

# ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

ОЛЕКСАНДР ЄРЕМЕНКО

*Український державний університет фізичного виховання та спорту*

У практиці спорту, говорячи про педагогічний контроль, мається на увазі методологічну систему засобів отримання інформації про стан спортсмена, про напрямки та причини морфологічних та функціональних змін в організмі, що виникають в процесі тренування. Отримана за допомогою засобів педагогічного контролю інформація може використовуватися тренером з метою управління навчально-тренувальним процесом.

Зміст та спрямованість педагогічного контролю на різних етапах спортивного тренування визначається метою та завданнями, які ставляться перед спортсменом на кожному з цих етапів.

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних здібностей юних  
легкоатлетів 10 - 11 років  
хлопчики 10 років

X	g	m	P	Тести	низький	н. Середнього	середній	в. Середнього	високий
5,8	0,36	0,05	0,1	Біг 30 м, с	< 6,55	6,54 - 6,18	6,17 - 5,45	5,44 - 5,08	5,07 >
72	9,42	0,05	2,2	Біг 300 м, с	< 90,73	90,72 - 81,30	81,29 62,45	- 62,44 53,02	- 53,01 >
160	15,5	0,05	3,6	Стрибок в/д, см	< 128,67	128,68 144,18	- 144,19 175,21	- 175,22 190,83	- 190,84 >
29	4,74	0,05	1,6	Вистрибн ув. в/в, см	< 19,54	19,55 - 24,28	24,29 33,77	- 33,78 38,51	- 38,52 >
19	3,66	0,05	0,9	Динамометрія кисті, кг	< 11,51	11,52 - 15,17	15,18 22,50	- 22,51 26,17	- 26,18 >
3,1	5,25	0,05	1,2	Нахил вперед, см	< -7,43	(- 7,42) - (- 2,18)	(- 2,15) - 8,33	- 8,34 - 12,58	12,59 >
10	0,64	0,05	0,2		< 11,37	11,36 - 10,72	10,71 - 9,43	9,42 - 8,76	8,78 >

На етапі початкової спортивної підготовки для визначення перспективних можливостей юного спортсмена, доцільності занять обраним видом спорту буде достатнім отримання анатомо-морфологічних, психофізіологічних показників, показників рівня розвитку основних рухових якостей.

*дівчатка 10 років*

67	0,3 7	0,05	0,3 7	Біг 30 м, с	< 6,76	6,75 - 6,38	6,37 - 5,63	5,62 - 5,25	5,24 >
76,67	8,9 4	0,05	8,9 3	Біг 300 м, с	< 94,57	94,56 - 85,62	85,61 - 67,73	- 67,72 - 57,78	57,79 >
151,2	14,9	0,05	3,9 2	Стрибок в/д, см	< 121,44	121,45 - 136,32	- 136,33 - 166,07	- 166,08 - 180,95	- 180,96 >
28,16	5,4 2	0,05	1,4 3	Вистрибну в. в/в, см	< 17,3	17,31 - 22,73	22,74 - 33,58	- 33,59 - 39,01	39,02 >
17,27	4,1 9	0,05	1,1	Динамометрія кисті, кг	< 8,87	8,88 - 13,07	13,08 - 21,46	- 21,47 - 25,66	25,67 >
5,42	4,7 2	0,05	1,2 4	Нахил вперед, см	< - 4	(- 4,01) - 0,71	0,72 - 10,12	10,13 - 14,83	14,84 >
10,4	0,6 2	0,05	0,1 6	Човниковий біг, с	< 11,66	11,65 - 11,03	11,02 - 9,78	9,77 - 9,15	9,14 >

