

4517.11565

A-721

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

На правах рукописи

УДК 796.413.015.3-053.2

АНТИПОВ Александр Федорович

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ  
ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
ПЕРСПЕКТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ  
В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва  
1989

*Антипов*

4517.1155

A-721

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, профессор **Бальсевич В. К.**

Официальные оппоненты:

заслуженный деятель науки РСФСР, доктор педагогических наук, профессор **Филин В. П.**,

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник **Озолин Э. С.**

Ведущая организация — Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры.

Защита диссертации состоится « 20. » декабря 1989 г. в « 14. » час. на заседании специализированного совета К 046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, по адресу: Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного НИИ физической культуры.

Автореферат разослан « 17. » ноября 1989 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета  
кандидат педагогических наук

**А. А. Новиков**

2208/4

ВЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Высокий уровень достижений в современном спорте, неуклонный рост мировых рекордов и связанная с этим интенсификация тренировочного процесса выдвигают новые задачи перед специалистами в области физического воспитания. В последнее время внимание ученых все в большей степени сосредоточивается не только на совершенствовании методики тренировки высококвалифицированных спортсменов, но и на дальнейшем совершенствовании системы подготовки спортивного резерва детей, подростков, юношей, юниоров (А.Н.Макаров, 1974; Ю.Г.Травин, 1975; Л.П.Матвеев, 1977; Н.Ж.Булгакова, 1978; А.А.Гужаловский, 1979; В.П.Филин, Н.А.Фомин, 1980; М.Я.Набатникова, 1982; В.К.Бальсевич, 1983).

Своевременная и точная ориентация детей и подростков на занятия определенным видом спорта, в котором они имеют перспективу дальнейшего роста, способствует стабильности их спортивных интересов и необходимой целенаправленности при преодолении трудностей, связанных со спортивным совершенствованием.

В настоящее время наметились конкретные подходы к решению этой ключевой проблемы в теории и практике юношеского спорта (В.М.Защирский, Л.П.Сергиенко, 1973; М.В.Волков, В.П.Филин, 1983; В.Б.Шварц, 1984). Однако наименее изученными остаются вопросы организации поиска и отбора талантливых спортсменов.

Это обстоятельство сдерживает развитие прогрессивных преобразований в системе подготовки спортивных резервов, что вызывает необходимость научной разработки вопросов организации поиска и отбора юных атлетов, обладающих достаточно хорошими перспективами для спортивного совершенствования.

Цель работы. Дальнейшее совершенствование системы поиска и отбора перспективных юных спринтеров для привлечения их к занятиям в режиме интенсивной подготовки в интересах формирования

резервов спорта высших достижений.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что организация спортивного отбора, ориентации и переориентации может оказаться наиболее естественной и целесообразной в возрастной группе подростков 14-15 лет. Осуществить эту реализацию можно лишь на основе проведения массового обследования околопредельного контингента юношей этого возраста с последующей углубленной оценкой их специальных спринтерских способностей.

Научная новизна. В диссертации впервые предложена система организационно-методических мероприятий, направленных на своевременное выявление и отбор перспективных юношей 14-15 лет для интенсивных занятий спринтом на этапе углубленной подготовки.

Впервые показано, что организационная система поиска и отбора должна включать в себя комплекс необходимых мероприятий, жесткая последовательность которых обеспечивает достижение высокой надежности оценки перспективности юных спортсменов: 1) предварительная подготовка к массовому тестированию и его проведение;

2) углубленное обследование и ориентация на конкретный вид спортивной деятельности;

3) оценка правильности предварительного прогноза на основе организации динамических наблюдений за привлеченными к интенсивным занятиям юными спортсменами.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы для:

- поиска, отбора и ориентации спринтеров 14-15 лет по исходным показателям физического развития, физической и специальной двигательной подготовленности;

- осуществления контроля за индивидуальной динамикой (темпы прироста) результатов в годичном цикле тренировки на этапе



углубленной подготовки;

- комплексной педагогической оценки спортивной пригодности, позволяющей с достаточной степенью достоверности прогнозировать успешность спортивного совершенствования юных спринтеров.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Для организации поиска, отбора и ориентации способных юных спринтеров недостаточно проведения конкурсного набора по программе ДЮСШ и ШИСП. Цели поиска и отбора юных спринтеров могут быть достигнуты только путем проведения массового обследования околопредельного контингента школьников одного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

2. Возраст 14-15 лет может быть признан целесообразным и подходящим для отбора и ориентации будущих юных спринтеров на этап углубленной подготовки в интенсивных режимах тренировки.

