

НАСОНКІНА О.Ю., старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ЗМІНА РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. У статті визначено рівень рухової підготовленості юних бігунів на середні дистанції віком 8-10 років у підготовчому періоді річного циклу тренування.

Ключові слова: бігуни, загальна фізична підготовленість, середні дистанції.

Вступ. Питання підготовки юних спортсменів є одним з найбільш важливих у теорії спорту. Даний факт пояснюється тим, що саме на початкових етапах процесу багаторічної підготовки закладається підґрунтя подальших спортивних успіхів [1].

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування та спрямована на розвиток рухових якостей. Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний та одночасно пропорційний розвиток рухових якостей. Її високі показники служать функціональним фундаментом для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психологічної [3, 4].

Найважливішим фактором, що визначає ефективність змагальної діяльності в бігу на середні дистанції, є рівень фізичної підготовленості, обумовлений можливостями різних функціональних систем.

Підвищені вимоги до спортивної підготовленості, великий відсів дітей на початкових етапах підготовки у спортивних школах, постійно вимагають пошуку науково-обґрунтованих спортивно-педагогічних критеріїв відбору і визначення фізичних здібностей юних бігунів на середні дистанції [2].

Мета дослідження: визначити динаміку рівня показників загальної фізичної підготовленості юних бігунів на середні дистанції.

Завдання дослідження.

1. Визначити рівень розвитку основних рухових здібностей юних спортсменів, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції.

2. Дослідити зміни рівня рухової підготовленості юних бігунів на середні дистанції віком 8-10 років у підготовчому періоді річного циклу тренування.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, контрольне тестування рівня підготовленості, методи математичної статистики. В дослідженні брали участь 13 юних бігунів на середні дистанції (7 хлопців та 6 дівчат) віком 8-10 років, які тренувалися у групі початкової підготовки другого року навчання.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час дослідження вивчався стан загальної рухової підготовленості юних легкоатлетів, які тренувалися в групі бігунів на середні дистанції на етапі початкової підготовки

у відповідності з навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ.

В ході дослідження було проведено комплексне оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості юних легкоатлетів згідно таблиць міжнародних тестів фізичної підготовленості для хлопців і дівчат віком від 7,5 до 19,5 років за Т-шкалою (Л. П. Сергієнко, 2003), результати якого представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники рівня фізичної підготовленості дітей та молоді
за Л. П. Сергієнко [5]**

Контрольні вправи	дівчата		хлопці	
	середній результат	кількість балів	середній результат	кількість балів
Біг 50 м, с	8,80 ± 0,13	61,5	8,15 ± 0,11	66,4
Біг 600 м, с	143,9 ± 5,3	65,5	121,6 ± 1,8	70,0
Стрибок у довжину з місця, см	194,8 ± 2,2	85,3	198,8 ± 3,2	76,0
Вис на зігнутих руках, с	37,6 ± 2,0	75,0	41,4 ± 2,1	78,4
Човниковий біг 4x10 м, с	10,9 ± 0,1	63,8	10,3 ± 0,2	63,2
Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, раз	31,0 ± 1,0	81,8	28,0 ± 1,0	73,3
Нахил тулуба вниз, см	11,7 ± 1,0	64,3	5,3 ± 1,1	57,4

Встановлено, що середнє значення кожного тесту для дітей різної статі та різного віку за Т-шкалою, яке оцінюється в середньому п'ятдесятьма балами, у всіх 13-ти учасників тестування перевищує середню норму рухової підготовленості для дітей 8-10 років. На підставі цього можна зробити висновок, що рівень фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, є достатнім для їх віку та вони можуть продовжувати тренуватися за планом.

З метою виявлення та проведення аналізу змін рівня рухової підготовленості юних спортсменів у підготовчому періоді річного циклу тренування тестові показники реєструвалися на початку та наприкінці дослідження. Контрольне тестування, результати якого представлені в таблицях 2 та 3, проводилося у стандартних умовах наприкінці тижневих мікроциклів базового мезоциклу підготовчого періоду річного циклу тренування.

Аналіз результатів виявив недостовірне покращення показників швидкісних здібностей ($p > 0,05$). Так, середній результат у бігу на 50 м покращився на 0,35с, що склало 3,8%. Покращення цих показників, на наш погляд, можна пояснити, виконанням юними спортсменками спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а саме бігу на коротких відрізках, стрибкових вправ, тощо.

Отримані результати свідчать про покращення показників загальної витривалості, що однак не носило достовірний характер. Так, середній результат в бігу на 600 м поліпшився на 10,6 с, що склало 7,0%.

Таблиця 2

**Порівняння показників рівня рухової підготовленості
дівчат-бігуній на середні дистанції**

Контрольні вправи		Результати контрольних випробувань		t	p
		на початку дослідження $\bar{X}_1 \pm m_1$	наприкінці дослідження $\bar{X}_2 \pm m_2$		
1.	Біг 50 м, с	9,15 ± 0,12	8,80 ± 0,13	1,92	> 0,05
2.	Біг 600 м, с	154,8 ± 4,7	143,9 ± 5,3	1,55	> 0,05
3.	Стрибок у довжину з місця, см	177,3 ± 6,1	194,8 ± 2,2	1,96	> 0,05
4.	Вис на зігнутих руках, с	28,1 ± 3,9	37,6 ± 2,0	1,74	> 0,05
5.	Човниковий біг 4x10 м, с	11,7 ± 0,1	10,9 ± 0,1	4,42	< 0,01
6.	Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, раз	27,0 ± 1,0	31,0 ± 1,0	2,45	< 0,05
7.	Нахил тулуба вниз, см	10,4 ± 1,2	11,7 ± 1,0	0,86	> 0,05

