

## ПЕРВИННИЙ ВІДБІР ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Юрій КУЗЬ

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна, e-mail: fedorovich.yu@gmail.com*

**Анотація.** У статті розглянуто поняття спортивного відбору й орієнтації, які дають змогу своєчасно виявляти нахили і здібності дітей і таким чином створюють сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей. Представлено методику оцінювання фізичного стану та рухових здібностей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Здійснено інтегральне оцінювання перспективності легкоатлетів-початківців. Установлено, що для відбору й прогнозування здібностей потрібно орієнтуватися не тільки на абсолютні показники в тестових вправах, а й на річні темпи зростання і на цій основі прогнозувати перспективність до занять бігом.

**Ключові слова:** легка атлетика, первинний відбір, спортивне тренування, рухові здібності, фізичний розвиток.

**Постановка проблеми.** Проблема спортивного відбору на сучасному етапі розвитку спорту не тільки не знижується, а зростає з новою силою. Це пов'язано з тим, що наявна практика відбору в спорті поки не може бути оцінена як досить ефективна, що відповідає сучасним вимогам спорту вищих досягнень [2, 4, 5].

Потреба у створенні ефективної науково обґрунтованої системи спортивного відбору зумовлюється комплексом чинників: соціально-економічних, педагогічних та медико-біологічних [6, 7].

Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей і підлітків, оскільки в них у результаті формування та розвитку організму рухові та фізичні здібності потребують застосування диференційованого підходу [3, 1].

Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дає змогу своєчасно виявляти нахили та здібності дітей, створювати сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей, досягати духовного та фізичного вдосконалення і на цій основі опанувати висотами спортивної майстерності [3, 4]. Ураховуючи зазначене, дослідження відбору дітей до занять спортом є актуальними.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Методику відбору та спортивну орієнтацію розглядали в дослідженнях такі вітчизняні тренери і науковці, як Ю. В. Верхошанський, В. Н. Волков, С. М. Канішевський, В. Н. Платонов, В. П. Філін, В. П. Губа, Л. П. Сергієнко, М. С. Микич, Л. В. Трухан. Дослідники визначили основні напрями в системі відбору та орієнтації, однак проблема перспективності легкоатлетів на етапі початкової підготовки вивчено недостатньо.

**Мета дослідження** – здійснити інтегральне оцінювання перспективності юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

### **Завдання:**

1. Охарактеризувати поняття про спортивний відбір і орієнтацію.
2. Виявити особливості методики спортивного відбору на початковому етапі підготовки легкоатлетів.
3. Оцінити перспективність юних легкоатлетів за показниками фізичного розвитку та рухових здібностей.

**Методи та організація дослідження.** На першому етапі вивчено та проаналізовано літературні джерела. Наступним етапом було визначення показників фізичного розвитку та рухових здібностей юних легкоатлетів за допомогою тестів. Аналіз отриманих результатів здійснено за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження проводилося впродовж шести місяців у ДЮСШ м. Тернополя із юними спортсменами групи початкової підготовки, котрі виявили бажання займатися легкою атлетикою. Вибірка становить двадцять юних спортсменів, з них 10 дівчат та 10 хлопчиків.

Визначення рухових здібностей проводилося за такими тестами:

1. Біг 30 м, с.
2. Біг 1000 м, х в.
3. Стрибок у довжину з місця, см.
4. Кидок набивного м'яча двома руками через голову сидячи, см.
5. Підтягування з вису, разів.
6. Човниковий біг 3x10 м, с.

Рівень фізичного розвитку визначено за допомогою таких показників:

1. Довжина тіла, см.
2. Маса тіла, см.
3. Життєва ємність легень, мл.
4. Сила згиначів кисті (найсильнішої руки), кг.
5. Довжина руки, в % від довжини тіла.
6. Довжина ступні, в % від довжини тіла.

Результати всіх тестів ретельно фіксували й підписували особи, що забезпечували процес тестування.

