

mutual influence on the child's body. The nature of this influence is predetermined by the structure of the means used in different months of the school year.

The advantage of the experimental program is confirmed by the dynamics of the functional state of the cardiovascular system and the level of physical performance. The result of the work was an improvement in the level of physical fitness, the state of the functional systems of the body and an increase in the physical working capacity of junior schoolchildren. The experimental data confirmed the necessity of using physical loads of aerobic and anaerobic orientation, depending on seasonal changes in the functional state of the organism of junior schoolchildren. In the future, it is planned to study seasonal factors on the physical and functional state of the organism of high school students.

Стаття надійшла до редакції 30.11.2020 р.

УДК 796.015.686:796.42

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

И.И. Трофимович,

*аспирант кафедры теории и методики физической культуры,
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
e-mail:trofimovi4@gmail.com*

А.Г. Нарскин,

*кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры спортивных дисциплин,
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
e-mail:alex_nag@tut.by*

Е.А. Кобец,

*преподаватель кафедры физического воспитания,
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
e-mail:jadirashid@mail.ru*

В статье представлены данные, характеризующие уровень физической подготовленности у юных спортсменов, проходящих подготовку на этапе начальной спортивной специализации. Полученные результаты могут быть

полезны при разработки новых и коррекции уже существующих программ по физической подготовке для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

Ключевые слова: *уровень подготовленности, юные спортсмены, программы по физической подготовке, специализированные по спорту классы, учебно-тренировочные группы.*

Постановка проблемы. Физическую подготовленность спортсмена можно охарактеризовать уровнем функциональных возможностей различных систем его организма и развитием основных физических качеств [1].

Ее уровень напрямую зависит от процесса физической подготовки, который реализуется на всех этапах многолетней подготовки спортсмена. В современной практике в области физического воспитания и спорта используется ряд организационных форм для проведения процесса физической подготовки [2], среди которых особым образом выделяются специализированные по спорту классы [5], [4].

Согласно требованиям [3], отбор кандидатов в данные классы проводится из числа спортсменов, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, ранее проходивших подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях и (или) обладающих наилучшими показателями при выполнении контрольно-вступительных нормативов или показанных на спортивных соревнованиях.

Юные спортсмены, вошедшие в состав специализированных по спорту классов или учебно-тренировочных групп специализированных учебно-спортивных учреждений, после этапа предварительной подготовки продолжают свою дальнейшую подготовку на этапе начальной спортивной специализации. Данный этап в лёгкой атлетике охватывает возрастной период от 11 до 16 лет и, в отличие от этапа начальной подготовки, ставит своей целью постепенный переход к углубленной подготовке в избранном виде лёгкой атлетике.

Анализ последних исследований и публикаций. Вопросам, связанным с физической подготовкой юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации посвящено множество работ (П. Квашук, В. Никитушкин, В. Губа, Т. Кофман, Г. Шамардина, С. Локтев, Л. Волков, Н. Озолин, В. Зеличёнок, В. Попов, В. Платонов)

Формулировка цели статьи. Целью исследования является проведение мониторинга физической подготовленности у мальчиков, занимающихся лёгкой атлетикой в специализированных по спорту классах и в учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений для определения уровня их подготовленности на этапе начальной спортивной специализации.

Организация исследования. В нашем исследовании приняли участие юные легкоатлеты, занимающиеся в специализированных по спорту классах (Спорт. класс, n= 17), и спортсмены учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений (УТ, n= 15) Мониторинг их физической подготовленности проводился по результатам 7 контрольных упражнений:

– «Бег на 20 м» с высокого старта – характеризует уровень скоростных качеств у спортсменов, участвующих в исследовании;

– «Прыжок в длину с места» и «Прыжок вверх с места толчком двух ног» – скоростно-силовые качества;

– «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – отражает уровень силовых способностей спортсменов;

– «Бег 10 змейкой» – характеризует координационные возможности;

– «Наклон вперед из положения сидя» – характеризует уровень гибкости;

– «Бег 5 минут» – определяет уровень выносливости.

Следует отметить, что все контрольные нормативы были отобраны из программ для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва и утверждены тренерским советом специализированных учебно-спортивных учреждений, в которых юные спортсмены проходят подготовку.

Каждый результат, показанный спортсменом при выполнении контрольного упражнения, соответствует определённому баллу (от 1 до 5), что позволяет оценить уровень развития того или иного качества у спортсмена: 1 балл соответствует очень низкому уровню (Оч. низ.); 2 балла – низкому уровню развития физических качеств (Низ.); 3 балла – удовлетворительному уровню (Уд.); 4 балла – хорошему (Хор.); 5 баллов – отличному уровню (Отл.).

Изложение основного материала. Полученные результаты в ходе нашего исследования отражены в таблице 1.

По данным нашего исследования можно сделать вывод о том, что результаты в пяти из семи контрольных упражнений у мальчиков, занимающихся в специализированных по спорту классах, выше, чем у спортсменов учебно-тренировочных групп.

В беге на 20 м с высокого старта оценка уровня скоростных возможностей у спортсменов, занимающихся в специализированных по спорту классах, соответствует хорошему уровню (4,13 балла), в то время как у юных легкоатлетов второй группы данный показатель составляет 3,61 балла, что соответствует удовлетворительному уровню развития данных качеств.