3. Предложенная организационно-методическая система широко-масштабных мероприятий по поиску и выявлению перспективных спринтеров является практически осуществимой и целесообразной для ее использования в общей системе многолетней спортивной подготовки резерва.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений. Диссертация изложена на 157 страницах машинописного текста, содержит 21 таблицу, 3 рисунка; список литературы - 202 источника, из них 21 зарубежного автора.

#### ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью нашего исследования в работе решались следующие задачи:

1. Выявить характерные особенности исходных показателей физического развития и двигательной подготовленности подростков

14-15 лет (юноши), определяющие их способности к занятиям спринтерским бегом.

2. Разработать экспериментальным путем организационно-методическую схему поиска, отбора и ориентации перспективных подростков 14-15 лет на занятия бегом на короткие дистанции в режимах интенсивной подготовки.

3. Осуществить экспериментальную проверку эффективности предложенного варианта организации поиска и отбора юных спринтеров для интенсивных занятий на этапе углубленной подготовки.

Для решения задач исследования в работе были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, обобщение практического опыта, анкетирование и интервьюирование ведущих тренеров и специалистов страны, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, регистрация параметров бегового шага, методы математической статистики, врачебные наблюдения и контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся, метод определения биологического возраста испытуемых.

Исследования проводились с марта 1986 года по март 1988 года в условиях полевого и лабораторного экспериментов.

Исходя из теоретической концепции исследования и его цели, весь эксперимент был рассчитан на два года. В процессе нашего исследования было проведено 3 этапа педагогического эксперимента.

На первом этапе (массовое обследование) был проведен абсолютный эксперимент (март - декабрь 1986 г.).

Вся экспериментальная работа, кроме первого этапа (массовое обследование), проводилась на спортивных базах Волгоградского института физической культуры и стадиона "Локомотив" г. Горького (закрытые футбольно-легкоатлетические манежи).



На первом этапе необходимо было обследовать как можно большее количество учащихся общеобразовательных школ. Массовому тестированию на этом этапе подверглись все юноши 1971 года рождения (вторая половина) и 1972 года рождения, прошедшие медицинское освидетельствование и по состоянию здоровья допущенные к занятиям физической культурой в школе.

Исследования проводились на местах силами преподавателей физкультуры этих школ. На данном этапе было обследовано 29860 учащихся двух регионов. Цель этапа - выявление физически крепких юношей, регулярно не занимающихся спортом, отбор и ориентация контингента наиболее одаренных подростков 14-15 лет для интенсивных занятий бегом на короткие дистанции, в режиме интенсивной подготовки.

На втором этапе исследования нами был проведен абсолютный эксперимент в период январь - февраль 1987 года. Задачей этого этапа было проведение углубленного обследования отобранных учащихся по результатам первого этапа и комплектование экспериментальных групп для интенсивных занятий спринтерским бегом на этапе углубленной подготовки. На данном этапе углубленному обследованию подверглись 175 юношей указанного возраста.

Для изучения спринтерских способностей в экспериментальную группу были отобраны 15 юношей 14-15 лет (9 - в г. Волгограде, 6 - в г. Горьком).

При определении индивидуальных особенностей подростков, не занимающихся регулярно спортом, в работе использовался биологический метод исследования. Суть метода состоит в выявлении разницы между паспортным и биологическим возрастом. С этой целью использовалась модифицированная схема оценки половой зрелости по методу Т.С. Тимаковой (1978) путем выделения 9 биологических

возрастов.

