

ФІЗИЧНІ ЗДІБНОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 9-10 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ

Володимир ЯКОВЛІВ

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Складовою частиною спортивної орієнтації є оцінка спортивних здібностей дітей 9-10 років, які ґрунтуються на показниках фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних легкоатлетів необхідно для безпосередньої орієнтації на заняттях до основних груп спеціалізацій легкої атлетики, а також для поліпшення самого процесу підготовки.

Для виявлення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості нами було обстежено 80 юних легкоатлетів 9-10 років, які займались в групах початкової підготовки ДЮСШ м. Вінниці.

Результати обстеження фізичного розвитку показані в таблиці 1.

Як свідчать результати, в групах початкової підготовки ДЮСШ з легкої атлетики займаються діти з такими рівнями фізичного розвитку: 59,7% дітей мають середній рівень фізичного розвитку; 12,8% – вище середнього рівня; 6,2% – високий рівень; 15,0% – нижче середнього рівня; 6,3% дітей мають низький рівень фізичного розвитку.

Таблиця 1

Рівень фізичного розвитку юних легкоатлетів 9-10 років, які займаються в групах початкової підготовки ДЮСШ (n = 80%)

№п /п	Показники	Статистичні характеристики $\bar{x} \pm \delta$	Рівні фізичного виховання				
			низький	нижче середнього	середній	Вище середнього	Високий
1	Довжина тіла, см	137,4 \pm 5,3	7,5	15,0	60,0	10,0	7,5
2	Маса тіла, кг	32,1 \pm 3,3	2,5	17,5	65,0	10,0	5,0
3	Обхват грудної клітки (пауза), см	63,0 \pm 2,8	11,3	22,5	48,7	12,5	5,0
4	Життєва ємність легень, л	1,78 \pm 0,17	3,7	5,0	65,0	18,8	7,5
Загальний рівень фізичного розвитку			6,3	15,0	59,7	12,8	6,2

Примітка. Оцінка рівня фізичного розвитку дана на основі оціночних таблиць, розроблених співробітниками кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету під загальним керівництвом проф. Куца О.С. (1986 р.)

Аналіз результатів оцінки рівня фізичної підготовленості (таблиця 2) показує, що 52,2% дітей мають середній рівень фізичної підготовленості; 21,1% – вище середнього рівня; 8,0% – високий рівень; 12,4% – нижче середнього; 6,3% – низький рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості юних легкоатлетів 9-10 років, які займаються в групах початкової підготовки ДЮСШ (n = 80%)

№	Показники	Статистичні характеристики $\bar{x} \pm \delta$	Рівні фізичного підготовленості				
			низький	нижче середнього	Середній	вище середнього	високий
1	Час бігу на 30 м, с	5,77±0,42	–	2,5	40,0	40,0	17,5
2	Час бігу на 300 м, с	74,4±2,47	7,5	35,0	57,5	16,3	3,7
3	Човниковий біг 3 x 10 м, с	9,40±0,65	12,5	16,2	48,6	17,5	5,0
4	Стрибок в довжину в місця, см	154±15	5,0	3,7	56,3	25,0	10,0
5	Вихід вперед, см	6,5±3,2	7,5	5,0	52,5	25,0	10,0
6	Мігання тенісного м'яча, м	28,65±4,50	2,5	3,7	43,8	37,5	12,5
7	Динамометрія правої кисті, кг	14,0±3,0	5,0	25,0	63,8	2,5	3,7
8	Динамометрія лівої кисті, кг	13,2±3,0	5,0	28,7	55,0	5,0	6,3
Загальний рівень фізичної підготовленості			6,3	12,4	52,2	21,1	8,0

Висновок. Оцінка рівня фізичної підготовленості дана на основі оціночних критеріїв, розроблених співробітниками кафедри теорії і методики фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету під керівництвом проф. Куца О.С.

Важливим напрямом розрізнення в фізичному розвитку і фізичній підготовленості юних легкоатлетів 9-10 років – одна з передумов розробки нормативів для орієнтації на заняття різними видами легкої атлетики. До того ж дані розрізнення в фізичному розвитку і фізичній підготовленості є однією з причин відсіву дітей з груп початкової підготовки, особливо це проявляється на першому році навчання.

На даному етапі нашого дослідження, на першому році занять з груп початкової підготовки залишається 65% юних легкоатлетів.

На другому році проходить в перші півроку занять – 45%. На другому році занять з груп початкової підготовки відсіюється 22% юних легкоатлетів. Відсів проходить протягом всього року.

Основними причинами відсіву на першому році навчання є: слабка фізична підготовленість, перехід до іншого виду спорту, відсутність інтересу до певного виду спорту. На другому році занять – пропуски занять, відсутність інтересу, слабка фізична підготовленість.

Важливою причиною вказаного стану є орієнтація дітей до одного виду спорту (спеціалізації тренера), що знижує інтерес дітей до занять. Ідеальною ситуацією залишаються тільки ті учні, які мають кращий фізичний розвиток і високу мотивальність, а також досягають певних спортивних успіхів, тому вони зберігають інтерес до занять.

Важливою причиною в даній ситуації відводиться тренеру, перед яким стають завдання вибрати собі найбільш підготовлених дітей, але і залучати їх до занять, підвищити мотивацію, зацікавити, підвищити рівень їх фізичної підготовленості і

фізичного розвитку, виявити найбільш схильних до занять певними видами легкої атлетики.

Це положення підтверджується спеціалістами, які займаються даною проблемою (Кулініченко В., 1986; Каменцер М.Г., 1987 і інші), які вважають що відбір і початкова підготовка повинні починатися з визначення головного – схильності дітей до того чи іншого виду спортивних занять.

В легкій атлетиці це – схильність до видів витривалості або швидкокісно-силових видів, багатоборству, які в свою чергу поділяються ще на три підвиди – схильності до бігу на короткій дистанції і бар'єрному бігу, до легкоатлетичних стрибків, легкоатлетичних метань.

В групах початкової підготовки іде різностороння фізична підготовка, але вправи загальної фізичної підготовки повинні “працювати” на розвиток тих м'язових груп і тих систем організму, які визначають основну роль в даному виді спорту.

Врахування вказаних положень в роботі тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл значно поліпшить ефективність їх роботи, скоротиться відсів дітей із ДЮСШ, підвищиться їх інтерес до занять, а також поліпшиться рівень фізичної підготовленості.

PHYSICAL ABILITIES OF 9-10 YEARS OLD ATHLETES ENGAGED IN GRUPS OF INITIAL PREPARATION CHILDREN-YOUTH SPORT SCHOOLS

Volodimir YAKOVLIV

Vinnitsa state pedagogical university named after Mikhailo Kotsyubinsky

The levels of physical development and physically prepared 9-10 years old athletes engaged in children-youth sport school of Vinnitsa are shown in the article.

The reasons of selection of children from sport schools are determined and the new approach of realization of initial sport orientation I adopted too.

ВПЛИВ ОКРЕМИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІЧНИМИ ДІЯМИ В ТХЕКВОНДО НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена НОВІКОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

методики спортивної підготовки в тхеквондо, нахвильності об'єктивних даних про вікову динаміку виявлення рухових здібностей юних тхеквондистів, визначенні рівня оволодіння техніко-тактичними діями і розвитку спеціальних рухових