**Оценка физической подготовленности у юных спортсменов
участвующих в исследовании**

Группа	Контрольные нормативы							Оценка общего уровня физической подготовленности (балл)
	Бег 20 м с высокого старта (балл)	Прыжок в длину с места (балл)	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (балл)	Бег змейкой 10 м (балл)	Прыжок вверх с места толчком двух ног (балл)	Наклон вперед из положения сидя (балл)	Бег 5 мин (балл)	
Спорт. класс	4,13	3,27	3,40	4,41	3,86	4,86	4,36	4,04
Уровень развития физических качеств	Хор.	Уд.	Уд.	Хор	Уд.	Хор.	Хор	Хор.
УТГ	3,61	2,91	3,41	3,85	3,23	4,73	4,61	3,76
Уровень развития физических качеств	Уд.	Низ.	Уд.	Уд.	Уд.	Хор.	Хор	Уд.

Результаты контрольных упражнений «Прыжок в длину с места» и «Прыжок вверх с места толчком двух ног» свидетельствуют о том, что уровень скоростно-силовых качеств у мальчиков первой группы находится на удовлетворительном уровне (3,27 балла и 3,86 балла соответственно), при этом у спортсменов второй группы средний результат при выполнении прыжка в длину составил 2,91 балла (низкий уровень), а при выполнении прыжка вверх – 3,23 балла (удовлетворительный уровень).

Силовые показатели при выполнении упражнения «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» у мальчиков первой группы достигли отметки в 3,40 балла (удовлетворительный уровень); вместе с тем у мальчиков, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных учебно-спортивных учреждениях, данный показатель оказался немного выше (3,41 балла), что также соответствует удовлетворительному уровню развития данных качеств.

Уровень координационных способностей у спортсменов, занимающихся в специализированных по спорту классах, оценивается как хороший и достигает отметки в 4,41 балла. У спортсменов второй группы данный показатель составляет 3,85 балла (удовлетворительный уровень). Уровень гибкости в первой и второй группах оценивается как хороший и достигает среднегрупповой отметки в 4,86 и 4,73 балла соответственно. При выполнении упражнения «Бег 5 минут» оценка уровня общей выносливости в первой группе характеризовалась 4,36 балла (хороший уровень развития данных качеств), при этом во второй группе данный показатель составил 4,61 балла (хороший уровень).

Заключение. Проведённое исследование позволяет сделать заключение о том, что общий уровень физической подготовленности выше у мальчиков, занимающихся в специализированных по спорту классах. Об этом свидетельствует общий показатель оценки за все выполненные контрольные упражнения, который достиг 4,04 балла (что соответствует хорошему уровню развития), в то время как у мальчиков, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных учебно-спортивных учреждениях, данный среднегрупповой показатель составил 3,76 балла, что соответствует удовлетворительному уровню. Данный факт может быть обусловлен предварительным отбором, который проводится перед формированием специализированных по спорту классов.

Также необходимо отметить, что общий уровень физической подготовленности в исследуемых группах, на данном этапе подготовки оставляет желать лучшего. Так, лишь при выполнении упражнения «Наклон вперёд из положения сидя» оценки в обеих группах приближаются к отличному уровню развития данного физического качества, в то время как подавляющая часть оценок находится в диапазоне удовлетворительного уровня. По нашему мнению, на выявленную особенность скорее всего оказывает своё влияние использование устаревших программ по физической подготовке для спортсменов учебно-тренировочных групп, проходящих подготовку в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва, а также отсутствие на территории нашей страны подобных программ для групп, проходящих подготовку в специализированных по спорту классах (в данных классах используются стандартные программы, хотя учебно-тренировочный режим в специализированных по спорту классах в значительной мере отличается от режима специализированных учебно-спортивных учреждений).

Полученные данные создают основу для дальнейшей разработки программ по физической подготовке для юных спортсменов в специализированных по спорту классах и для коррекции существующих программ для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва.

Список использованных источников

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 249 с.

2. Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 12 апр. 2016 г. № 303 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. URL: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600303>.

3. Об утверждении Положения о специализированных по спорту классах [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 8 июля 2014 г. № 18/23/97 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь/ URL: <http://www.pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21429217>.

4. Соловцов В.В. Начальная подготовка юных легкоатлетов в условиях спортивного класса / В.В. Соловцов, В.А. Соколов, С.Я. Юранов // Здоровье для всех: материалы третьей междунар. науч. практ. конф., УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 19-20 мая 2011 г. Ч. II / Национальный банк / Респ. Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. Пинск: ПолесГУ, 2011. С. 138-140.

5. Трофимович И.И. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в специализированных по спорту классах / И.И. Трофимович, А.Г. Нарский / Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 80-лет. Гродн. гос. ун-та им. Янки Купалы и 30-лет. фак. физ. культуры Гродн. гос. ун-та им. Янки Купалы (Гродно, 19 мая 2020 г.) / ГрГУ им. Янки Купалы ; редкол.: В. А. Барков (гл. ред.), Л. Г. Харазян. Гродно :ГрГУ, 2020. С 281-285.

Trafimovich I., Narskin A., Kobets E.

MONITORING THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF TRACK ATHLETES AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

The article presents data on the level of physical preparedness of young athletes who are trained during the initial sports phase. The results could be useful in developing new and adjusting existing physical training programmes for sports schools serving an enrolment and the Olympic reserve school.

Keywords: *level of preparedness; young athletes; physical education programmes; special sports classes; training groups.*

Стаття надійшла до редакції 12.11.2020 р.