

## Контроль фізичної підготовленості та спортивний відбір юних легкоатлетів

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)*

**Постановка проблеми.** З усіх видів спорту, які культивують у нашій державі, одним із найбільш популярних є легка атлетика, тому що її основу складають природні й життєво необхідні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання. Заняття легкою атлетикою сприяють розвитку основних фізичних якостей, морально-вольових рис характеру, вихованню потреби та звички регулярно займатися спортом, формуванню культури здорового способу життя, розширюють коло рухових навичок. Особливе значення заняття легкою атлетикою мають для дітей та учнівської молоді, високий рівень здоров'я і різнобічний розвиток яких – запорука успішної реалізації сучасних соціально-економічних перетворень нашого суспільства (Г. М. Максименко, 1992; Л. В. Волков, 1980, 2002; В. Д. Єднак, В. М. Кучеренко, 2001, В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак). Важлива роль у підготовці спортсменів належить ефективній системі відбору, яка включає педагогічні, психологічні, соціологічні, медико-біологічні й інші методи контролю, на основі яких виявляються задатки і здібності індивіда, найбільшою мірою відповідні вимогам того або іншого виду спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В успішній підготовці легкоатлетів можна виділити два головних положення:

1. Виявлення здібних, обдарованих дітей.
2. Постійний моніторинг стану організму і тренувального процесу та своєчасна його корекція.

Особливе значення для успішної підготовки легкоатлетів має науково обґрунтована комплексна система спортивного відбору.

Основними положеннями відбору, як вважає С. В. Хрущев, є:

- рівень розвитку найважливіших фізичних якостей у цей момент;
- стан функціональних систем організму, які забезпечують успіх в окремих видах легкої атлетики і динаміка їх удосконалення;
- темпи їх приросту під дією тренування;
- антропометричні показники;
- здібність переносити навантаження і можливості адаптації до них;
- стабільність, підвищення рівня тренування і росту результатів.

Крім цього, потрібно орієнтуватися на моделі, тобто характеристики сильніших легкоатлетів.

В останні роки особлива увага надається контролю вихідного рівня і динаміки фізичної підготовленості, а також визначенню спортивної обдарованості (В. М. Заціорський, 1982; В. П. Запорожанов, 1982; В. М. Платонов, 1988; Л. Волков, 1988, 2002.). Важливе практичне і теоретичне значення, особливо на етапі формування рухової функції, має наявність системи контролю. Деякі автори (В. Д. Сонькін, 1995) вважають, що для вдосконалення методики спортивного підготовки необхідна індивідуалізація навантажень на основі врахування особливостей будови тіла.

Індивідуально-типологічний підхід необхідно впровадити в практику фізичної підготовки юнаків. Виявлено, що вікова динаміка фізичної підготовленості суттєво відрізняється у представників різних типів.

У представників астено-торакальної-ектоморфної будови тіла найкраще розвивається витривалість, гірше – сила і гнучкість; у м'язового типу правідними є швидко-силові якості; відстаючими є гнучкість і сила; у дистивного – найкраще розвинута сила, найменше – швидкість і витривалість. Спортсменам із виражено торакальним або ендоморфним типом, як правило, ніколи не вдається досягнути високих результатів.

У багатьох працях [3; 4; 6] вказується на те, що фізичні можливості організму пов'язані із соматотипом, а вплив на провідні фізичні якості у представників основних соматотипів є найбільш ефективним.

Спортивна підготовка повинна вирішуватися на основі глибокого розуміння конституційних особливостей організму – індивідуально-типологічних властивостей, які визначають рухові можли-

вості організму. Зокрема показано, що рухові можливості пов'язані зі структурою моторики, а вплив на "провідні" фізичні якості є найбільш ефективним [6]. На думку В. В. Зайцевої (1995), недопустимо нав'язувати організму невласне йому рішення. При розвитку фізичних здібностей необхідно враховувати особливості будови тіла–соматотип. У цьому й полягає основний зміст спортивного відбору та індивідуалізації спортивного тренування.