На заключительном третьем (основном) этапе был проведен естественный педагогический эксперимент в период с марта 1987 по март 1988 года. Его задача - выявление индивидуальной динамики абсолютных результатов и темпов прироста основных физических качеств юных спринтеров в период интенсивных занятий на этапе углубленной подготовки.

#### АБСОЛЮТНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Для успешного проведения комплекса широкомасштабных мероприятий по массовому тестированию околопредельного контингента юношей 14-15 лет, систематически не занимающихся спортом, нами была проведена большая по объему и важная по значению разъяснительная работа. Много внимания было уделено организационно-методической работе на местах. Нами были осуществлены личные встречи с партийными и советскими органами на местах, а также с исполнителями и руководителями исполнительных звеньев проведения данного мероприятия. На основании письма Госкомспорта СССР на имя председателей исполкомов выбранных регионов были изданы соответствующие приказы и постановления. В качестве основных исполнителей проведения массового обследования на местах были определены преподаватели физической культуры и тренеры спортивных школ. Общий контроль за проведением данного мероприятия был возложен на заместителей председателей облисполкомов, курирующих вопросы спорта.

Чтобы эффективнее провести поиск и отбор талантливых подростков 14-15 лет для занятий спринтом в режимах интенсивной подготовки мы пытались просмотреть возможно большее их количество. С этой целью все юноши указанного возраста, не занимающиеся



регулярно спортом, без медицинских противопоказаний для занятий физической культурой в школе были подвергнуты массовому тестированию по короткой программе, включающей минимум показателей и позволяющей оценить уровень развития основных физических качеств и физической подготовленности подростков (быстрота, скорость, скоростно-силовая подготовка, антропометрические показатели).

Из-за сложности организации и проведения данного мероприятия и недопонимания важности решаемых задач некоторыми руководителями и исполнителями выполнить полностью массовое обследование в некоторых районах не удалось.

Исходя из целей и задач I этапа, мы отобрали 1% лучших юношей по результатам массового обследования.

С целью проверки правильности соответствия истинных способностей и возможностей будущих юных спринтеров был проведен II этап абсолютного эксперимента (углубленное обследование).

Для получения объективной оценки спринтерских способностей после проведения этого этапа были обследованы для сравнения по идентичной программе I-го этапа юные спринтеры московских ДЮСШ (предполагаемые кандидаты в контрольную группу). Анализ сравнительного обследования показал, что состав групп практически однороден, хотя и различен по квалификации.

С целью выявления значения показателей исходного развития основных физических качеств и специальной физической подготовленности, начиная со II-го этапа и до окончания эксперимента, мы пользовались следующей батареей тестов: для выявления развития скоростных качеств - бег на 30 м с ходу, 60 м и 100 м с низкого старта; для выявления развития скоростно-силовых качеств - прыжок в длину с места и тройной прыжок; для выявления развития координа-

ционных способностей - показатель времени опорной реакции при максимально быстром естественном беге; для выявления развития мышечной силы - подтягивание на перекладине.

Обследованию на этом этапе подверглись 175 юношей (88 - в Волгограде, 87 - в Горьком).

На данном этапе стояла задача отобрать также 1% лучших из числа отобранных после углубленного обследования, с целью комплектования экспериментальных групп спринтеров.

Материалы проведенного нами обследования на II-м этапе были подвергнуты обработке с использованием методов математической статистики. Исходя из анализа результатов обработки, была сформирована экспериментальная группа для занятий спринтом в интенсивных режимах тренировки в ДЮСШ и ШИСП на этапе углубленной подготовки.

Анализ результатов статистической обработки материалов исследования показал, что у всех испытуемых в абсолютном эксперименте различия между показателями развития физических качеств носили недостоверный характер. Нужно отметить тот факт, что в экспериментальную группу вошли юноши с высоким уровнем исходного развития физических качеств и координационных способностей.

