

Физическая культура

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Г.Н. Ситкевич, Г.Б. Шацкий
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Вопросам подготовки юных спортсменов всегда уделялось большое внимание. Существуют ряд фундаментальных работ посвященных этой тематике [4] и многие другие. Вместе с тем эти работы основывались на существовавшей ранее нормативной базе. Оптимальным возрастом для зачисления в группы начальной подготовки по легкой атлетике 11-12 лет [3]. Минимальный возраст для зачисления в данные группы – 9 лет [2]. В последних нормативных документах [1] этот возраст уменьшен до 7 лет.

В программе по легкой атлетике для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва нормативы оценки по физической подготовке разработаны для детей с 9 лет и старше. В связи с этим данное исследование является актуальным.

Цель исследования – совершенствование системы подготовки юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Материал и методы. Исследования проводились на базе СДЮШОР «Динамо». Испытуемые 25 человек (9 мальчиков и 8 девочек) в возрасте 7-8 лет. Спортивный стаж занятий легкой атлетикой – 5 месяцев. Проводилось педагогическое тестирование в беге на 20 метров с высокого старта и прыжках в длину с места для определения уровня развития скоростно-силовых качеств. Тестирование проводилось по общепринятым правилам [2]. Результаты тестирования были обработаны с использованием методов математической статистики.

Результаты и их обсуждения. Результаты педагогических тестирований приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты тестирования скоростно-силовых качеств среди девочек

№п/п	Возраст	Бег 20 метров	Прыжок в длину с места
1	8	4,4	130
2	7	4,5	137
3	8	4,4	130
4	7	4,0	131
5	8	4,4	128
6	8	4,7	154
7	8	4,1	150
8	8	4,4	148
\bar{X}	7,8	4,36	138,5

Таблица 2 – Результаты тестирования скоростно-силовых качеств среди мальчиков

№п/п	Возраст	Бег 20 метров	Прыжок в длину с места
1	8	4,9	119
2	8	4,7	140
3	7	4,6	131
4	6	4,8	119
5	8	4,2	139
6	7	4,3	133
7	8	4,1	164
8	8	4,1	135
9	6	4,5	126
\bar{X}	7,3	4,47	134

В таблице 3 приведены нормативы оценки по физической подготовленности для детей 9 лет.

Таблица 3. Нормативные оценки по физической подготовленности для детей 9 лет[2]

Тест	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Результат	Баллы	Результат
Бег 20 м, с	5	4,20 и лучше	5	4,20 и лучше
	4	4,21-4,28	4	4,21-4,28
	3	4,29-4,42	3	4,29-4,42
	2	4,43-4,50	2	4,43-4,50
	1	4,51-и хуже	1	4,51-и хуже
Прыжок в длину с места, см	5	155 и более	5	160 и более
	4	137-154	4	147-159
	3	113-136	3	128-146
	2	95-112	2	115-127
	1	94 и менее	1	114 и менее

Полученные данные свидетельствуют о том, что девочки 7-8 и 9 лет незначительно отличается по уровню скоростно-силовых качеств (на уровне 3-4 балла), различия мальчиков этих возрастных групп более существенные (на уровне 2-3 балла). Так же отмечается что уровень развития скоростно-силовых качеств в возрасте 7-8 лет у девочек выше, чем у мальчиков.

Закключение. Для дальнейшего совершенствования системы подготовки юных легкоатлетов необходима разработка нормативов по оценке уровня физической подготовленности у детей 7-8 лет. Так же следует обратить внимание, что уровень развития скоростно-силовых качеств у девочек 7-8 лет в среднем выше, чем у мальчиков.

1. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 августа 2017 г. № 24/81 «О внесении изменений в постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6».
2. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А.В. Невдах. – Минск, 2009. – 104 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
4. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*В.А. Хлопцев
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Проблема физических качеств – одна из наиболее значимых в теории и методике физического воспитания и спорта. Среди физических качеств одно из главных мест занимают координационные способности. Вопросы формирования и диагностики координационных способностей еще недостаточно изучены и представляют существенные трудности для специалистов в отрасли физической культуры и спорте.

Лях В.И. и ряд исследователей (Л.Е. Любомирский, 1983; И. Юринова 1982; Р.Винтер, 1984; И.Рачек, В. Мынарски, 1992, В.С.Фарфель с сотр., 1959-1975; П.Хиртц с сотр., 1974-1992; М.Прасилова, 1981; Д.Мартин, 1982; и др.) [1,2] установили, что в разные возрастные периоды развитие координационных способностей протекает гетерохронно и разнонаправленно, что связано с созреванием организма. Сенситивными периодами развития координационных способностей являются: с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. По мнению авторов, в названные возрастные периоды существуют благоприятные анатомо-физиологические, психологические, моторные предпосылки для быстрого совершенствования координационных способностей.

В физическом воспитании и спорте все чаще стали применять разнообразные технические средства обучения, тренажеры и т.д. Одним из популярных технических средств обучения сегодня в спортивной тренировке стала тренировочная (или скоростная, или координационная) лестница. Ее применяют для тренировки координационных и скоростных способностей, развивает чувства ритма и т.д. Стандартные лестницы представляют собой ленты, между которыми