Ідеться про застосування таких форм, засобів і методів педагогічного впливу на спортсменів, які б максимально враховували їх конституційні особливості, вроджені спортивні задатки.

Л. В. Волков [3] вважає, що визначення відповідності тренувальних навантажень індивідуальним можливостям організму – одне з головних питань спортивного тренування.

Дослідження ролі контролю в підготовці легкоатлетів показали на особливу нерозробленість цієї проблеми на початкових етапах спортивної підготовки юних легкоатлетів. Заняття легкою атлетикою можуть вважатися раціональними лише в тому випадку, коли викликають позитивні анатомо-фізіологічні зміни в організмі, здійснюють оздоровчий вплив, сприяють усебічному фізичному розвитку і на цій основі забезпечують покращення результатів в обраному виді легкої атлетики. Цього можна досягнути лише в тому випадку, коли буде здійснюватися постійний контроль за відповідністю обсягу й інтенсивності навантажень віковим особливостям тих, що займаються, рівню їх фізичної підготовленості [4; 6].

Неадекватні навантаження часто призводять до непередбачуваних наслідків. В останні роки з'явилася велика кількість наукових даних (П. Сиріс, 1983; Ю. Травін, 1985; Л. Волков, 1998; К. Сахновський, 1990; Г. Максименко, 1992 та ін.) про фізичну підготовку юних легкоатлетів. Ефективність фізичної підготовленості визначається за показниками контролю зворотної інформації, яка надходить від учня до тренера [1; 2].

В останні роки особлива увага надається контролю вихідного рівня і динаміки фізичної підготовленості. Надзвичайно важливим питанням, яке вимагає свого вирішення, є розробка простих тестів контролю.

**Мета дослідження** – удосконалити теоретичні дані щодо показників фізичної підготовленості юних легкоатлетів та її контролю.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У нашій роботі рівень фізичної підготовленості оцінювався за таблицями, складеними нами за зведеними літературними даними оцінки вікових норм хлопчиків 10–11 років. Дослідження проводились на початку і в кінці навчального року.

У дослідженнях узяло участь 18 хлопчиків 10–11 років (5–6 класи), які займаються легкою атлетикою в спортивній секції Кременецької ДЮСШ у групі початкової підготовки.

Визначення та оцінка фізичної підготовленості здійснювалися за нормативами, встановленими для юних легкоатлетів. Тестування проводилося на швидкість: біг 20 і 30 м з ходу, швидкісну силу ніг (стрибки з місця у довжину), швидкісну витривалість – 50 м і витривалість – біг 1000 м. Тестування для більшої надійності результатів проводилось у вигляді змагань. Отримані результати представлені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних легкоатлетів 10–11 років,  $S, \pm m$ 

Стрибок з місця, см	Біг 30 метрів в/с, с	Біг 20 м з ходу, с	Біг 1000 м, хв, с	
190 ± 1,2	5,2 ± 0,04	2,6 ± 0,04	4,20 ± 0,1	253 ± 17,3

Порівнюючи отримані дані з нормативами, установленими для відбору їх у ДЮСШ, слід відзначити, що вони були нижчими від контрольних (на витривалість у 30 %, на швидкість у 8 %). Дещо кращими були результати у стрибках у довжину.

Разом із тим порівнюючи отримані результати з нормами, які встановлені для школярів, слід відзначити, що у 80 % хлопчиків в тестах на швидкість, швидкісно-силові і на витривалість були вищими. Таким чином, як і передбачалось, рівень фізичної підготовленості юних легкоатлетів, які систематично займаються легкою атлетикою, значно вищий від тих норм, які встановлені для школярів цього віку.

За інтегральним показником працездатності-МСК, який характеризує аеробні можливості організму, а саме витривалість, значна частина хлопчиків показала високі результати (48–50 мл на кг маси тіла) і тим самим здатність до бігу на середні й довгі дистанції.