В результате проведения двух этапов абсолютного эксперимента была разработана структурная схема исполнительных звеньев в системе организационных мероприятий по отбору и ориентации юных бегунов на короткие дистанции.

Подводя итог исследования II-го этапа абсолютного эксперимента, можно полагать, что при определении перспективности спортсменов для занятий спринтом на этапе углубленной подготовки необходимо акцентировать внимание на исходный уровень развития физических качеств школьников. Наибольшее же значение на данном этапе имеют показатели специальной физической подготовленности,



трудно поддающиеся тренировке. Это относится в первую очередь к такому показателю, как время опорной реакции при максимально быстром беге. Наши данные хорошо согласуются с данными других исследователей (В.К.Бальсевич, 1968; П.М.Гайдарска, 1972; С.М.Богданов, 1974) по этому показателю.

В какой мере по исходным показателям физического развития избранные критерии оценки перспективности действительно соответствуют истинным способностям будущих бегунов на короткие дистанции, можно было судить по индивидуальной динамике (темпам прироста) показателей в отдельных тестах, а также их суммарными показателями за год занятий спринтом.

С этой целью был проведен III-й этап - естественный педагогический эксперимент.

#### ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В естественном педагогическом эксперименте участвовало 2 группы испытуемых по 15 человек каждая. В экспериментальную группу (А) вошли юноши, отобранные нами после второго этапа и зачисленные в учебно-тренировочные группы спортивных школ гг.Волгограда и Горького как перспективные. В этой группе были подростки одного возраста (1971-1972 гг.рождения) примерно одного уровня развития физической подготовленности (не занимающиеся ранее спринтом), но проявившие определенные способности на первых двух этапах исследования.

Контрольную группу (Б) составили юные спринтеры московских ДЮСШ того же возраста, но занимающиеся спринтом от 2-х до 4-х лет.

Обе группы, участвующие в эксперименте, имели одинаковые задачи подготовки и тренировались по единой программе спортивных

школ для данной возрастной группы.

Продолжительность основного этапа эксперимента была определена в один год.

За этот период участники экспериментальной группы подвергались 4-разовому тестированию, регулярно с интервалом в три месяца, по специальной программе, идентичной второму этапу.

Участники контрольной группы подвергались испытаниям только в начале и конце эксперимента по идентичной программе группы А.

Мы исходили из предположения о том, что, осуществляя поиск и отбор будущих бегунов на короткие дистанции из числа подростков 14-15 лет, не занимающихся ранее спринтом, можно руководствоваться их исходными результатами в различных упражнениях в ходе контрольных испытаний. Но помимо этого необходимо учитывать индивидуальные особенности динамики развития физических качеств (темпы прироста) на этапе углубленной подготовки спринтеров в годичном цикле тренировки.

Полученные в результате естественного эксперимента данные были систематизированы для проведения анализа, обобщения и проверки действенности разработанной методики по выявлению и отбору спортивных талантов.

В таблице I приводятся данные, характеризующие динамику абсолютных результатов в отдельных тестах и, следовательно, темпы прироста физических качеств за год занятий спринтом участников обеих групп.

Данные тестирования в начале эксперимента показали, что состав испытуемых групп практически однороден и статистически не отличается друг от друга, почти по всем показателям различия недостоверны ( $t$  в пределах 0,4 - 1,8). Исключение, пожалуй, со-



Таблица I

Сравнительные результаты контрольных тестирований уровня развития физической подготовленности испытуемых групп за период эксперимента

