

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Титова Е.П.

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова
(Могилев, Республика Беларусь)

Цель занятий на этапе начальной спортивной специализации заключается в разносторонней физической подготовке юных спортсменов и переходе к избранной специализации. Основой для создания прочного фундамента служат общефизические упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие кардиореспираторной системы, что напрямую связано с повышением уровня выносливости. В связи с этим спортивная наука постоянно находится в поиске новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм общефизической подготовки спортивного резерва. Проведено немало исследований, связанных с использованием индивидуального подхода в тренировочном процессе юных спортсменов, однако его применение является достаточно затруднительным. Поэтому для совершенствования тренировочного процесса спортивного резерва целесообразнее использовать дифференцированный подход [1].

С целью проверки эффективности применения дифференцированного подхода в развитии общей выносливости юных легкоатлетов был проведен педагогический эксперимент. Для проведения научного исследования были сформированы 2 экспериментальные группы (ЭГ). В первую вошли юноши, будущая специализация которых спринтерский бег (ЭГ-1), во вторую – будущие стайеры (ЭГ-2). Соответственно были сформированы 2 контрольные группы (КГ-1; КГ-2). При развитии выносливости юношей ЭГ использовался дифференцированный подход, юноши КГ тренировались в соответствии с программой для специализированных учебно-спортивных учреждений [2].

Эффективность применения дифференцированного подхода оценивалась посредством сравнения показателей развития общей выносливости у обследуемых ЭГ и КГ в начале и в конце педагогического эксперимента (таблица 1). Юными спортсменами было выполнено контрольно-педагогическое упражнение, рекомендованное для оценки уровня развития общей выносливости – бег 1000 м [2], а также проведен степ-тест, результаты которого были использованы для вычисления максимального потребления кислорода (МПК) [3].

Таблица – Динамика показателей общей выносливости юных легкоатлетов контрольных и экспериментальных групп в ходе педагогического эксперимента

Контрольно-педагогические упражнения	В начале педагогического эксперимента				В конце педагогического эксперимента			
	КГ-1 X±m	ЭГ-1 X±m	КГ-2 X±m	ЭГ-2 X±m	КГ-1 X±m	ЭГ-1 X±m	КГ-2 X±m	ЭГ-2 X±m
Бег 1000 м (мин)	3,15±0,02	3,14±0,01	3,13±0,01	3,12±0,01	3,15±0,01	3,11±0,01	3,12±0,01	3,09±0,01
МПК (л/мин)	2,93±0,07	2,98±0,06	2,98±0,06	3,0±0,11	3,05±0,07	3,31±1,06	3,1±0,03	3,3±0,09
Достоверность различий	(p<0,05)		(p<0,05)		(p>0,05)		(p>0,05)	

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют сделать заключение об эффективности использования дифференцированного подхода при развитии выносливости юных легкоатлетов. Применение дифференцированного подхода в подготовке спортивного резерва является наиболее рациональной альтернативой использования индивидуализации тренировочного процесса юных спортсменов.

1. Никитушкин, В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: моногр. / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 230 с.

2. Легкая атлетика: учеб. программа для СУСУ и УОРов / сост.: А.Л. Новиков [и др.]. – Минск: РУМЦ ФВН, 2009. – 92 с.

3. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студентов сузов и вузов / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.