*дівчатка 11 років*

5,92	0,3 4	0,05	0,1	Біг 30 м, с	< 6,62	6,61 - 6,27	6,26 - 5,58	5,57 - 5,23	5,22 >
73,47	11	0,05	3,2 2	Біг 300 м, с	< 95,57	95,56 - 84,52	84,51 - 62,43	62,42 - 51,38	51,37 >
162,1	15,3	0,05	4,4 6	Стрибок в/д, см	< 131,54	131,55 - 146,81	- 146,82 - 177,36	- 177,37 - 192,63	- 192,63 >
29,33	3,8 7	0,05	1,1 3	Вистрибну в. в/в, см	< 21,57	21,58 - 25,45	25,46 - 33,2	33,21 - 37,08	37,09 >
19,11	4,8 5	0,05	1,4 1	Динамометрія кисті, кг	< 9,39	9,4 - 14,25	14,26 - 23,96	23,97 - 28,82	28,83 >
4,9	3,8 5	0,05	1,1 2	Нахил вперед, см	< - 2,82	(- 2,81) - 1,04	- 1,05 - 8,75	8,76 - 12,51	12,52 >
10,18	0,6 8	0,05	0,1 9	Човниковий біг, с	< 11,56	11,55 - 10,87	10,86 - 9,49	9,48 - 8,80	8,79 >

Систематичне отримання інформації при проведенні етапного, поточного та оперативного контролю дозволяє чітко прослідкувати динаміку та темпи приросту фізичної підготовленості дітей та підлітків, оперативно корегувати обсяги, інтенсивність та спрямованість тренувальних засобів.

Особливо підвищується необхідність використання засобів педагогічного контролю в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, які проживають у екологічно несприятливих умовах.

Проведені нами дослідження, в яких приймали участь юні легкоатлети, що проживають в умовах зони посиленого радіоекологічного контролю, підтвердили припущення про значну неоднорідність дітей за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціональних можливостей в межах однієї вікової групи. Це і обумовило необхідність розробки нормативів оцінки вказаних показників з метою оптимізації використання засобів легкої атлетики в навчально-тренувальному процесі дітей та підлітків 10 - 11 років, які проживають в екологічно несприятливих умовах.

Як показники фізичного розвитку нами використовувалися: довжина тіла, маса тіла, обхват грудної клітки; фізичні здібності оцінювалися за результатами рухових тестів: біг 30 м, біг 300 м, стрибок в довжину з місця, вистрибування в висоту з місця (по М.В.Абалакову), динамометрія кисті, гоніометрія, човниковий біг 4 x 7.5 м. (табл. 1); Функціональні можливості визначалися за результатами Гарвардського степ - тесту, адаптованого для даного контингенту (табл 2). Результати вимірювань виражено в умовних одиницях у вигляді індексу Гарвардського степ - тесту (ІГСТ);

Індекс Гарвардського степ-тесту є показником функціональних можливостей організму юних спортсменів. Вивчення динаміки відновлення пульсу дітей після виконання тесту дає можливість визначення тривалості інтервалів відпочинку під час роботи різного спрямування.

Рівні функціональних можливостей  
(за результатами ПГСТ)

	X	s	m	P	показник	низький	н. середнього	середній	в. Середнього	високий
кл. 10 р.	71	7	0,05	1,87	ПГСТ	< 55	56 - 63	64 - 78	79 - 86	87 >
кл. 11 р.	76	7	0,05	2,15	ПГСТ	< 60	61 - 68	69 - 83	84 - 91	92 >
дв. 10 р.	72	9	0,05	1,87	ПГСТ	< 52	53 - 62	63 - 81	82 - 89	90 >
дв. 11 р.	72	9	0,05	1,87	ПГСТ	< 52	53 - 62	63 - 81	82 - 89	90 >

Показники тепінг-тесту можуть виступати як основа диференціації тривалості виконання вправ при роботі над окремими фізичними здібностями. Результати тепінг - тесту характеризували силу нервових процесів (табл.3).

