

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ



Трофимович И.И.

Гомельский
государственный
университет
им. Ф. Скорины



Наршкин А.Г.

канд. пед. наук, доцент,
Гомельский
государственный
университет
им. Ф. Скорины



Геркусов А.С.

Гомельский
государственный
университет
им. Ф. Скорины

В статье представлены результаты сравнительного анализа уровня физической подготовленности у юных спортсменов, занимающихся в специализированных по спорту классах и в учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений. Выявлено, что у спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных по легкой атлетике классах, наблюдается не только более высокий уровень общей физической подготовленности, но и более высокий уровень развития физических качеств, специфичных будущей специализации в легкой атлетике.

Ключевые слова: легкая атлетика; учебно-тренировочные группы; специализированные по спорту классы; юные спортсмены; физическая подготовка; контрольные упражнения.

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG TRACK-AND-FIELD ATHLETES AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS SPECIALIZATION PRACTICING IN VARIOUS EDUCATIONAL AND SPORTS INSTITUTIONS

The results of the comparative analysis of physical fitness of young track-and-field athletes practicing in specialized sports classes and in training groups of specialized sports and educational establishments are presented in the article. It has been found out that the athletes involved in the training groups in the specialized track-and-field classes have not only a higher level of general physical fitness but also a higher level of physical qualities development specific for a future track-and-field specialization.

Keywords: track-and-field athletics; training groups; specialized sports classes; young athletes; physical training; control exercises.

Введение. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на формирование физических качеств и функциональных возможностей спортсмена, которые, в свою очередь, создают благоприятные условия для совершенствования всех сторон его подготовки [1].

Многие авторы [2–4] в процессе многолетней подготовки на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации предлагают уделять наибольшее внимание комплексному развитию физических качеств, так как приобретенный уровень физической подготовленности в данных периодах будет являться фундаментом для достижения высоких результатов на последующих этапах спортивной подготовки.

На территории Республики Беларусь все необходимые условия для достижения обучающимися такого уровня физической подготовленности, при

котором они смогут добиться определенных успехов на конкретных этапах подготовки, предоставляют специализированные учебно-спортивные учреждения (детско-юношеские спортивные школы; специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва; центры олимпийского резерва; училища олимпийского резерва) [5].

Среди большого разнообразия организационных форм для занятий спортом, которые могут предложить данные учреждения, особым образом выделяется форма занятий в специализированных по спорту классах. Согласно положению [6], на один уровень с основной целью, направленной на комплексное развитие физических качеств у юных спортсменов, выходят вспомогательные цели, которые способствуют обеспечению условий для рационального сочетания учебы в школе с углубленным учебно-тренировочным процессом в специализированных

учебно-спортивных учреждений. Следует отметить, что данным положением также предусмотрено комплектование специализированных по спорту классов из наиболее перспективных в спортивном отношении учащихся, которые достигли лучших показателей при выполнении контрольных вступительных испытаний, а также имеющих лучшие результаты в спортивных соревнованиях.

Проведенные ранее исследования в области организационно-методической работы данных классов позволяют утверждать, что деятельность специализированных по спорту классов положительно влияет на уровень учебно-тренировочного процесса, дает возможность улучшить качественный состав занимающихся, увеличить численность подготовленных спортсменов [7–10].

Изучение литературных источников позволило сделать заключение о том, что, несмотря на имеющиеся многочисленные исследования в области физической подготовки юных спортсменов, проблемы, связанные с физической подготовкой юных легкоатлетов в условиях, предлагаемых специализированными по спорту классами, являются актуальными и требуют более пристального изучения.

■ **Цель исследования** – провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности юных легкоатлетов (этап начальной спортивной специализации), занимающихся в специализированных по спорту классах и в учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений, для дальнейшей разработки методики их физической подготовки.

■ **Организация исследования.** В исследовании приняли участие юные спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой, дальнейшая спортивная подготовка которых планировалась с учетом ориентации в скоростно-силовые виды легкой атлетики, а именно спринт и прыжки (n=120 человек). Состав

первой группы – 40 человек (22 мальчика и 18 девочек), проходящих подготовку в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, состав второй – 80 человек (34 мальчика и 46 девочек), проходящих подготовку в учебно-тренировочных группах в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Для оценки уровня физической подготовленности в исследуемых группах были использованы контрольные упражнения, предложенные программами «Бег на короткие дистанции» и «Прыжки» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва [11, 12] и утвержденные тренерским советом специализированных учебно-спортивных учреждений, в которых юные спортсмены проходят подготовку.