Після визначення всіх тестів у групи дітей ми їх зіставили із належними нормативними оцінками розвитку рухових здібностей та фізичного розвитку, що рекомендуються для хлопчиків і дівчат на етапі відбору здібних до руху дітей відповідно до їхнього віку та оцінили за допомогою балів від 1 до 5. Надалі суму балів зіставили із інтегральною оцінкою перспективності юних спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1

#### Інтегральна оцінка перспективності юних спортсменів

Якісна оцінка здібностей	Кількісна оцінка здібностей, бали		
	фізичний розвиток	розвиток рухових здібностей	загальна
Високі	27–30	31–35	58–65
Середні	22–26	26–30	48–57
Низькі	21 і <	25 і <	47 і <

Інтегральну оцінку перспективності дитини за фізичним розвитком й розвитком рухових здібностей розраховували за відповідними формулами:

$P_{фр} = P_1 + P_2 + P_3 + P_4 + P_5 + P_6$ ; (довжина тіла, маса тіла, ЖЕЛ, сила згиначів кисті, довжина руки та довжин ступні у % від довжини тіла).

$P_{рз} = P_1 + P_2 + P_3 + P_4 + P_5 + P_6 + P_7$ ; (біг 30 м, безперервний біг 5 хв, стрибок у довжину з місця, кидок набивного м'яча двома руками через голову сидячи, підтягування з вису, човниковий біг).

**Результати дослідження.** При визначенні тестів рухових здібностей було виявлено, що максимальну оцінку 5 балів у тесті з бігу на 30 м, отримали 10 спортсменів (50%) 4 бали – 7 спортсменів (35%) і 3 бали – 3 спортсмени (15%).

Відповідно в тесті з бігу на 1000 метрів: 5 балів – 5 спортсменів (25%), 4 бали – 9 спортсменів (45%), 3 бали – 6 спортсменів (30%).

Стрибок у довжину з місця, см: 5 балів – жоден не отримав (0%), 4 бали – 2 спортсмени (20%), 3 бали – 11 осіб (55%), 2 бали – 7 осіб (35%).

Кидок набивного м'яча двома руками через голову сидячи, см: 5 балів – 4 спортсмена (20%), 4 бали – 9 осіб (45%), 3 бали – 7 осіб (35%).

Підтягування з вису, рази: 5 балів – 3 особи (15%), 4 бали – 10 спортсменів (50%), 3 бали – 6 осіб (30%), 2 бали – 1 спортсмен (5%).

Човниковий біг 3 X 10 м, с: 5 балів – 11 спортсменів (55%), 4 бали – 8 осіб (40%), 3 бали – 1 особа (5%) (табл. 2).

Щодо рівня фізичного розвитку то 5 балів із усіх показників жоден спортсмен не має, 4 бали бувають рідко, найбільше характерно для них це отримання трьох балів і менше.

Таблиця 2

**Результати тестування вихідного рівня  
фізичної підготовленості учнів, n = 20 (♂ = 10; ♀ = 10)**

N	Тестові завдання	Стать	Статистичні дані		
			$x_{\text{ср}}$	$\pm \sigma_x$	$m_x$
1	Біг 30 м, с.	♂	4,57	0,18	0,06
		♀	5,65	0,22	0,07
2	Біг 1000 м, хв	♂	4,28	0,06	0,02
		♀	5,30	0,12	0,04
3	Стрибок у довжину з місця, см.	♂	170,70	5,12	1,70
		♀	136,10	21,70	7,23
4	Кидок м'яча, м	♂	7,40	0,91	0,30
		♀	5,60	0,97	0,32
5	Підтягування, рази	♂	6,60	1,02	0,34
		♀	1,25	0,51	0,17
6	Човниковий біг 3×10 м, с	♂	10,91	0,13	0,04
		♀	12,17	0,36	0,12
Рівень фізичної підготовленості		♂	середній		
		♀	середній		

Таким чином за показниками фізичного розвитку жоден із юних спортсменів не має високих здібностей (0%), 8 – середні здібності (40%), низькі здібності (60%). З них середні здібності у 5 дівчат (50%) та 3 хлопців (30%) (рис. 1).

