

## Моделні характеристики фізичної підготовленості як фактор індивідуалізації тренування юних металічників 13–14 років

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк);  
Київський національний економічний університет імені В. Гнатюка (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Фізична підготовленість є результатом фізичної активності людини, її інтегральним показником, оскільки при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи й системи організму [1; 2].

Недостатньо високий рівень розвитку спеціальних фізичних якостей для обраних вправ може призвести до різних помилок при створенні рухової навички [2; 7].

У багатьох видах спорту, а зокрема в легкоатлетичних метаннях, спортивний результат залежить від швидкісно-силових якостей і тому розробка й використання адекватних способів оцінки цих якостей є одним з актуальних завдань, що стоять перед спортивною наукою [2; 4; 5; 8].

На сьогодні педагогікою й віковою фізіологією накопичено великий фактичний матеріал про закономірності моторики дітей і підлітків, які займаються чи не займаються спортом. Аналіз цих даних дає змогу вірогідно визначати основні напрями педагогічного впливу на організм юних спортсменів у процесі занять різними видами спорту, виділити найбільш сприятливі періоди для занять спортом й етапи вдосконалення окремих сторін рухової функції.

За останні роки у сфері фізичної культури та спортивного тренування інтенсивно впроваджуються різні моделі, які в кількісному відношенні формуються у вигляді модельних характеристик [1]. У теорії й методиці дитячого та юнацького спорту модельні характеристики рухової підготовленості можуть застосовуватися для оцінки здібностей в обраному виді спорту та використовуватися як фактор управління тренувальним процесом юних спортсменів [2].

Орієнтація системи управління тренувальним процесом на модельні характеристики юних легкоатлетів-металічників дає змогу в багатьох випадках вчасно визначити слабкі ланки в підготовці юних спортсменів-металічників та вчасно вносити корективи в плани їхньої підготовки.

Виявлення закономірностей рівня розвитку фізичної підготовленості у віковому аспекті має особливо важливе значення, тому що вже в дитячому та юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень. Так, наприклад, окремими дослідженнями виявлено, що розвиток швидкісно-силових якостей потрібно розпочинати в юнацькому віці [7].

За допомогою спеціальних вправ-тестів можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі, що дає можливість під час навчальних занять цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи рівень їхньої діяльності [3; 4; 9].

Контрольні нормативи, безсумнівно, є певним орієнтиром для педагогічно обґрунтованої побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів-металічників та набувають особливої значущості у виявленні «відстаючих» фізичних якостей [3; 4; 8; 9].

У зв'язку з вищевикладеним актуальність нашого дослідження визначається існуючою, а на сьогодні все більш загостреною потребою управління тренувальним процесом юних легкоатлетів-металічників на основі модельних характеристик їхньої фізичної підготовленості.

На нашу думку, розвиток «відстаючих» фізичних якостей модельного рівня сприятиме більш якісній оптимізації процесу управління фізичною підготовкою та зростанню результатів в основній змагальній діяльності юних металічників 13–14 років.

**Завдання** дослідження – розробити методику розвитку «відстаючих» рухових якостей, що передбачає індивідуальний підбір тренувальних засобів та виявити вплив запропонованої методики на рівень фізичної підготовленості юних металічників і спортивний результат в основній змагальній діяльності.

**Організація дослідження.** У дослідженнях узяло участь 11 юнаків-металічників 13–14 років які займаються на базі районної дитячо-юнацької спортивної школи міста Луцька.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для визначення швидкісного (6 тестів), швидкісно-силового (9 тестів), силового (5 тестів) компонентів

фізичної підготовленості використовували комплекс тестів (А. А. Гужаловскій і А. В. Алабін 1980). Групи були однорідні за статевою ознакою, віком, спортивним розрядом. В експериментальну групу увійшли юнаки зі значним відставанням у прояві того чи іншого компонента фізичної підготовленості. На початку дослідження в експериментальній групі виявлено у двох людей відставання в розвитку швидкісно-силових, у трьох – швидкісних та у трьох – силових якостей. Діапазон відставання від модельних характеристик III розряду коливався від 7,2 до 18 %.

