

УДК 796

Зик Ю.О.¹, Шуба Л.В.²

¹студ. гр. УФКС-129 НУ «Запорізька політехніка»

²канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФУНКЦІОНАЛЬНОСОБЛИВОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 13-14 РОКІВ УРІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

Актуальність дослідження. Одним з найважливіших завдань сучасного суспільства є збереження і розвиток здоров'я підростаючого покоління. Особливо гостро дане питання стоїть відносно підлітків. Проблема вивчення фізичного розвитку підлітків приділяється достатньо багато уваги в науково-методичній літературі як вітчизняними, так і зарубіжними ученими. Безумовно, без відомостей про фізичний розвиток і фізичну працездатність не представляється можливим судити про стан здоров'я, про соціально-гігієнічні і соціально-економічні умови життя, про здібності і підготовку до праці і спорту. Кількісне визначення фізичної працездатності необхідне при організації фізичного виховання підлітків, при відборі плануванні і прогнозуванні учбово-тренувальних навантажень спортсменів.

В результаті аналізу літературних джерел по даній темі дослідження встановлено, що в даний час відсутній єдиний підхід до оцінки функціональної підготовленості легкоатлеток 13-14 років.

Разом з тим, необхідно пам'ятати, що даний вік (13-14 років) є підлітковим і багато показників розвитку підлітків тісніше пов'язано із стадіями пубертатного періоду, або стадіями статевої зрілості, ніж з хронологічними датами.

На нашу думку, даний спосіб організації медичних обстежень, що в більшості випадків не враховує особливості саме розвиваючого організму, може негативним чином вплинути не тільки на рівень функціональної підготовленості, але і на стан здоров'я підлітків.

У зв'язку з вищевикладеним, основною метою даної роботи є вивчення функціональної підготовленості організму легкоатлеток 13-14 років, в перебігу річного тренувального циклу.

Об'єкт дослідження – рівень функціональної підготовленості організму легкоатлеток 13-14 років.

Предмет дослідження – програма ШВСМ як метод контролю підлітків 13-14 років, які займаються легкою атлетикою.

Мета роботи – аналіз функціональної підготовленості організму легкоатлеток 13-14 років під час річного тренувального циклу.

Методи дослідження: аналіз літератури, педагогічні спостереження, методика визначення рівня функціональної підготовленості за допомогою програми «ШВСМ», математичної статистики.