Показатели	Начало эксперимента		t	p	Конец эксперимента		t	p
	M ± m				M ± m			
	группа А	группа Б			группа А	группа Б		
Пряжок в длину о места	252,0±2,48	253,2±1,6	0,4>0,05		279,6±2,04	265,9±1,87	4,9	<0,01
Тройной прыжок о теста (см)	764,7±8,5	768,7±5,15	0,4>0,05		829,5±7,12	795,4±6,45	3,5	<0,01
Бег на 30 м о ход/ (с)	3,5±0,04	3,53±0,03	1,5>0,05		3,35±0,03	3,44±0,03	2,5	<0,05
Бег на 60 м о ход/ (с)	8,02±0,06	7,89±0,04	1,8>0,05		7,6±0,04	7,71±0,03	2,2	<0,05
Бег на 100 м о ход/ (с)	12,1±0,05	11,87±0,04	3,6<0,01		11,65±0,62	11,69±0,48	0,5	>0,05
Время опр. рной реакции (мс)	0,097±0,01	0,098±0,001	0,7>0,05		0,096±0,001	0,097±0,001	0,7	>0,05
Подтягивание на перекладине (раз)	13,8±0,24	12,4±0,16	4,7<0,01		15,8±0,19	13,6±0,16	8,8	<0,01

I

ИЗ

I

ставляют лишь результаты в беге на 100 м с низкого старта и подтягивания на перекладине ( $t = 3,6; 4,75$  соответственно).

После года занятий спринтом в обеих группах произошли положительные изменения в развитии основных физических качеств. При этом нужно отметить тот факт, что по всем без исключения показателям юные спринтеры группы А имели значительное опережение своих сверстников из группы Б. Причем бурное развитие всех физических качеств в группе А отмечалось в течение всего годовичного цикла тренировочных занятий. Это явление известно в науке и практике и объясняется многими авторами (В.К.Бальсевич, 1966; П.М.Гайдарска, 1972; С.М.Богданов, 1974; П.З.Сирис, 1978, и др.) тем, что в силу фактора новизны регулярные занятия на первых порах оказывают большой тренировочный эффект.

Если в группе А средний прирост показателей (за год) составил от 3,9 до 15,5%, то в группе Б аналогичные показатели составили от 1,5 до 9,2% (табл. 2). Исключение, пожалуй, составляет лишь показатель темпов прироста времени опорной реакции, который в обеих группах был одинаков как в абсолютных единицах, так и в процентах. Было подтверждено имеющееся на этот счет мнение многих специалистов о том, что данный показатель мало тренируем на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Существенные положительные сдвиги, отмеченные во всех контрольных показателях в группе А после года занятий, указывают достоверность различий практически по всем показателям участников группы Б ( $t$  в пределах 2,2 - 8,8). Объясняется такое положение тем, что участники группы А имели высокий исходный уровень развития физической подготовленности.

Межгрупповой анализ результатов тестирования в конце эксперимента (табл. I) выявил статистически достоверные различия



Таблица 2

Прирост исследуемых показателей в группе А и Б  
за период эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Величина прироста	% прироста	Величина прироста	% прироста
Прыжок в длину с места (см)	27,6	10,4	12,6	4,8
Тройной прыжок с места (см)	64,9	8,16	26,7	3,4
Бег на 30 м с ходу (с)	0,25	7,64	0,09	2,7
Бег на 60 м с н/с (с)	0,42	4,96	0,18	2,3
Бег на 100 м с н/с (с)	0,45	3,87	0,18	1,5
Время опорной реакции (мс)	0,001	1,0	0,01	1,0
Подтягивание на перекладине (раз)	2,0	15,5	1,2	9,2

у юных спринтеров обеих групп по таким показателям, как результаты прыжка в длину и тройным с места, беге на 30 м с ходу и подтягивания на перекладине ( $t$  в пределах 2,2 - 8,80). Остальные показатели статистически достоверно не отличаются ( $t$  в пределах 0,5 - 0,7). Однако прирост результатов по всем показателям в экспериментальной группе оказался намного выше, чем в контрольной группе. Особенно выделяются темпы прироста за год, характеризующие скоростно-силовые качества юных спринтеров по результатам прыжка в длину с места и тройным (10,4%; 8,16% соответственно), что отразилось и на приросте результата данного показа-

теля 27,6 см и 64,9 см. В то же время в контрольной группе прибавка составила 12,6 см и 26,7 см (4,8%; 3,4% соответственно). В показателе развития силовых качеств темпы прироста выглядят еще внушительнее: в группе А 15,5%, в группе Б 9,2%. Это подтверждает имеющееся мнение специалистов (А.А.Гужаловский, 1976; З.И.Кузнецова, 1973; П.З.Сирис, 1974; В.С.Гирис, 1976) о том, что сила относится к хорошо развиваемым качествам.

