

### СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Яковлів Володимир, Гаврилов Микола*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського

#### **Анотації:**

Спортивна орієнтація юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

В статті розкривається методика проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Показана ефективність визначення перспективності дітей до певного виду спорту на основі комплексної оцінки, що дає можливість розподілити юних легкоатлетів на п'ять рівнів рухової схильності. Обґрунтована послідовність проведення спортивної орієнтації до основних груп спеціалізацій легкої атлетики.

#### **SPORTS ORIENTATION OF YOUNG ATHLETES AT THE STAGE OF INITIAL SPORTS TRAINING Yakovliv Volodymyr, Havrylov Mykola**

The sports orientation of young athletes on the stage of initial sports training. Vinnytsya State Pedagogical University named after M. Kotsyubynsky. In the article the technique of sports orientation of young athletes at the stage of initial sports training youth sports schools. The efficiency of identification of promising children to a particular sport based on a comprehensive evaluation, which allows young athletes to distribute five levels of motor inclinations. Reasonable sequence of sports orientation of the main groups specializations athletics.

#### **СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ Яковлев Владимир, Гаврилов Николай**

Спортивная ориентация юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной подготовки. Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила Коцюбинского. В статье раскрывается методика проведения спортивной ориентации юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ. Показана эффективность определения перспективности детей к определенному виду спорта на основе комплексной оценки, дает возможность распределить юных легкоатлетов на пять уровней двигательной предрасположенности. Обоснована последовательность проведения спортивной ориентации к основным группам специализаций легкой атлетике.

#### **Ключові слова:**

спортивна орієнтація, методика проведення, програма тестування, здібності, комплексна оцінка, рівні.

sports orientation, methods of program testing capacity, comprehensive evaluation level.

спортивная ориентация, методика проведения, программа тестирования, способности, комплексная оценка, уровни.

---

**Постановка проблеми.** Однією з основних причин втрати здібних легкоатлетів є орієнтація більшості тренерів на відбір здібних спортсменів вже в 11-12 літньому віці і наступна вузькоспеціалізована підготовка. Такий підхід не дозволяє залучити до занять

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

легкою атлетикою більшість бажаючих, знижує їхній інтерес і відбувається значний відсів дітей, особливо з груп початкової підготовки.

А саме в цьому віці починають формуватися інтереси і схильності дітей до визначених видів фізичної активності, проявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, а також схильність до тих, чи інших видів спорту. Це створює умови для успішної спортивної орієнтації юних легкоатлетів.

У зв'язку з цим дуже актуальною є проблема спортивної орієнтації юних легкоатлетів до основних груп спеціалізацій. Виявити задатки, оцінити їх і знайти відповідний вид спортивної діяльності – одне з питань, що має велике теоретичне і практичне значення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасна система визначення перспективності дитини до певного виду спорту, як вважає ряд авторів [1, 2, 6] повинна базуватися на комплексній оцінці, що дає можливість розподілити юних легкоатлетів на певні рівні рухової схильності. В даний час в контексті гуманістичної спрямованості освіти підростаючого покоління не залишилось без змін і взаємовідношення в системі «дитина-спорт». Якщо раніше мова йшла про відбір в той чи інший вид спорту, що по суті відображало позицію «дитина для спорту», то в світі гуманістичної парадигми «спорт для дитини». Такий підхід, як стверджують автори [3, 4, 5] буде сприяти як масовому привабленню дітей (і підлітків) до занять спортом, так дозволить більш якісно виявляти найбільш здібних дітей з орієнтацією на «великий» спорт (тобто здійснювати і відбір).

**Мета роботи.** Обґрунтувати ефективність методики проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

**Організація дослідження.** Дослідження проведені в дитячо-юнацьких спортивних школах міста Вінниці, в яких взяло участь 120 юних легкоатлетів 10-12 років, які були розподілені в чотири експериментальні і одну контрольну групи.

Методика проведення спортивної орієнтації мала різну спрямованість до груп видів легкої атлетики: бігу на витривалість, спринту, стрибкам, метанням. В контрольній групі – до однієї групи видів легкої атлетики – спринту.

**Обговорення.** Аналіз результатів дослідження показав, що послідовна різноспрямована спортивна орієнтація до груп видів легкої атлетики підвищила ефективність виявлення рухових здібностей дітей в порівнянні з однією спрямованістю.

В таблиці (1, 2) представлені результати педагогічного експерименту за показниками, які характеризують рухові здібності юних стрибунів.