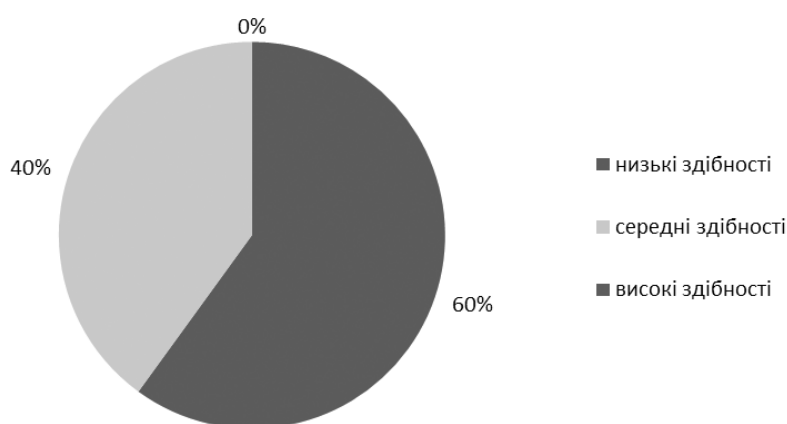
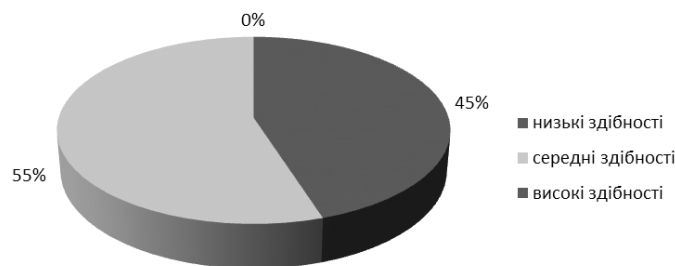


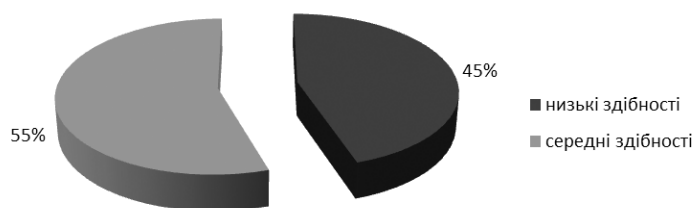
Рис. 1. Співвідношення здібностей за показниками фізичного розвитку

За показниками розвитку рухових здібностей 11 дітей мають середні здібності (55%), 9 – низькі здібності (45%). З них середні здібності у п'ятьох дівчат (50%) та чотирьох хлопців (40%) (рис 2).



**Рис. 2. Процентне співвідношення розвитку рухових здібностей**

Отже, жоден спортсмен не має високих здібностей, 11 – середні (55%), 9 – низькі здібності (45%) (рис. 1). З них 5 дівчат із середніми здібностями та 6 хлопців (рис. 3).



**Рис. 3. Процентне співвідношення інтегральної оцінки перспективності юних спортсменів**

Разом з тим високі результати одних дітей та низькі інших можуть свідчити про те, що серед дітей є такі, які за темпом розвитку біологічного дозрівання істотно випередили своїх однолітків, тобто акселерати, але є також із сповільненим темпом розвитку – ретарданти. Цим і пояснюється відмінність не тільки у фізичному розвитку, але і в рівні фізичної підготовленості.

Таким чином, дані педагогічного дослідження і їх узагальнення дають змогу рекомендувати мінімальні значення початкового рівня темпів зростання фізичних якостей для юних бігунів.

Отже, для відбору і прогнозування здібностей потрібно орієнтуватись не тільки на абсолютні показники в тестових вправах, а й на річні темпи зростання і на цій основі прогнозувати перспективність до занять бігом.