Таким образом, в ходе нашего исследования было показано, что существенное значение для прогнозирования результатов и определения перспективности юных спринтеров имеют темпы прироста важнейших для спринтера физических качеств и специальной физической подготовленности. Основываясь на экспериментальных данных, а также на материалах многих авторов (В.К.Бальсевич, 1966; П.М.Гайдарска, 1972; П.З.Сирис, 1974), мы предложили схему тестовой модели для прогноза перспективности юных спринтеров 14-15 лет. Статистический материал, накопленный в ходе проведения нами педагогических наблюдений, позволяет сформулировать основные критерии оценки перспективности: 1) высокий исходный уровень развития специальных физических качеств и общей двигательной подготовленности; 2) высокие темпы их прироста за год занятий.

В ходе нашего исследования было подтверждено имеющееся в научной литературе мнение многих авторов (В.К.Бальсевич, 1968; С.М.Богданов, 1974; П.М.Гайдарска, 1972, и др.) о том, что высокий исходный уровень развития физической подготовленности детей и подростков, не занимающихся регулярно спортом, предопределяет потенциальные возможности будущих бегунов на короткие дистанции. Также выяснилось, что исходные показатели развития основных физических качеств находятся в тесной связи с соответствующими темпами их прироста.



В свое время исследователи П.М.Гайдарска (1972), С.М.Богданов (1974), Н.Л.Кошелева (1978) и др. для определения потенциальных возможностей будущих спринтеров предлагали проводить длительные наблюдения за учениками с раннего возраста (5-6 лет).

Нам же удалось в течение годового цикла эксперимента проследить особенности динамики физического развития юных спринтеров 14-15 лет на этапе углубленной подготовки и экспериментально подтвердить прогностическую надежность предлагаемой системы поиска, отбора и ориентации перспективных бегунов на короткие дистанции.

Полученные экспериментальные данные подтверждают эффективность предложенной нами системы широкомасштабных мероприятий по выявлению и отбору перспективных спринтеров позволяют достаточно объективно и надежно определить потенциальные возможности будущих бегунов на короткие дистанции.

#### ВЫВОДЫ

I. При изучении вопроса спортивного отбора и выявления способностей будущих спортсменов было установлено:

1) Применяемые в настоящее время организационные приемы для отбора и ориентации детей и подростков основаны на оценке уровня физического развития и подготовленности кандидатов в ДЮСШ, оказавшихся в сфере внимания в момент обследования, что не позволяет осуществить поиск спортивных талантов среди всего возможного контингента детей и подростков избранных возрастных групп.

2) Существующие системы отбора рассчитаны на этап начальной подготовки или начальной специализации.

3) Нет практических рекомендаций по отбору и ориентации

БИБЛИОТЕКА  
Львовского гос.  
института физкультуры

2208/7

спринтеров на этап углубленной подготовки.

2. Предложенная система выявления и отбора перспективных спринтеров из числа подростков 14-15 лет, систематически не занимающихся спортом, для занятий в ДЮСШ и ШИСП в режимах интенсивной тренировки на этапе углубленной подготовки представляет собой целенаправленный процесс широкого поиска и установления взаимного соответствия способностей подростков и требований вида спорта. В ее основу положен комплекс организационно-методических мероприятий по массовому обследованию учащихся, направленный на своевременную спортивную ориентацию, выявление талантов и прогнозирование будущих успехов подростков на базе глубокого и всестороннего анализа их индивидуальных двигательных способностей.