Відомо, що для оцінки ефективності тренувального процесу, крім контролю вихідного рівня їх фізичного стану, необхідний контроль за динамікою росту. Для цього нами проведено повторні дослідження в кінці навчального року.

Отримані результати вказують на позитивну динаміку фізичної підготовленості юних легкоатлетів. Достовірно зросли показники особливо у стрибках у довжину з місця, бігу на 1000 метрів. Приріст в абсолютних величинах у стрибках збільшився в середньому на 27 см, а в бігу на 1000 м – на 20 с. У середньому досліджувані показники зросли на 8 %, що вказує на ефективність організації і методики фізичного виховання. Згідно з даними, наведеними в літературі, хорошим показником приросту результатів на етапі початкової підготовки є приріст на 10–12 % (П. Сиріс, Г. Максименко).

**Висновки.** На основі літературних і наших даних можна констатувати, що з усіх видів занять, які культивуються в школі, одним із найбільш популярних, масових і популярних є легка атлетика, основу якої складають природні й життєво необхідні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання. Заняття легкою атлетикою можуть вважатися раціональними лише в тому випадку, коли викликають позитивні анатомо-фізіологічні зміни в організмі, здійснюють оздоровчий вплив, сприяють усебічному фізичному розвитку і на цій основі забезпечують покращення результатів. Але цього можна досягнути лише в тому випадку, коли буде здійснюватися постійний контроль за відповідністю обсягу й інтенсивності фізичних навантажень віковим особливостям тих, що займаються.

Для виявлення обдарованості дітей до занять бігом на короткі або довгі дистанції враховували аеробні й анаеробні фактори. Для дітей з високими показниками фосфогенної і гліколітичної потужності (біг 20–30 метрів) рекомендували заняття бігом на короткі дистанції, а дітям із високими показниками аеробної потужності (за результатами в бігу на 1000 м) рекомендували заняття на середні й довгі дистанції.

Результати дослідження річної динаміки виявили помітне покращення фізичної підготовленості учнів. Показники в тестах на витривалість і швидко-силову здібність зросли на 8–15 %, що вказує на ефективність організації і методики тренувального процесу.

Надзвичайно важливим питанням, яке вимагає свого подальшого вирішення, є розробка єдиних нормативів контролю.

#### *Література*

1. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі.– Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002.– 383 с.
2. Ашмарин Б. П. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособ. для студ., асп. и преподавателей ин-тов физкультуры.– М.: ФиС, 1979.– 223 с.
3. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів.– К.: Рад. шк., 1980.– 104 с.
4. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков.– К.: Вежа, 1998.– 188 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості
6. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.– К.: Б. и., 1999.– 230 с.
7. Линець М. М. Основы методики развития руховых качеств.– Л.: Б. в., 2000.– 145 с.

#### *Анотації*

*Здійснення контролю фізичної підготовленості юних легкоатлетів за умови відповідності фізичних навантажень, особливостями біологічного розвитку організму дає змогу здійснювати спортивний відбір та ефективно планувати навантаження, вирішувати загальні й спеціальні завдання на заняттях легкої атлетики.*

**Ключові слова:** *усебічний фізичний розвиток, інтенсивність навантаження, фізична підготовленість, контроль, динаміка навантажень, вікові особливості.*

*Контроль за особенностями физической подготовленности юных легкоатлетов, учитывая соответствие физических нагрузок особенностям биологического развития организма, позволяет производить спортивный отбор, эффективно планировать нагрузки и решать общие и специальные задачи на занятиях легкой атлетикой.*

**Ключевые слова:** *всестороннее физическое развитие, интенсивность нагрузок, физическая подготовка, контроль, динамика нагрузок, возрастные особенности.*

*Carrying out the control of the junior athletes' physical training in condition when physical work corresponds to the peculiarities of biological development of the organism makes it possible to carry out the sport selection and effective planning of work, to solve the general and special tasks at the lessons of athletes.*

**Key words:** *general physical development, intensity of work, physical training, control, dynamics of work, age peculiarities.*