Як видно з таблиці 1, у хлопчиків вірогідні розрізнення виявлені за показниками: стрибок у довжину з місця ( $p < 0,001$ ), потрійний стрибок у довжину з місця ( $p < 0,001$ ), стрибок вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу ( $p < 0,01$ ), стрибок вгору з допомогою і без допомоги рук ( $p < 0,01$ ), стрибок у довжину з восьми кроків розбігу і з повного розбігу ( $p < 0,05$ ), час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу ( $p < 0,05$ ) і в бігу на 30 м з ходу ( $p < 0,05$ ).

Не виявлено вірогідних розрізень тільки в довжині тіла ( $p > 0,05$ ) і ваго-ростовому індексі ( $p > 0,05$ ).

У дівчаток (таблиця 2) також виявлені вірогідні розрізнення за десяти показниками з одинадцяти, що характеризують рухові здібності юних стрибунів. Найбільші розрізнення виявлені в потрійному стрибку з місця ( $p < 0,01$ ) і стрибку в довжину з восьми кроків розбігу ( $p < 0,01$ ). За іншими показниками розходження мають 5-процентний рівень значимості.

Не виявлено вірогідних розрізень, як і у хлопчиків, за показниками довжини тіла ( $p > 0,05$ ) і ваго-ростового індексу ( $p > 0,05$ ), що ми пояснюємо підбором юних стрибунів в основному за антропометричними даними.

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблиця 1

### Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (хлопчики 11 років)

№ п/п	Показники	Контрольна група $\bar{X} \pm \delta$	Експериментальна група $\bar{X} \pm \delta$	Вірогідність розрізень
1	Довжина тіла, см	148,6±3,2	150,2±4,3	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, г/см	270,9±17,4	263,1±20,3	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, с	3,35±0,24	4,05±0,30	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	174,8±9,0	195,2±5,5	<0,001
5	Стрибок вгору без допомоги рук, см	29,6±2,5	33,0±2,1	<0,01
6	Стрибок вгору з допомогою рук, см	35,8±3,0	41,4±3,8	<0,001
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	552,9±12,1	578,8±16,0	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, см	34,0±2,7	39,8±3,8	<0,01
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, мс	156,2±7,8	147,3±8,5	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, см	343,8±11,6	359,0±14,4	<0,05
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, см	381,8±20,6	409,5±23,7	<0,05

Примітка: вірогідність розрізень дана за t-критерієм Стьюдента

Таблиця 2

### Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (дівчатка 11 років)

№ п/п	Показники	Контрольна група $\bar{X} \pm \delta$	Експериментальна група $\bar{X} \pm \delta$	Вірогідність розрізень
1	Довжина тіла, см	146,1±3,1	148,0±4,2	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, г/см	266,3±17,2	256,4±19,1	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, с	4,43±0,35	4,10±0,35	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	161,8±11,9	178,5±12,6	<0,05
5	Стрибок вгору без допомоги рук, см	26,5±2,5	30,0±2,0	<0,05
6	Стрибок вгору з допомогою рук, см	31,8±2,8	37,5±3,7	<0,05
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	530,2±11,6	552,4±15,8	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, см	30,1±2,5	35,2±3,7	<0,05
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, мс	166,4±7,4	157,3±8,2	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, см	325,6±11,2	341,0±14,2	<0,01
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, см	320,1±13,1	343,1±21,1	<0,05

Примітка: вірогідність розрізень дана за t-критерієм Стьюдента

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Пропонується наступна методика проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

Перший етап (вересень-листопад) починається з виявлення спортивних інтересів школярів (анкетування). Тут же проводиться обстеження юних легкоатлетів для виявлення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості за наступною програмою: антропометричні виміри (довжина тіла, вага, окружність грудної клітки – пауза), ЖЕЛ, станова сила, сила найсильнішої руки, біг на 30 м з ходу, стрибок за Абалаковим, біг на 300 м, біг 6 хв з урахуванням пройденої відстані, нахил уперед.

Другий етап (грудень-лютий-травень) – йде безпосередня орієнтація на заняття в різних основних групах спеціалізацій легкої атлетики за допомогою тренувальних програм переважної спрямованості до даних груп у наступній послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт і бар'єрний біг, стрибки, метання.

Тривалість кожної тренувальної програми три тижні (9 занять).

