

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЮНИХ БІГУНІВ

Висоцька О. М., студ., Сергієнко В. М., доцент, к.фіз.вих.

Сумський державний університет

kfv@sport.sumdu.edu.ua

Спортивне тренування як важлива частина системи підготовки спортсмена представляє собою спеціалізований педагогічний процес, заснований на використанні фізичних вправ із метою удосконалення рухових якостей, різнобічної підготовленості для досягнення значних результатів в обраному виді спорту. На основі аналізу діючих навчальних програм ДЮСШ із різних видів спорту, досвіду тренерів із легкої атлетики було відібрано тестові випробування, що дозволяють урахувувати розвиток рухових здібностей юних легкоатлетів та одночасно підвищувати рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки [1]. Під час визначення контрольних нормативів для юних спортсменів, які спеціалізуються у бігу на середні дистанції, використовувалася методика розрахунку норм, що висвітлена у розділах теорії і методики дитячого і юнацького спорту, та виходили із основних принципів настанов системи підготовки юних спортсменів, як цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності [2]. Реалізація на практиці цього принципу проявляється в тому, що показники фізичної підготовленості, типові для бігунів на середні дистанції більш високої кваліфікації, служать орієнтиром у визначенні нормативних вимог. Проведене дослідження контролю рівня рухових здібностей бігунів на середні дистанції віком 12 років, які були поділені на I і II групи на початку зарахування до навчально-тренувальної групи першого року навчання ДЮСШ, дозволили виявити їхні показники (табл. 1). Так зокрема, у бігу на 60 метрів з ходу середні показники у двох групах майже однакові і рівняються 10,14 с – у I групі та 10,02 с – у II групі. Відповідно у стрибку у довжину з місця у I групі у середньому становить 190,7 см, а в II групі – 191,7 см, що перевищує

на 1 см. Серед показників у потрійному стрибку кращі виявилися у II групі – 579,1 см, а в I групі відповідно – 571,2 см, що менше на 8 см.

Таблиця 1

Показники розвитку рухових здібностей юних бігунів 12 років на середні дистанції

№ з/п	Тестові завдання	Перший етап дослідження	
		1 група (<i>n</i> = 10)	2 група (<i>n</i> = 10)
1	Біг на 60 м з ходу, с	10,14 ± 0,54	10,02 ± 0,44
2	Стрибок у довжину з місця, см	190,7 ± 6,00	191,7 ± 6,41
3	Потрійний стрибок, см	571,2 ± 12,45	579,1 ± 7,98
4	Біг 300 м, с	54,7 ± 2,21	53,6 ± 2,32
5	Біг 1000 м, хв	3.36 ± 0,05	3.36 ± 0,06
6	Біг 3000 м, хв	12.42 ± 0,08	12.48 ± 0,34

Під час виконання бігу на 300 м результати у двох групах суттєвих відмінностей не виявилось – I група – 54,7 с, II група – 53,6 с. У бігу на 1000 м результати у двох групах однакові – 3.36 хв. За тестом бігу на 3000 м I група показала результат 12.42 хв, а II група – 12.48 хв, різниця майже 6 с.

Початкові результати дозволили отримати практично однорідні групи за рівнем фізичної підготовленості, що викликає до розроблення й запровадження експериментальної програми, на основі методу колового тренування, для підвищення рухових здібностей юних легкоатлетів у підготовчому періоді річного тренування.

Література.

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции / В. Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.