

УДК 796.011.3(075.8)

Ванюк О. І.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. ЗНТУ

ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

Проблема підготовки висококваліфікованих бігунів зводиться в основному до вирішення двох рівнозначних завдань:

- 1) знайти обдаровану дитину;
- 2) на основі творчого використання засобів і методів сучасних систем спортивного тренування підготувати її до досягнення високих результатів.

Аналіз науково-методичної літератури, програмово-нормативних документів свідчать про активізацію наукових досліджень з питань педагогічного контролю юних спортсменів-легкоатлетів з бігу на короткі дистанції.

У нашому дослідженні є спроба: теоретично обґрунтувати та визначити критерії визначення здібностей юних бігунів на короткі дистанції за результатами педагогічного контролю.

Спортивний відбір – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, які включають педагогічні, соціологічні, психологічні та медико – біологічні методи дослідження, на основі яких виявляють задатки та здібності дітей у певному виді спорту [1, 2, 3]. Основне завдання спортивного відбору – виявлення задатків та здібностей, у найбільшій мірі відповідних вимогам до того, чи іншого виду спорту.

Розвивати швидкості у дітей допомагають вправи, які виконуються із максимальною швидкістю. Теорією та практикою визначені три методичні умови без дотримання яких неможливо ефективно розвивати дану фізичну якість [2].

Перша: спосіб виконання швидкісних вправ повинен дозволяти виконувати їх у максимальному темпі.

Друга: виконувана вправа повинна бути попередньо добре засвоєна (при достатньому автоматизмі контроль свідомості спрямований не на координацію рухів, а на її якість, у даному випадку – прудкість).

Третя: закінчення вправ на швидкість в момент появи перших ознак втоми.

Одним із головних засобів розвитку пружкості є біг на дистанції до 30м, короточасний (до 30 с) що не викликає втоми. На основі проведених аналітичних досліджень за літературними даними, аналізу діючих навчальних програм, вивчення досвіду тренерів з легкої атлетики і власних досліджень розвитку спеціальних рухових здібностей юних легкоатлетів різних вікових груп, нами були відібрані тести які дозволяють у процесі відбору індивідуальний фізичний розвиток рухових здібностей юних спортсменів і одночасно підвищують рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Педагогічне дослідження передбачало проведення тестування юних бігунів на короткі дистанції за шістьма тестовими завданнями. юні легкоатлети були поділені на дві групи. При визначенні контрольних нормативів за видами підготовки юних спортсменів, що спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, на різних етапах річного тренувального процесу застосовувалась методика розрахунку норм, розроблених на основі діючої навчальної програми з легкої атлетики для ДЮСШ, СДЮСШОР, нормативних документів, узагальнення досвіду роботи тренерів з юними легкоатлетами та інших наукових досліджень.

Найбільш інформативними показниками фізичної підготовленості юних спринтерів на початковому етапі є наступні ести: біг на місці (частота рухів), біг на 30м з/х, біг 60м, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок, стрибок на лівій (правій) нозі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности и одаренность / Л. В. Волков // Международная научная конференция «Спортивный отбор и ориентация в системе многолетней подготовки спортсменов», посвященная 100-летию Олимпийских игр, (Киев, 6–8 июня, 1996 г.) тез. докл. – К., 1996. – С. 2.
2. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / В. П. Губа. – М.: Тера-Спорт, 2003. – 208 с.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.