

12. Borisevich S.A. Mikrotsirkulyatsiya u sportsmenov i yeye topograficheskiye osobennosti / S.A. Borisevich // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2012. – № 2. – S. 64-66.
13. Bakulin V.S. Fiziologicheskiye kriterii reglamentatsii prodolzhitel'nosti fizicheskoy raboty submaksimal'noy moshchnosti v usloviyakh ogranicheniya teplootdachi / V.S. Bakulin, V.I. Makarov, S.D. Brezhnev // Fiziologiya cheloveka. – 2002. – Т. 28. – № 3. – S. 93-98.
14. Yakimenko M.A. Regulyatsiya temperatury tela pri fizicheskoy nagruzke / M.A. Yakimenko, Ye.YA. Tkachenko, V.E. Divert // Fiziologiya cheloveka. – 1990. – Т. 16. – № 1. – S. 156-158.
15. Holowatz L. Peripheral mechanisms of thermoregulatory control of skin blood flow in aged humans / Lacy A. Holowatz, W. Larry Kenney // Journal of Applied Physiology Published. – 2010. – Vol. 109, №5. – P. 1538-1544.
16. Pavlov A.S. V fiziologicheskoy tyazhesti gipertermii razlichnoy etiologii dlya cheloveka / A.S. Pavlov // Fiziologiya cheloveka. – 2006. – Т. 32. – № 4. – S. 110-115.
17. Yevdokimov V. Kardiorespiratornoy obespecheniye temperaturnogo gomeostaza cheloveka / V.G. Yevdokimov, A.S. Ovsov. – Syktyvkar, 1992. – 21 s.
18. Nakatani Y. Guide for Application of Ryodoraky Autonomous Nerve Regulatory Therapy / Y.Nakatani. Tokyo: Japan. Soc. Ryodoraky Autonomous Nervous System, 1972. – 208 p.

УДК 796.422.12.093.3 (181м100)

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ШВИДКОСТІ БІГУ СПРИНТЕРІВ НА СТОМЕТРОВІЙ ДИСТАНЦІЇ**

Дух Т.І., Лемешко В.Й., Свищ Я.С., Павлось О.О.

*79007, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського,  
вул. Костюшка 11, м. Львів, Україна*

tatianadukh88@gmail.com

Розглянуто напрями дослідження підготовки бігунів на короткі дистанції. Подано результати швидкісних тестів бігунів І-ІІ розрядів. Визначено швидкість бігу окремих відрізків стометрової дистанції. Встановлено відсоткове співвідношення ступеня реалізації швидкості бігунів на різних відрізках 100-метрової дистанції. Здійснено порівняльний аналіз ефективності реалізації швидкості бігу в спринтерів І-ІІ розряду та МС і МСМК. Результати пробігання другої половини дистанції спринтерів І-ІІ розрядів свідчать про недостатній рівень технічної майстерності та швидкісної витривалості.

*Ключові слова: реалізація швидкості бігу, швидкісно-силова підготовка, спеціальна фізична підготовка, бігуни на короткі дистанції.*

## **ЕФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ СКОРОСТИ БЕГА СПРИНТЕРОВ НА СТОМЕТРОВОЙ ДИСТАНЦИИ**

Дух Т.І., Лемешко В.И., Свищ Я.С., Павлось О.А.

*79007, Львовский государственный университет физической культуры  
им. Ивана Боберского, ул. Костюшко 11, г. Львов, Украина*

tatianadukh88@gmail.com

Рассмотрены направления исследования подготовки бегунов на короткие дистанции. Представлены результаты скоростных тестов бегунов І-ІІ разрядов. Определена скорость бега отдельных отрезков стометровой дистанции. Установлено процентное соотношение степени реализации скорости на различных отрезках дистанции бегунов на 100 м. Осуществлен сравнительный анализ эффективности реализации скорости бега у спринтеров І-ІІ разряда и МС и МСМК. Результаты пробегания второй половины дистанции спринтеров І-ІІ разрядов свидетельствуют о недостаточном уровне технического мастерства и скоростной выносливости.

*Ключевые слова: реализация скорости бега, скоростно-силовая подготовка, специальная физическая подготовка, бегуны на короткие дистанции.*

## EFFICIENCY REALIZATION OF SPEED RUNNING OF SPRINTERS ONE HUNDRED DISTANCE

Dukh T., Lemeshko Vy., Svisch Ya., Pavlos O.

*79007, Lviv State University of Physical Culture named by Ivan Bobersky,  
Kostyushka str., 11, Lviv, Ukraine*

tatianadukh88@gmail.com

Directions of research of preparation of runners for short distances are considered. The results of high-speed tests of runners of the I-II levels are presented. The speed of running separate segments of a 100-meter distance is determined. Percentage ratio of the degree of realization of speed runners on different segments to 100 meters distance is established. A comparative analysis of the efficiency of realizing speed of run in I-II category and MCMK and MCMK sprinters is carried out. Results of the passage of the second half of the distance of sprinters of the I-II levels indicate an insufficient level of technical skill and high-speed endurance.