Скоростные качества у спортсменов оценивались при помощи теста «Бег 20 м с высокого старта»; для оценки скоростно-силовых качеств использовались упражнения «Прыжок в длину с места» и «Прыжок вверх с места толчком двух ног»; силовые показатели оценивались при помощи упражнений «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» у мальчиков и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у девочек; координационные способности оценивались при помощи теста «Бег змейкой на 10 м»; гибкость определялась при помощи теста «Наклон вперед из положения сидя», а выносливость – при помощи упражнения «Бег 5 минут». Прием контрольных нормативов осуществлялся в течении двух учебно-тренировочных занятий, а предшествующая двигательная активность в обеих группах перед выполнением данных нормативов не имела особых отличий.

В соответствии с программами для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, показанный при выполнении контрольного упражнения результат соответствует определенному баллу (от 1 до 5), что позволяет оценить уровень развития того или иного качества у спортсмена. Таким образом, 1 балл соответствует очень низкому уровню развития физических качеств; 2 балла – низкому уровню; 3 балла – удовлетворительному; 4 балла – хорошему; 5 баллов – отличному уровню.

■ **Результаты исследования и их обсуждение.** Анализируя полученные в ходе контрольных испытаний результаты, можно сделать заключение о том, что спортсмены, занимающиеся легкой атлетикой в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, обладают более высоким уровнем развития как отдельных физических качеств, специфичных будущей специализации в легкой атлетике, так и общим уровнем физической подготовленности.

Так, при выполнении упражнения «Бег на 20 м с высокого старта» уровень скоростных способностей у юных спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, в среднем оценен на 4,13 балла и соответствует хорошему уровню, в то время как у мальчиков, проходящих подготовку в учебно-тренировочных группах в специализированных учебно-спортивных учреждениях, показанный результат достиг отметки в 3,61 балла, что соответствует удовлетворительному уровню развития данных качеств (рисунок 1). Разница в показателях обеих групп составила 0,52 балла.

Рассматривая показатели у девочек, можно констатировать, что результаты, показанные занимающимися легкой атлетикой в специализированных по спорту классах, выше на 0,38 балла и достигают отметки в 4,44 балла, а результаты, показанные девочками, занимающимися в учебно-тренировочных группах, составляют 4,06 балла. Уровень развития скоростных качеств в обеих группах соответствует хорошей оценке.

Из рисунка 2 видно, что более высоким уровнем скоростно-силовых качеств также обладают мальчики и девочки, занимающиеся в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах.

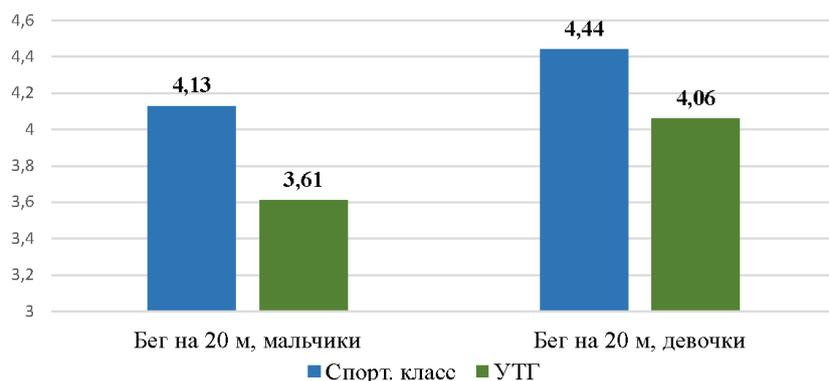


Рисунок 1. – Распределение среднегрупповых оценок уровня скоростных качеств юных спортсменов в исследуемых группах