З урахуванням цього розроблено індивідуальні профілі тренування з перерозподілом навантаження в сторону збільшення на 20 % «відсталого» компонента. Кількість тренувальних занять, сумарний обсяг тренувальної роботи й інші параметри, що характеризують особливості підготовки в експериментальній і контрольній групах, практично були ідентичні. Усього проведено 34 навчально-тренувальні заняття, після яких учасники експерименту виконали контрольні випробування.

Як показав аналіз педагогічного експерименту, в обох групах спостерігалось зростання результатів, що відображають зміни в розвитку фізичних якостей. Результати у виконанні контрольних вправ у контрольній та експериментальній групах достовірно відрізняються від вихідних ( $P < 0,05$ ).

Однак основною відмінною рисою металників експериментальної групи виявився той факт, що в кінці експерименту кількість юнаків за рівнем фізичної підготовленості відповідних модельному рівню збільшилося, а в контрольній групі добитися результату цього показника не вдалося жодному спортсмену, за винятком тих, хто вже мав цей рівень.

Порівнюючи швидкісні показники контрольної та експериментальної груп, виявили, що в основних тестах експериментальна група перевершує контрольну: у бігу на 30 м із ходу – на 4,7 %; у бігу з високого старту – на 5,1 %; у часі рухових дій – у середньому на 4,4 %.

У швидкісно-силових тестах найбільші відмінності між експериментальною й контрольною групами спостерігаються в потрійному стрибку на правій та на лівій нозі – у середньому 10,1 %; у потрійному стрибку з місця – 7,6 %; у п'ятірному стрибку з місця – 5,5 %; у десятирному стрибку з місця – 7,5 %; у стрибку вгору по Абалакову – 11,7 %.

У силових тестах: у підйомі прямих ніг у висі на гімнастичній стінці – на 26,5 %; у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи – на 13,9 %; у кистьовий динамометрії правої й лівої рук – на 16,8 % та 13,3 %, відповідно.

Результат в основній змагальній дисципліні покращився в експериментальній групі на 6–7 %, у той час як у контрольній групі цей показник покращився лише на 0,7–1,2 %.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Цілеспрямований педагогічний вплив, спрямований на усунення слабких ланок у фізичній підготовленості юнаків-металників, дає змогу підняти рівень розвитку фізичних якостей до модельного як мінімум у 3–5 тестах, у кожній із наявних груп тестів. Традиційна ж методика проведення занять із фізичної підготовки виявила покращення результату тільки у 2–3 тестах.

Одним із компонентів удосконалення управління тренувальним процесом є корекція програм і планів із фізичної підготовки, сутність якої полягає в цілеспрямованому розподілі тренувальних впливів, заснованому на індивідуальному зіставленні значень показників рівня фізичної підготовленості тих, хто займається, із відповідними модельними нормативами. Експериментальна перевірка запропонованої методики індивідуалізації фізичної підготовки юнаків-металників показала її ефективність. Отже, індивідуалізація тренувального процесу з урахуванням спрямованого впливу на фізичні якості, що не відповідають модельним характеристикам, підвищує результативність виступу як в основних тестах, так і в основній змагальній дисципліні.

#### *Список використаної літератури*

1. Гужаловский А. А. Модельні характеристики фізичної підготовленості дівчат-спринтерів і експериментальне обґрунтування методики їх індивідуальної підготовки / А. А. Гужаловский, А. В. Алабін / Теорія і практика фізичної культури. – 1980. – № 5. – С. 33–36.
2. Загrevскій В. О. Модельні характеристики фізичної підготовленості як чинник управління тренувальним процесом юних гімнастів : автореф. дис. ... канд. наук / О. В. Загrevскій. – Омськ, 1999. – 25 с.
3. Запорожану В. А. Управління тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів / ред. В. А. Запорожану, В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1985. – 191 с.
4. Набатникова М. Я. Основи управління підготовкою юних спортсменів / ред. М. Я. Набатникова. – М. : Фізкультура і спорт, 1982. – 279 с.
5. Годік М. А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень / М. А. Годік. – М. : Фізкультура і спорт, 1980. – 136 с.

