляются устойчивые формы поведения по отношению к выбранному виду деятельности. Конструктивное взаимодействие между субъектами учебно-тренировочного процесса – залог успешности подготовки будущего спортсмена и развития его личностных качеств.

**Заключение.** Таким образом, стратегиями учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике с учащимися 8–11 классов училищ олимпийского резерва являются следующие: учет психологических особенностей учащихся подросткового и юношеского возраста; направленность учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике на всестороннее физическое развитие, улучшение физического состояния, воспитание волевых качеств учащихся; управление учебно-тренировочным процессом в училищах олимпийского резерва осуществляется с помощью контроля, учета, регулирования; наблюдение за становлением техники выполнения легкоатлетических упражнений с использованием различных методов и

средств; формирование саморегуляции учащихся 8–11 классов в ходе учебно-тренировочного процесса; формирование положительной мотивации будущих спортсменов к учебно-тренировочному процессу по легкой атлетике; реализация конструктивного взаимодействия учащегося с тренером в училище олимпийского резерва.

Рассмотренные стратегии позволяют, с одной стороны, построить учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике на основе современных требований, предъявляемых к его организации, с другой – способствуют личностному росту обучающихся, формированию у них воли, нравственных качеств, потребности в постоянном совершенствовании своих знаний, умений и навыков.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
2. Горбунов, Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 45 с.
3. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар : КГИФК, 1995. – 178 с.
4. Крылов, А.А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А.А. Крылов // Вестн. Балт. пед. акад. Вып. 14. – СПб., 1998. – С. 46–49.
5. Магомед-Эминов, М.Ш. Психика как работа / М.Ш. Магомед-Эминов // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. – 2011. – № 4. – С. 92–108.
6. Немов Р.С. Психология : учебник для студентов высш. учеб. заведений : в 3 кн. – 3-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2000. – Кн. 2 : Психология образования. – 608 с.
7. Палайма, Ю.Ю. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте / Ю.Ю. Палайма // Психологическая подготовка спортсмена. – М. : ФиС, 1965. – С. 35–42.
8. Ханин, Ю.Л. Проблемы мотивации в спорте / Ю.Л. Ханин // Спорт в современном обществе / под ред. В.М. Выдрина. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 124–184.

*Поступила 30.03.2016*

#### **STRATEGY OF THE COACHING PROCESS AT TRAINING THE 8-11 FORM PUPILA OF THE OLYMPIC RESERVE SCHOOLS.**

***O. KABAКOVICH***

*The article deals with the strategy of the training process in athletics to students grades 8-11 Olympic reserve schools: account psychological characteristics of students; orientation of the training process in the colleges of Olympic reserve by means of control, accounting, management; monitoring the emergence of technology implementation athletic exercises; the formation of self-regulation; the formation of positive motivation of future athletes to the training process; implementation of constructive interaction with the student trainer. Dedicated strategies allow to build a training process in athletics at the basis of modern requirements, contribute to the personal growth of students, formation of their faith, moral qualities, the need for constant self-improvement.*

***Key words:*** *strategy, training process, athletics, the Olympic reserves.*