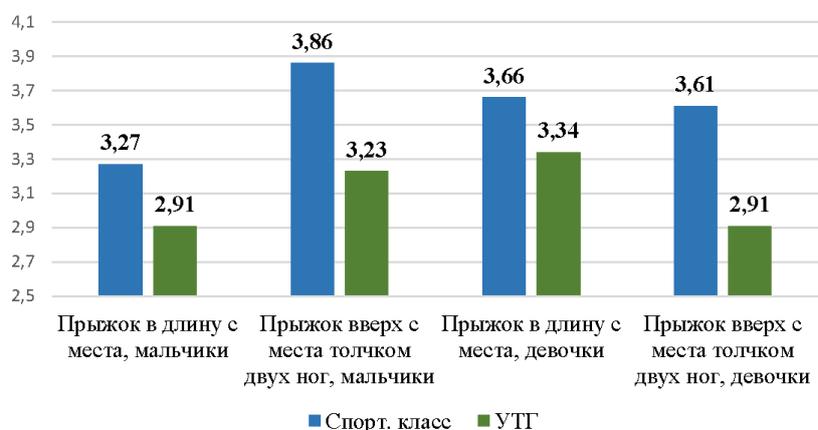


Рисунок 2. – Распределение среднегрупповых оценок уровня скоростно-силовых качеств юных спортсменов в исследуемых группах

Так, при выполнении упражнения «Прыжок в длину с места» и «Прыжок вверх с места толчком двух ног» мальчики данной группы выполнили их на оценку 3,27 и 3,86 балла соответственно, у девочек данной группы результаты соответствуют оценке в 3,66 и 3,61 балла. Уровень развития скоростно-силовых качеств у мальчиков и девочек оценивается как удовлетворительный.

У мальчиков, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных учебно-спортивных учреждениях, средние результаты при выполнении данных упражнений достигли отметки в 2,91 балла (низкий уровень развития скоростно-силовых качеств) и 3,23 балла (удовлетворительный уровень), а у девочек – 3,34 балла (удовлетворительный уровень) и 2,91 балла (низкий уровень). Разница в межгрупповых показателях при выполнении прыжка в длину у мальчиков составила 0,36 балла, при выполнении прыжка вверх 0,63 балла, у девочек – 0,32 и 0,70 балла соответственно.

На рисунке 3 представлен средний уровень силовых показателей, выявленный в исследуемых группах.

Следует отметить, что разница показателей при выполнении силовых упражнений у мальчиков экспериментальных групп небольшая и достигает 0,01 балла. При этом более высоким уровнем развития силовых способностей обладают юные спортсмены, тренирующиеся в учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений (3,41 балла). Оценка результатов при выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» у мальчиков в обеих группах соответствует удовлетворительному уровню. У девочек наблюдается иная ситуация. Разница в результатах, показанных девочками

ми обеих групп при выполнении упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», достигает 0,02 балла, однако более высокий уровень развития силовых способностей отмечен у девочек учебно-тренировочных групп специализированных по спорту классов (4,40 балла). Оценка результатов при выполнении данного упражнения в обеих группах соответствует хорошему уровню.

Результаты, показанные мальчиками в упражнении «Бег змейкой 10 м», которые занимаются в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, в среднем составили 4,41 балла, что является хорошим уровнем развития координационных способностей (рисунок 4).

У мальчиков второй группы данный уровень оценивается как «удовлетворительный» и составляет 3,85 балла. Разница среднегрупповых показателей при выполнении данного упражнения у юных спортсменов достигает 0,56 балла. У девочек, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, результаты при выполнении данного упражнения достигли отметки в 4,10 балла (хороший уровень развития координационных способностей), в то время как у девочек второй группы средний результат по данному тесту оценен на 3,63 балла (удовлетворительный уровень). Разница среднегрупповых показателей при пробегании 10 м змейкой девочками составила 0,47 балла.

Среднегрупповые показатели уровня гибкости, представленные на рисунке 5, у юных спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, достигли отметки в 4,86 балла у мальчиков (оценка «хорошо») и 4,88 балла у девочек (оценка «хорошо»), в то время как у мальчиков и девочек, занимающихся в учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений, данный показатель составил 4,73 и 4,76 балла соответственно (хороший уровень развития гибкости).