Таблиця 3

**Порівняння показників рівня рухової підготовленості хлопців-бігунів
на середні дистанції**

Контрольні вправи		Результати контрольних випробувань		t	p
		на початку дослідження $\bar{X}_1 \pm m_1$	наприкінці дослідження $\bar{X}_2 \pm m_2$		
1.	Біг 50 м,с	8,55 ± 0,14	8,15 ± 0,11	2,18	> 0,05
2.	Біг 600 м, с	133,4 ± 1,5	121,6 ± 1,8	4,97	< 0,01
3.	Стрибок у довжину з місця, см	179,3 ± 2,2	198,8 ± 3,2	4,98	< 0,01
4.	Вис на зігнутих руках, с	32,1 ± 2,0	41,4 ± 2,1	3,15	<0,05
5.	Човниковий біг 4x10 м, с	11,1 ± 0,1	10,3 ± 0,2	3,48	< 0,05
6.	Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с, раз	24,0 ± 1,0	28,0 ± 1,0	1,99	> 0,05
7.	Нахил тулуба вниз, см	4,8 ± 1,1	5,3 ± 1,1	0,28	> 0,05

Під час дослідження спостерігалось недостовірне покращення показників у стрибку у довжину з місця ($p > 0,05$). Середній результат у цієї вправі збільшився на 17,5 см, що склало 9,9%. На наш погляд, це можна пояснити, виконанням спортсменами вправ, спрямованих на розвиток швидко-силових здібностей, зокрема, стрибкових.

В ході дослідження спостерігалось покращення результатів у вісі на зігнутих руках на 9,5 с, що склало 33,8%, однак цей приріст не носив достовірний характер. В той же час, показники силової витривалості м'язів тулуба і черевного преса достовірно покращилися ($p < 0,05$) (на 4 рази), що

склало 14,8%.

Аналіз результатів виявив достовірне покращення показників координаційних здібностей ($p < 0,05$). Так, середній результат у бігу 4×10 м поліпшився на 0,8 с, що склало 6,8%.

Отримані результати свідчать про покращення показників гнучкості хребетного стовпа, які носили недостовірний характер. Так, середній результат у нахилі тулубу вниз поліпшився на 1,3 см, що склало 12,5%.

Показники загальної фізичної підготовленості хлопців на початку та наприкінці дослідження представлено в таблиці 3.

Аналіз результатів виявив недостовірне покращення показників швидкісних здібностей ($p > 0,05$). Так, середній результат у бігу на 50 м покращився на 0,40 с, що склало 4,7%. Покращення цих показників, на наш погляд, можна пояснити, виконанням юними спортсменами спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а саме бігу на коротких відрізках, стрибкових вправ, тощо.

Отримані результати свідчать про достовірне покращення показників загальної витривалості. Так, середній результат в бігу на 600 м поліпшився на 11,8 с, що склало 8,5% ($p < 0,05$).

Наприкінці дослідження спостерігалось достовірне покращення результатів у стрибках у довжину на 19,5 см, висі на зігнутих руках - на 9,3 с та човниковому бігу 4×10 м на 0,8 с, що склало 10,9%, 29% и 7,2% відповідно. На наш погляд, це можна пояснити, виконанням спортсменами вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових та координаційних здібностей.

У ході дослідження спостерігалось покращення показників силової витривалості м'язів тулуба і черевного преса на 16,7%, однак цей приріст не носив достовірний характер.

Отримані результати свідчать про покращення показників гнучкості хребетного стовпа, що не носило достовірний характер. Так, середній результат у нахилі тулубу вниз поліпшився на 0,5 см, що склало 10,4%.

Висновки.

1. Проведене дослідження дало можливість визначити рівень рухової підготовленості юних бігунів на середні дистанції віком 8-10 років у підготовчому періоді річного циклу тренування. На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що рівень фізичної підготовленості юних спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, є достатнім для їх віку.

2. В ході дослідження дівчат, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, спостерігалось достовірне покращення результатів у човниковому бігу 4×10 м та підніманні тулуба в сід з положення лежачи за 30 с ($p < 0,05$). У інших тестових завданнях результати хоча й покращились, однак це не носило достовірного характеру.

3. У хлопців, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, спостерігалось достовірне покращення результатів у бігу на 600 м, човниковому бігу 4×10 м, стрибку у довжину та висі на зігнутих руках ($p < 0,05$).

У інших тестових завданнях результати хоча й покращились, однак це не носило достовірного характеру.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні тренувального процесу бігунів на середні дистанції на основі показників загальної фізичної підготовленості.

Список використаної літератури.

1. Еделев О. С. Формування структури функціональної підготовленості юних бігунів на середні дистанції у річному циклі тренування : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт» / О. С. Еделев. – Київ, 2004. – 18 с.

2. Єднак В. Первинний відбір до занять бігом на середні дистанції / В. Єднак, І. Данилюк // Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – 2013. – С. 123–128.

3. Іванова Т. П. Визначення деяких показників фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції / Т. П. Іванова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №5 – С. 105–108.

4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин – М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

5. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : [навчальний посібник] / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.