6. Феш І. В. Розвиток силових здібностей учнів старших класів у процесі занять атлетичною гімнастикою / І. В. Феш, С. Ю. Ніколаєв // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – С. 20–23
7. Черкашин Р. Є. Аналіз швидкісно-силової взаємодії спортсмена зі снарядом на прикладі штовхання ядра / Р. Є. Черкашин // Молодіжний науковий вісник : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки : фізичне виховання і спорт. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. – С. 53–57.
8. Верхошанский Ю. В. Организация сложных двигательных действий спортсменов / Ю. В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте. – 1998. – № 3. – С. 30–36.
9. Васьюков Ю. В. Орієнтовні критерії оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури / Ю. В. Васьюков // Теорія та практика фізичного виховання. – 2001. – № 2. – С. 2–12.

#### Анотації

У статті розкрито деякі аспекти індивідуалізації фізичної підготовки юних метальників розроблено методику розвитку «відстаючих» рухових якостей, що передбачає індивідуальний підбір тренувальних засобів. Порівнюючи швидкісні показники контрольної та експериментальної груп, виявили, що в основних тестах експериментальна група перевершує контрольну: у бігу – на 30 м, із ходу – на 4,7 %; у бігу з високого старту – на 5,1 %; у часі рухових дій – у середньому на 4,4 %. Експериментальна перевірка запропонованої методики індивідуалізації фізичної підготовки юнаків-метальників показала її ефективність у покращенні фізичної підготовленості та ефективного управлінні тренувальним процесом, а також суттєвому покращенні спортивних результатів юних метальників. Результат в основній змагальній дисципліні покращився в експериментальній групі на 6–7 %, у той час як у контрольній групі цей показник покращився лише на 0,7–1,2 %.

**Ключові слова:** контрольні нормативи, рухові якості, методика, фізичне виховання, педагогічний експеримент, фізична підготовленість, фізичні вправи, фізичний розвиток.

**Роман Черкашин, Валерій Кузнецов. Модельне характеристики физической подготовленности как фактор индивидуализации тренировки юношей-метателей 13–14 лет.** В статье раскрыты некоторые аспекты индивидуализации физической подготовки юных метателей, разработана методика развития «отстающих» двигательных качеств, предусматривающая индивидуальный подбор тренировочных средств. Сравнивая скоростные показатели контрольной и экспериментальной групп, установили, что в основных тестах экспериментальная группа превосходит контрольную: в беге на 30 м с ходу – на 4,7 %, в беге с высокого старта – на 5,1 %, во времени двигательных действий – в среднем на 4,4 %. Экспериментальная проверка предложенной методики индивидуализации физической подготовки юношей-метателей показала её эффективность в улучшении физической подготовленности и эффективном управлении тренировочным процессом, а также существенном улучшении спортивных результатов юных метателей. Результат в основной соревновательной дисциплине улучшился в экспериментальной группе на 6–7 %, в то время как в контрольной этот показатель улучшился лишь на 0,7–1,2 %.

**Ключевые слова:** контрольные нормативы, двигательные качества, методика, физическое воспитание, педагогический эксперимент, физическая подготовленность, физические упражнения, физическое развитие.

**Roman Cherkashyn, Valeriy Kuznetsov. Model Characteristics of Physical Preparation as a Factor of Training Individualization of Young Throwers Aged 13–14.** Some aspects of physical training individualization of young throwers have been revealed in the article, the development methodology of «backward» motor qualities which implies individual selection of training means has been developed. Comparison of the performance results of the control and experimental groups revealed that the main test experimental group exceeds the control group: in running on 30 meters on the run by 4,7 % in run on with high start up 5,1 %, in the time of motor action in an average of 4,4 %. The experimental test of the suggested methodology of physical training individualization of young throwers has shown its efficiency in improving physical fitness and the efficient control of training process as well as essential improvement of young throwers sports achievements. Result in major competitive discipline improved in the experimental group by 6–7 % while in the control group this rate improved by only 0,7–1,2 %.

**Key words:** control standards, motor qualities, methodology, physical education, pedagogical experiment, physical fitness, physical exercises, physical development.