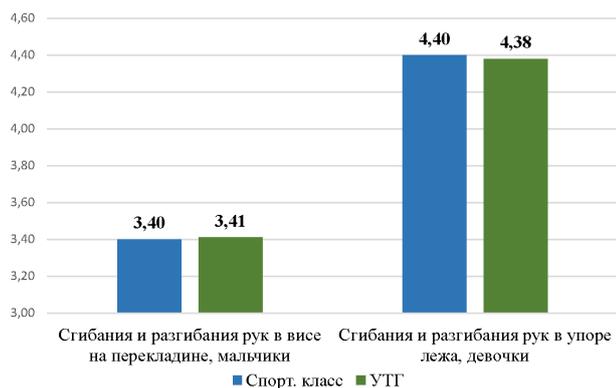


Рисунок 3. – Распределение среднегрупповых оценок уровня силовых качеств юных спортсменов в исследуемых группах

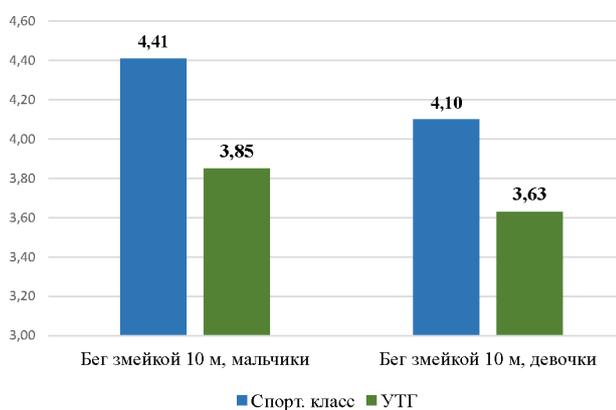


Рисунок 4. – Распределение среднегрупповых оценок уровня координационных способностей юных спортсменов в исследуемых группах

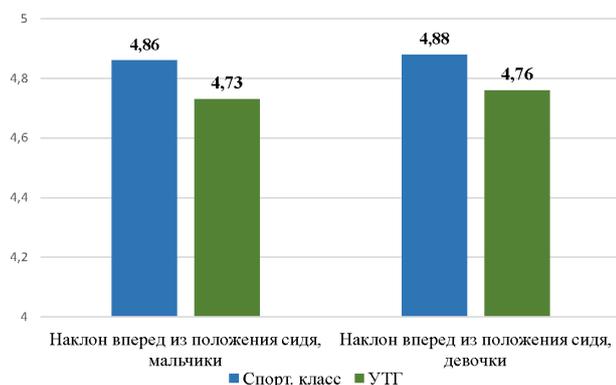


Рисунок 5. – Распределение среднегрупповых оценок уровня гибкости юных спортсменов в исследуемых группах

Межгрупповые различия при выполнении данного упражнения у мальчиков составили 0,13 балла, у девочек – 0,12 балла.

Средняя оценка общей выносливости показывает (рисунок 6), что уровень развития данного качества выше у юных спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Так, при выполнении упражнения «Бег 5 минут» результаты, показанные мальчиками, занимающимися в учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений, достигли отметки в 4,61 балла (оценка «хорошо»), а у мальчиков, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, данный показатель оказался ниже на 0,25 балла (отметка 4,36 балла, оценка «хорошо»). У девочек, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных учебно-спортивных учреждениях, средний показатель при выполнении данного упражнения составил 4,37 балла, в то время как у девочек второй группы он был равен 4,05 балла. Межгрупповые отличия в показателях данного упражнения у девочек составляют 0,32 балла, а уровень общей выносливости в обеих группах оценивается как хороший.

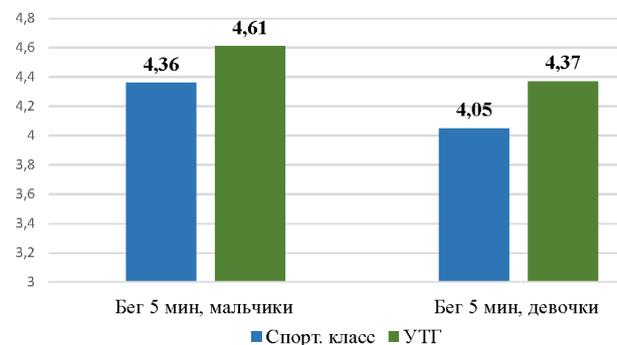


Рисунок 6. – Распределение среднегрупповых оценок уровня общей выносливости юных спортсменов в исследуемых группах

Результаты, отражающие общий уровень физической подготовленности у юных легкоатлетов (рисунок 7), свидетельствуют о том, что занимающиеся в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах обладают более высоким уровнем физической подготовленности, в сравнении с юными легкоатлетами, проходящими подготовку в учебно-тренировочных группах специализированных учебно-спортивных учреждений.