Необхідно застосувати наступну програму тестування: при бігу на витривалість і спортивній ходьбі – біг на 30 м з ходу, біг на 60 м з високого старту, біг на 300 м, стрибок вгору за Абалаковим, абсолютна життєва ємність легень, максимальне споживання кисню, час затримки дихання на вдиху у спокої; при спортивній орієнтації до спринту і бар'єрного бігу – біг на 30 м з ходу, біг на 300 м, частота бігових кроків за 1 с, час простої реакції, час опори при бігу, стрибок вгору за Абалаковим, теплінг-тест; до стрибків – біг на 30 м з ходу, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, стрибок вгору за Абалаковим за допомогою і без допомоги рук, вистрибування вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу, час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, стрибок у довжину з невеликого розбігу; до метань – абсолютна станова сила, кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками через голову, з колін, метання ядра (350 г) однією рукою з підскоком на місці і з колін, метання тенісного м'яча (150 г) з місця, потрійний стрибок з місця, біг на 30 м з ходу.

Пропонується наступна методика визначення адекватності основного виду легкої атлетики здібностям дітей, що займаються.

Результати кожної дитини оцінюються за 10-бальною шкалою по кожному тесту. Далі знаходимо суму балів і показник схильності основного виду легкої атлетики здібностям дітей:

$$ПС = \frac{\text{сума балів за тестами}}{\text{кількість тестів}} \quad I \leq K \leq 10$$

Показники схильності кожного основного виду порівнюються між собою, і за найменшим визначається основний вид легкої атлетики, який найбільш відповідає здібностям дітей. При цьому можливі три результати. Якщо показники рівні чи мають відхилення від 0,1 до 0,3 умов.од, то юному легкоатлету рекомендується займатися багатоборством, але і надається право вибору групи спеціалізацій відповідно до його інтересів.

Якщо основний вид легкої атлетики, найбільш адекватний здібностям дитини, що займається, збігається з його інтересами, то орієнтація здійснюється без особливого педагогічного втручання.

Найбільш складним і відповідальною є третій випадок, коли інтереси не збігаються з групою спеціалізації, яка найбільше відповідає здібностям юного легкоатлета. У даному випадку необхідне здійснення заходів щодо розвитку інтересу і формуванню мотивів занять до даної групи спеціалізації. Якщо протягом відведеного часу сформувати інтерес у дітей,

## II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

що займаються не вдалося, їх зараховують у групу початкової підготовки третього року навчання в той вид, до якого в них інтерес є. Однак формування інтересу в цих дітей до групи спеціалізацій, що відповідає їхнім здібностям продовжується і надалі.

У таблиці 3 представлені показники рухової схильності, для оцінки здібностей дітей в групах початкової підготовки ДЮСШ до основних груп спеціалізацій легкої атлетики за рівнями.

Таблиця 3

### Показники рухової схильності

Рівні рухової схильності	Показники рухової схильності, умов.од.
Високий	від 1 до 2,8
Вище за середнє	від 2,9 до 4,6
Середній	від 4,7 до 6,4
Нижче середнього	від 6,5 до 8,2
Низький	від 8,3 до 10,0

У групи початкової підготовки третього року навчання рекомендується зараховувати тих займаючихся, які мають високий, вище за середній і середній рівні рухової схильності до визначеної групи спеціалізацій легкої атлетики.

Дітям, які мають нижче середнього і низький рівні рухової схильності до груп спеціалізацій легкої атлетики, рекомендується інший вид спорту.

#### Висновки:

1. В результаті проведеного дослідження обґрунтована методика проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

2. Спортивну орієнтацію в легкій атлетиці необхідно проводити до основних груп спеціалізацій (у наступній послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт і бар'єрний біг, стрибки, метання) з урахуванням інтересів дітей, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах.

3. Представлені рівні рухової схильності юних легкоатлетів за результатами оцінки їх в групах початкової спортивної підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл до основних груп спеціалізацій легкої атлетики дозволять підвищити ефективність її оцінки.

#### Література:

1. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков / Л.А. Семенов. – Москва: Сов. спорт, 2005, - 142 с.

2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В.П. Губа. – Москва: Терра спорт, 2003. – 208 с.

3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков. - Киев: Вежа, 1997. 126 с.

4. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.Г. Губа. – М.: Терра спорт, 2000. – 237 с.

5. Яковлів В.Л. Спортивна орієнтація юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки / В.Л. Яковлів. – Вінниця: Планер, 2006. – 148 с.

6. Яковлів В.Л. Технологія прогнозування схильності юних легкоатлетів 10-12 років до спортивної діяльності / В.Л. Яковлів, О.П. Яковліва // Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця. - № 17. – 2014. – С. 566-571.