

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 11-12 РОКІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

В статті розглядаються питання вивчення фізичної підготовленості юних легкоатлетів 11-12 років різних легкоатлетичних спеціалізацій.

Ключові слова: фізична підготовленість, юні легкоатлети.

The article examines the issue of studying the physical fitness of young track and field athletes aged 11-12 years of various track and field specializations.

Keywords: physical fitness, young athletes.

Вступ. Багаторічна підготовка спортсменів у легкій атлетиці поєднує в собі фізичний, тактичний, теоретичний, моральний, а також вольовий аспекти. І вона безперервно вдосконалюється, шляхом відкриття та застосування нових положень, закономірностей, а також вимог. Все це сприяє подальшому безперервному прогресу спортивних результатів у різних видах легкої атлетики.

Як відомо, фізична підготовка відіграє дуже важливу роль у забезпеченні розвитку груп м'язів рухового апарату, тобто як єдиної системи. І тим самим вона визначає передумови до ефективного прояву рухової якості в обраному виді спорту спортсмена. Тому саме є цікавим наукове дослідження особливостей розвитку рухових якостей в юних легкоатлетів різних спеціалізацій [1, 2, 3].

Оптимальне поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки сприяє формуванню т.з. оптимальної «топографії» якостей – відношення біомеханічних і фізіологічних властивостей різних м'язових груп, котра набула достатньої гармонійності, а також в той самий час відповідала необхідним характерним своїм домінуючим руховим якостям, і тому саме це нам й необхідно виявити у роботі [1, 2].

Мета роботи: оцінити рівень фізичної підготовленості юних легкоатлетів різних спеціалізацій на різних етапах обстеження.

Тестування фізичної підготовленості юних легкоатлетів (25 осіб віком 11–12 років) проводилося на базі Херсонської ДЮСШ №3: I етап - вхідне тестування у вересні 2021 року; II етап – повторне тестування у лютому 2022 року. Для проведення дослідження було обрано і тести: «Підтягування на перекладині»; «Човниковий біг 3×10 м»; «Стрибок вгору з місця»; «Стрибок у довжину з місця»; «Кидок набивного м'яча» [1].

Далі розглянемо результати виконання нормативів учнями різних спортивних легкоатлетичних спеціалізацій. Виконання вправи із підтягування на перекладині легкоатлети всіх спеціалізацій виконали на вище від середнього рівні: металники – 40% осіб; бігуни на короткі дистанції – 50%; бігуни на середні дистанції – 33,3%; стрибунки - 50%. Ми не виявили серед груп легкоатлетів жодної особи, що виконали б норматив на низькому рівні.

Інші результати спостерігаються здійснивши аналіз виконання тесту «Човниковий біг 3×10 м», зокрема у групах металників, бігунів на короткі дистанції, а також у стрибунів ми відмічаємо однакову кількість осіб із виконанням нормативів на вище від середнього і середнього рівнів. Тоді як у групі бігунів на середні дистанції нами виявлено більшість, що виконали норматив на вище від середнього рівні. Також слід відмітити відсутність тих легкоатлетів, хто з них виконав норматив на низькому рівні. Крім цього слід відмітити, що нами не виявлено також у групі бігунів на середні дистанції жодного спортсмена, хто б виконав норматив на нижче від середнього рівні.

Далі розглянемо результати виконання тесту «Стрибок в довжину з місця» в юних легкоатлетів різних спеціалізацій. Так, у групах металників та бігунів на короткі дистанції нами виявлено, що більшість з них виконали норматив на вище від середнього

рівні. А у групі бігунів на середні дистанції нами виявлено по три спортсмени, що виконали норматив на високому, а також на середньому рівні. По четверо осіб із групи стрибунів виконали норматив на високому і вище від середнього рівні. Слід відмітити, що як і в попередніх випадках не спостерігається жодного юного легкоатлета, який би виконав норматив на низькому рівні. А також серед груп юних стрибунів нами не виявлено виконанням нормативу на нижче від середнього і середньому рівнях.

При аналізі виконання нормативів тесту «Кидок м'яча» можна стверджувати, що більшість юних легкоатлетів-метальників виконали норматив цього тесту на високому рівні (а саме 60% від загальної їх кількості), крім цього більшість бігунів на короткі дистанції, бігунів на середні дистанції, а також стрибунів виконали норматив цього тесту на вище середньому рівні, зокрема 37,5%, 50% та 50%. Слід відмітити, що у групі легкоатлетів-метальників ми не виявили жодного спортсмена, який виконав норматив на середньому, чи на нижче від середнього чи низькому рівнях. Низький рівень виконання нормативу ми не виявили і у інших групах легкоатлетів різних спеціалізацій. Жоден із бігунів на середні дистанції, а також серед групи стрибунів не виконали норматив даного тесту на нижче від середнього рівні.

Остання вправа, за якою ми вивчали фізичну підготовленість юні легкоатлетів різних спортивних спеціалізацій – це була вправа «стрибок вгору з місця». Можемо відмітити, більшість легкоатлетів-метальників виконали норматив на високому і середньому рівнях (по 40% від загальної кількості); більшість легкоатлетів бігунів на короткі дистанції виконали норматив на вище від середнього і середньому рівні (по 37,5% від загальної кількості); більшість бігунів на середні і бігунів на довгі дистанції виконали норматив на вище від середнього рівні (50% від загальної кількості); більшість легкоатлетів-стрибунів виконали норматив на високому рівні (66,7% від загальної кількості).

Висновки

Встановлено, що для бігунів на середні та довгі дистанції найбільш важливими є розвиток витривалості, для легкоатлетів-метальників – швидкість та сила всіх м'язових груп, а для легкоатлетів, котрі займаються стрибками – сила ніг, спритність й швидкість. Крім цього слід відмітити, що всі інші фізичні якості є дуже необхідними у їх спортивному житті, незалежно від їх легкоатлетичної спеціалізації, віку, статі чи рівня підготовленості.

Виявлено, що наприкінці II етапу обстеження за більшістю тестами юні легкоатлети різних спеціалізацій вже виконували нормативи із фізичної підготовленості на вище від середнього рівні (33,3%-62,5% від загальної кількості легкоатлетів різних спеціалізацій). Слід також відмітити, що нами не виявлено жодного спортсмена, якому був би характерним низький рівень фізичної підготовленості, який визначали за даними тестами.

Отримані результати можуть бути важливими для тренерів під час проведення початкових етапів спортивного відбору юних легкоатлетів різних спортивних спеціалізацій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Момот О. О., Шостак Є.Ю., Новік С.М. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. *Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*. Полтава : Сімон, 2020. 132с.
2. Петренко М. П. Бігові навантаження легкоатлетів-стаєрів та способи їх регулювання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2011. №2. С. 116–119.
3. Юшкевич Т. П., Царанков В. Л. Особенности тренировки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования. *Мир спорта*. № 2 (63). 2016. С. 47–51.

Рекомендує до друку науковий керівник доцентка Тітова Г.В.