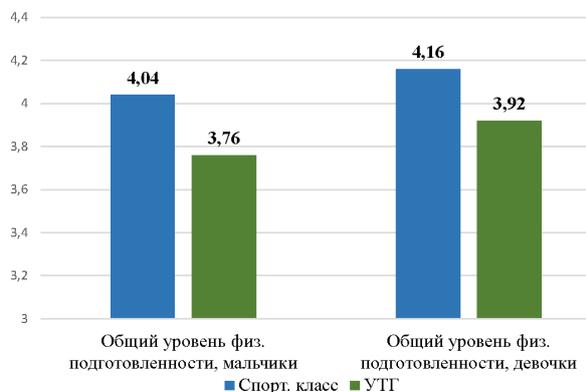


Рисунок 7. – Распределение среднегрупповых оценок уровня общей физической подготовленности у спортсменов в исследуемых группах

Так, по результатам 5 из 7 контрольных упражнений юные спортсмены первой группы имеют более высокие показатели, а общий уровень их физической подготовленности оценивается как хороший (4,04 балла), в то время как у мальчиков второй группы уровень физической подготовленности находится на удовлетворительном уровне (3,76 балла). Результаты, показанные юными спортсменками, занимающимися в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, в 6 из 7 тестов имеют более высокие показатели в сравнении с девочками второй группы. Общий уровень физической подготовленности у девочек, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, достиг средней отметки в 4,16 балла, что является хорошим показателем, в то время как у девочек второй группы средний показатель общего уровня физической подготовленности составил 3,92 балла, что соответствует удовлетворительному уровню.

■ Заключение. Полученные в ходе нашего исследования данные свидетельствуют о более высоком уровне развития отдельных физических качеств, специфичных для будущей специализации в легкой атлетике (спринт, прыжки), и более высоком уровне общей физической подготовленности у юных спортсменов, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах. На данный факт, по нашему мнению, повлиял проведенный в конце этапа начальной подготовки предварительный отбор юных легкоатлетов (которые достигли лучших показателей при выполнении контрольно-вступительных испытаний), в результате которого и были сформированы специализированные по спорту классы, спортсмены которых принимали участие в нашем исследовании.

Более высокий уровень физической подготовленности у юных спортсменов, занимающихся легкой атлетикой в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах, в совокупности с организационными условиями, предлагаемыми данными классами, создают основу для проведения дальнейших исследований по разработке эффективной методики их физической подготовки. Разработанная методика позволит повышать уровень общей и специальной физической подготовленности у юных спортсменов на протяжении всего периода подготовки, будет способствовать улучшению качества тренировочного процесса и достижению высоких спортивных результатов в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 450 с.
2. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / П. В. Квашук; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 2003. – 49 с.
3. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
4. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных легкоатлетов : метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М., 2009. – 112 с.
5. 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. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600303>. – Дата доступа: 15.10.2020.
6. 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. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21429217>. – Дата доступа: 13.01.2020.
7. Кофман, Т. В. Спортивные классы сегодня и завтра / Т. В. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 40 с.
8. Шамардина, Г. Н. Рациональное сочетание обучения в общеобразовательной школе с учебно-тренировочным процессом в СДЮСШ (на примере учащихся специализированных классов) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Н. Шамардина. – Ленинград, 1983. – 205 л.
9. 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., Полесский гос. ун-т, г. Пинск, 19–20 мая 2011 г. Ч. II / Нац. банк Респ. Беларусь [и др.] ; редкол.: К. К. Шебеко [и др.]. – Пинск : ПолесГУ, 2011. – С. 138–140.
10. Трофимович, И. И. Анализ уровня физической подготовленности у юных легкоатлетов, занимающихся в учебно-тренировочных группах в специализированных по спорту классах / И. И. Трофимович, А. Г. Нарский, И. Г. Трофимович // Вестник Гродненского государственного университета им. Янки Купалы. Серия 3. Филология, педагогика, психология. – Том 10, № 2. – 2020. – С. 110–117.
11. Программа «Бег на короткие дистанции» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва : утв. Приказом М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь 09.12.2009 – № 919. – Минск : Гос. учреждение «Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь», 2009. – 103 с.
12. Программа «Прыжки» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва : утв. Приказом М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь 09.12.2009. – № 919. – Минск : Гос. учреждение «Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь», 2009. – 108 с.

26.11.2020