3. Целесообразной является такая организационно-методическая система поиска и выявления способных спринтеров, которая включает в себя следующий комплекс мероприятий:

- предварительную подготовку к массовому обследованию околопредельного контингента школьников района (область, край, АССР);
- комплексную оценку их физической подготовленности (исходный уровень);
- определение перспективных подростков 14-15 лет для интенсивных занятий спринтом на этапе углубленной подготовки, их отбор и ориентацию;
- комплектование учебно-тренировочных групп ДЮСШ и ШИСП для занятий спринтом в режиме интенсивной подготовки.

4. Предварительная подготовка к массовому обследованию в регионе страны должна обеспечивать следующие необходимые условия:



а) осуществить инструктирование исполнителей массового обследования;

б) организовать и провести сплошное обследование школьников для активизации их стремления к занятиям индивидуально пригодным видом спорта подростков данного региона по короткой программе тестирования;

в) оценить показатели исходного физического развития общей и специальной физической подготовленности подростков данного региона.

5. Для оценки уровня физической подготовленности и определения перспективности юных спринтеров целесообразно на I-м предварительном этапе использовать суммарный балл комплексной оценки развития основных физических качеств, рассчитанный на основе выбранной пропорциональной шкалы оценки результатов массового тестирования. Наряду с суммарными показателями физической подготовленности в качестве критериев оценки на данном этапе рекомендуется использовать показатели скоростно-силовой подготовленности: результат прыжка с места толчком двух ног и тройного прыжка, имеющих высокие показатели информативности ( $r = 0,662-0,689$ ).

6. Для оценки спринтерских способностей подростков на II-м предварительном этапе целесообразно использовать сложно-координационный тест, позволяющий оценить время опорной реакции спортсмена при максимально быстром естественном беге.

Данный тест является показателем, отражающим уровень обязательных требований, предъявляемых для успешного достижения высокого спортивного результата в спринте, и его рекомендуется брать за основной критерий оценки способностей на данном этапе

исследования. Приемлемыми значениями этого показателя являются 0,085-0,102 с.

7. Интегральные значения показателей исходного развития специальной физической подготовленности подростков 14-15 лет являются важным показателем перспективности юных спринтеров. Это подтверждается успешностью обучения кандидатов, отобранных по данной методике в спринте. Данный критерий уже на первом этапе (массовое обследование) может служить достаточно надежным показателем возможностей успешной тренировки будущих бегунов на короткие дистанции на этапе углубленной подготовки. Приемлемая сумма баллов данного показателя 49-56 и больше.

8. Уточнение уровня перспективности спринтеров может быть успешно осуществлено в результате комплексного подхода, предусматривающего наряду с учетом уровня развития показателей специальной физической подготовленности, изучение темпов прироста результатов ее измерений в первый год занятий в режиме интенсивной подготовки.

В результате проведения годичного педагогического эксперимента было установлено, что у юных бегунов на короткие дистанции в возрасте 14-15 лет происходят большие изменения в показателях развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Об этом говорит высокий прирост темпов развития компонентов физического потенциала: бег на 30 м с ходу, 60 и 100 м с низкого старта - 7,44%, 4,96%, 3,87%; прыжок в длину и тройной прыжок с места - 10,4%, 8,16% соответственно.

9. Возраст юношей 14-15 лет, не занимающихся систематически спортом, может быть признан целесообразным и подходящим для отбора; ориентации и переориентации юных спринтеров для заня-



тий в режиме интенсивной тренировки на этапе углубленной подготовки.

10. Важным обстоятельством, препятствующим эффективной подготовке спортивного резерва, через систему ДЮСШ и ШИСП, является низкий исходный уровень физической подготовленности поступающего контингента, а также тот факт, что зачастую отбор перспективных талантливых подростков из максимально возможного контингента для обследования заменяется их набором из числа доступного контингента.

• Список публикаций по теме диссертации

1. Актуальные вопросы подготовки спортсменов высокой квалификации // Организация массового обследования школьников с целью определения перспективности: Тез. докл. 7-й межвузовской научной конф. молодых ученых. - Омск, 1989. - С. 48-49.

2. Организационно-методические основы системы определения перспективности спортсменов в спринтерском беге // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 6. - С. 60.