#### **Висновки:**

1. Проблема спортивного відбору й орієнтації – проблема комплексна. Вона вимагає зусиль багатьох фахівців. Її необхідно вирішувати, об'єднавши зусилля вчених, тренерів і педагогів. Основні принципи спортивного відбору, що відповідають сучасним вимогам розвитку всієї системи багаторічної підготовки такі: багатоступеневість і взаємозв'язок відбору з етапами багаторічної підготовки; періодичність; динамічність; специфічність; комплексність; надійність; інформативність.

2. Організація та методика спортивного відбору на початковому етапі підготовки полягає у вирішенні таких завдань:

- оцінка рухових здібностей дитини;
- індивідуальний прогноз розвитку морфофункціональних показників і рухових здібностей дитини;
- зіставлення паспортного й біологічного віку;
- визначення стійкості до захворювань і схильності до травм.

3. Отримані результати тестування рухових здібностей та вимірювання показників фізичного розвитку юних спортсменів, які виявили бажання займатися легкою атлетикою, свідчать про те, що жоден спортсмен не має високих здібностей, 11 – середні (55%), 9 – низькі

здібності (45 %). З них 5 дівчат та 6 хлопців із середніми здібностями. Юні спортсмени ще ростуть і розвиваються, тому не потрібно категорично сприймати отримані результати. Тим паче в одних показниках вони дуже здібні, в інших – навпаки, тому не потрібно помилятися тренерові і забороняти їм займатися, адже зазвичай зростання результатів відбувається неочікувано.

### Список літератури

1. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в видах спорта : монография / В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Запорожанов В. А. Методические рекомендации по отбору перспективных спортсменов в циклических видах спорта / В. А. Запорожанов, В. С. Мищенко, Ю. И. Евтушок. – Киев : АТ Книга, 1988. – 52 с.
3. Олійник Р. В. Морфологічні критерії відбору : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.01 / Р. В. Олійник. – Харків, 2013–20 с.
4. Енциклопедія олімпійського спорту / за ред. В. М. Платонова. – Київ : Олімпійська література, — 2004. – Т. 4. – 607 с.
5. Платонов В. Н. Система олимпийской подготовки в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины: состояние и перспективы / В. Платонов, О. Шинкарук // Наука в олимп. спорте. – 2000. – № 5. – С. 40–48.
6. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання та спорту / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – Кн. 2. – 784 с.
7. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання та спорту / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – Кн. 1. – 672 с.

### ПЕРВИЧНЫЙ ОТБОР ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Юрий КУЗЬ

*Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка,  
г. Тернополь, Украина, e-mail: fedorovuch.yu@gmail.com*

**Аннотация.** В статье рассмотрено понятие спортивного отбора и ориентации, которые позволяют своевременно выявлять задатки и способности детей и таким образом создают благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей. Представлена методика оценки физического состояния и двигательных способностей юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Осуществлена интегральная оценка перспективности начинающих легкоатлетов. Установлено, что для отбора и прогнозирования способностей нужно ориентироваться не только на абсолютные показатели в тестовых упражнениях, но и на годовые темпы прироста, и на этой основе прогнозировать перспективность к занятиям бегом.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, первичный отбор, спортивная тренировка, двигательные способности, физическое развитие.

### PRIMARY ELIMINATION OF THE ATHLETES OF THE FIRST STAGE OF LASTING MANY YEARS TRAINING

Yuriy KUZ

*Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Gnatyuk,  
Ternopil, Ukraine, e-mail: fedorovuch.yu@gmail.com*

**Abstract.** The article considers the conception of the sport elimination and the orientation, which allow to reveal the children's abilities and qualities, and so create the favorable preconditions for the fullest disclosure of their potential possibilities. The estimation methods of physical state and movable qualities of young athletes of the first stage of training have been described. Integral evaluation of athlete beginners perspectives have been made. It was determined, that for elimination and for prediction of the qualities we should not only be oriented to the absolute results of the test exercises, but to the year's rate of growth and on this basis can we predict the perspectives for the race training.

**Keywords:** track-and-field, primary elimination, sports training, movable qualities, physical development.