Таблиця 3

Результати тепінг-тесту  
хлопчики 10 років

X	s	m	P	показник	низький	н. Середнього	середній	в. середнього	високий
32	4	0,05	1,15	N за перші 5 сек.	< 22	23 - 27	28 - 36	40 - 44	45 >
28	4	0,05	0,98	N за другі 5 сек.	< 18	19 - 23	24 - 32	33 - 37	38 >
27	4	0,05	0,95	N за треті 5 сек.	< 17	18 - 22	23 - 31	32 - 36	37 >
25	5	0,05	1,51	N за четверті 5 сек.	< 13	14 - 19	20 - 30	31 - 36	37 >
27	5	0,05	1,49	N за п'яті 5 сек.	< 15	16 - 21	22 - 32	33 - 38	39 >
25	5	0,05	1,32	N за шості 5 сек.	< 13	14 - 19	20 - 30	31 - 36	37 >
164 7	1	0,05	3,97	Тепінг тест	< 128	129 - 146	147 - 181	182 - 199	200 >

хлопчики 11 років

11	5	0,05	1,39	N за перші 5 сек.	< 19	20 - 25	26 - 36	37 - 42	43 >
10	5	0,05	1,38	N за другі 5 сек.	< 18	19 - 24	25 - 35	36 - 41	42 >
28	4	0,05	0,89	N за треті 5 сек.	< 18	19 - 23	24 - 32	33 - 37	38 >
27	4	0,05	0,85	N за четверті 5 сек.	< 17	18 - 22	23 - 31	32 - 36	37 >
27	5	0,05	1,29	N за п'яті 5 сек.	< 15	16 - 21	22 - 32	33 - 38	39 >
25	5	0,05	1,21	N за шості 5 сек.	< 13	14 - 19	20 - 30	31 - 36	37 >
168 20	0,05	5,81	Тепінг тест	< 126	127 - 147	148 - 188	189 - 209	210 >	

Аналіз змісту нормативних показників, які наведено в таблицях, комплексне використання їх для оцінки розвитку

фізичних здібностей, функціональних психофізіологічних можливостей дасть змогу диференціювати тренувальні навантаження в залежності від стану дитини, сприяти зміцненню здоров'я та фізичному вдосконаленню підростаючого покоління.

*дівчатка 10 років*

32	6	0,0 5	1,48	N за перші 5 сек.	< 18	19 - 25	26 - 38	39 - 45	46 >
28	5	0,0 5	1,27	N за другі 5 сек.	< 16	17 - 22	23 - 33	34 - 39	40 >
26	5	0,0 5	1,32	N за треті 5 сек.	< 14	15 - 20	21 - 31	32 - 37	38 >
25	4	0,0 5	1,08	N за четверті 5 сек.	< 15	16 - 20	21 - 29	30 - 34	35 >
24	6	0,0 5	1,42	N за п'яті 5 сек.	< 10		18 - 30	33 - 38	39 >
26	5	0,0 5	1,33	N за шості 5 сек.	< 14	15 - 20	21 - 31	32 - 36	37 >
162	20	0,0 5	3,97	Тепінг тест	< 120	121 - 141	-142 - 182	-183 - 203	-204 >

*дівчатка 11 років*

34	5	0,0 5	1,35	N за перші 5 сек.	< 22	23 - 28	29 - 39	40 - 45	46 >
30	5	0,0 5	1,21	N за другі 5 сек.	< 18	19 - 24	25 - 35	36 - 41	42 >
30	4	0,0 5	1,17	N за треті 5 сек.	< 20	21 - 25	26 - 34	35 - 39	40 >
26	5	0,0 5	1,25	N за четверті 5 сек.	< 14	15 - 20	21 - 31	32 - 37	38 >
27	5	0,0 5	1,34	N за п'яті 5 сек.	< 15	16 - 21	22 - 32	33 - 38	39 >
26	4	0,0 5	0,81	N за шості 5 сек.	< 16	17 - 21	22 - 30	31 - 35	36 >
170	20	0,0 5	5,94	Тепінг тест	< 128	129 - 149	-150 - 190	-191 - 211	212 >

**Pedagogical controls at the first stage of sports training bring us decision of some important organization problems connected with planing and assignment loading.**

**Tables we concluded help us to differ loading and rest period during training of young track and field athletes who live in unfavourable environmental conditions. Using scientific grounded means and methods allow increased health level of youth generation.**