*Key words: realization of speed running, speed-strength training, special physical training, sprinters.*

### ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Підвищення рівня спортивних результатів, значне загострення конкурентної боротьби на світовій арені у багатьох олімпійських видах спорту вимагає подальшого вдосконалення тренувального процесу спортсменів. Однією з найбільш актуальних проблем сучасної спортивної науки є підвищення ефективності управління процесом підготовки бігунів-спринтерів за рахунок добору адекватних засобів тренування. Останнім часом спостерігається значне збільшення як специфічних, так і змагальних навантажень під час підготовки кваліфікованих легкоатлетів-спринтерів [1, 4]. Водночас стає очевидним те, що збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень в процесі підготовки бігунів на короткі дистанції незавжди призводить до підвищення спортивного результату [10]. Тренувальні засоби повинні сприяти не тільки розвитку необхідних рухових якостей, а й умінню використовувати їх у руховій структурі спеціалізованої вправи. Отже, подальше покращення спортивних результатів неможливе без наукового підходу в організації тренувального процесу.

### АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

У спортивні практики спортсменів виникають суперечності між рівнем фізичних якостей, що зростає та технікою виконання фізичної вправи, тому що рухові навички, засвоєні та закріплені на певному рівні, а із зростанням показників фізичної підготовленості змінюється структура виконання рухів, що в подальшому спричиняє стримувальний ефект під час їх реалізації [7, 8].

У результаті вивчення спеціальної літератури [5, 12, 13] встановлено основні фізичні якості, які переважно впливають на спеціальну фізичну підготовку бігунів на короткі дистанції. Комплексні прояви швидкості, а саме вибухова сила, яка є вирішальним фактором при виконанні старту у бігунів і характеризує вміння за короткий час набирати швидкість у стартовому розгоні, та швидкісна сила, яка забезпечують здатність до досягнення високого рівня швидкості, і утримування її упродовж всієї дистанції.

Силова й швидкісно-силова підготовленість визначає рівень досягнень у цьому виді легкої атлетики. Важливим завданням силової підготовки бігунів на короткі дистанції є розвиток швидкісної сили. Для її розвитку важливо вдосконалювати механізми м'язової та міжм'язової синхронізації включення рухових одиниць у межах визначеного часового проміжку. Тому для цього більше підходять вибухові динамічні силові вправи, які виконують у швидких режимах [5; 7]. Чималий внесок у результативність бігунів «короткого спринту» швидкісної витривалості. Оскільки тренування у спринтерському бігу характеризується роботою м'язів у безкисневому режимі [9, 12].

Основними факторами, якими визначається спортивний результат безпосередньо у час спринтерського бігу, є: швидкість реакції на старті, здатність до прискорення, максимальна швидкість бігу, швидкісна витривалість, технічну і тактичну майстерність, проте на різних етапах спортивного удосконалення ці чинники не однаково впливають на результат спринтера. Чим вищий рівень підготовленості спортсмена, тим менше структурних компонентів корелюють з його результатом. Якщо в новачків і спортсменів юнацьких розрядів результат залежить від усього комплексу факторів, то у спринтерів другого і третього розрядів він уже визначається головним чином рівнем розвитку швидкісних здібностей, швидкісної витривалості й здатності до прискорення. Для спортсменів високої кваліфікації основними факторами, визначальними результат в спринті, є швидкісні можливості і швидкісна витривалість [14].

Проблемам технічної підготовки присвячені праці [8, 11, 13], дослідження спеціальної фізичної підготовки спринтерів [3, 9, 10]. У процесі дослідження виявлено, що проблема ефективності використання швидкості у бігу на 100 метрів привертала і привертає увагу багатьох провідних фахівців галузі легкої атлетики. Фахівцями Максименко Г.М., Юшко Б.М., Петровський В.В. доведено, що досягнення ритмічної структури бігу сприяє підвищенню спортивного результату. Проте в літературі недостатньо вивченими залишаються питання реалізації швидкості бігу на окремих відрізках, чому і присвячене наше дослідження.

**МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ** – визначити динаміку реалізації швидкості бігу спринтерів на різних відрізках змагальної дистанції та шляхи її підвищення.

#### **ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ:**

1. Охарактеризувати особливості спеціальної фізичної підготовки спринтерів.
2. Визначити ступінь реалізації максимальної швидкості у спринтерів I-II розрядів у бігу на 100 м.

**МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; контрольні випробування, математична обробка отриманих результатів.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.** У дослідженні брали участь 11 спринтерів I-II розрядів. Для визначення максимальної швидкості бігу спринтерів застосовували рекомендований науковцями [1] відрізок 20 м сходу. Під час експерименту за допомогою електронної системи визначався час пробігання окремих відрізків (від 0-30 м, 30-60 м, 60-80 м, 80-100 м), 100-метрової дистанції. Математичним шляхом розраховано швидкість пробігання окремих відрізків та відсоткове співвідношення.

#### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

Під час пробігання 20-ти метрового відрізка з ходу, спортсмени показали свою максимальну швидкість. Аналізуючи біг на дистанції 100 м, ми виокремили відрізки дистанції, які характеризують частини техніки бігу (табл. 1). А саме старт, стартовий розбіг, біг по дистанції та фінішування. Ці відрізки безпосередньо визначають динаміку швидкості кожного спортсмена на дистанції.

Таблиця 1 – Швидкісні показники спринтерів I-II розрядів

Х-ки	Біг 20 м сходу, с	Біг 100 м, с	Відрізки 100-метрової дистанції			
			Від 0-30 м, с	30-60 м, с	60-80 м, с	80-100 м, с
<b>M</b>	<b>1,89</b>	<b>11,40</b>	<b>4,13</b>	<b>3,02</b>	<b>2,25</b>	<b>2,34</b>
<b>SD</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>

Таблиця 2 – Динаміка розвитку швидкості на різних відрізках бігу 100 м

№п/п	Біг від 0 – 30 м	Біг від 30 – 60 м	Біг від 60 – 80 м	Біг від 80 – 100 м
1.	7.50 м/с	10.10 м/с	9.09 м/с	8.69 м/с
2.	7.44 м/с	9.93 м/с	8.69 м/с	8.00 м/с
3.	7.24 м/с	9.83 м/с	9.09 м/с	9.52 м/с
4.	7.35 м/с	9.90 м/с	8.69 м/с	8,00 м/с
5.	7.39 м/с	9.91 м/с	9,17 м/с	8.33 м/с
6.	7.31 м/с	9.88 м/с	8.29 м/с	8.69 м/с
7.	7.52 м/с	9.77 м/с	8.69 м/с	9.09 м/с
8.	7.48 м/с	10.03 м/с	8.25 м/с	8.33 м/с
9.	7.60 м/с	9.98 м/с	8.33 м/с	8.00 м/с
10.	7.55 м/с	10.20 м/с	9.09 м/с	8.33 м/с
11.	7.62 м/с	10.10 м/с	9.35 м/с	8.00 м/с
<b>М</b>	<b>7,45±0,12</b>	<b>9,97±0,13</b>	<b>8,92±0,44</b>	<b>8,45±0,50</b>

Абсолютні величини, виражені в долях секунди, дозволяють виявити слабкі та сильні сторони всієї ритмічної структури бігу. Час пробігання відрізків дозволяє розробити середні моделі змагальної діяльності при бігу на конкретний результат.

Для визначення ефективності ступеня реалізації швидкості бігу розраховувалась швидкість окремих відрізків. Як бачимо, з таблиці 2 швидкість бігу на відрізку від 0 до 30 м становить в середньому 7,45 м/с. На відрізку від 30 до 60 м, який характеризується підвищенням швидкості бігу становить 9,97 м/с. Біг по дистанції, який ми умовно виділили відрізком від 60 до 80 м, характеризується зниженням швидкості бігу до 8,92 м/с.

Після відрізка 80 м ми виявляємо падіння швидкості в кожного спортсмена, і це свідчить про недостатній розвиток швидкісної витривалості спринтерів. Оригінальність нашого дослідження полягає в тому, що швидкість пробігання окремих частин дистанції характеризує дати індивідуальні рекомендації по корекції тренувальних програм.

На наступному етапі дослідження ми визначали ступінь реалізації швидкості кожного спортсмена і групи загалом. Так, на стартовому розбігу ступінь реалізації швидкості бігу складає 68,3%. На другому відрізку дистанції від 30 до 60 м яскраво виражено досить різке підвищення швидкості бігу, у відсотковому співвідношенні 92,7% у спринтерів I-II розрядів та МС і МСМК 95,2% відповідно (рис. 1). Це дає нам підставу зробити висновок, що спортсмени добре володіють стартовим розгоном як у спринтерів нижчої, так і вищої кваліфікації. Порівнюючи ефективність реалізації швидкості бігу в спринтерів I-II розрядів зі спортсменами МС і МСМК (за даними Арекеяна Є.Є.), що у стартовому розгоні є незначна різниця між групами, однак ця розбіжність пояснюється різним рівнем кваліфікації.

Що стосується бігу дистанцією (від 60 до 80 м) та фінішуванням (від 80 до 100 м), ми спостерігаємо значні розбіжності реалізації швидкості між обидвома групами. Так, у спринтерів I-II розрядів ступінь реалізації швидкості на відрізку від 60 до 80 м відповідає 82,9% та 94,1% у МС та МСМК, і на останніх 20 м дистанції 78,6% та 90,3% відповідно. Спортсмени високої кваліфікації мають вищий ступінь реалізації швидкості, хоча на останніх метрах все ж таки відслідковується тенденція до зниження швидкості, що пояснюється біохімічними процесами, якими супроводжується робота в анаеробних режимах.

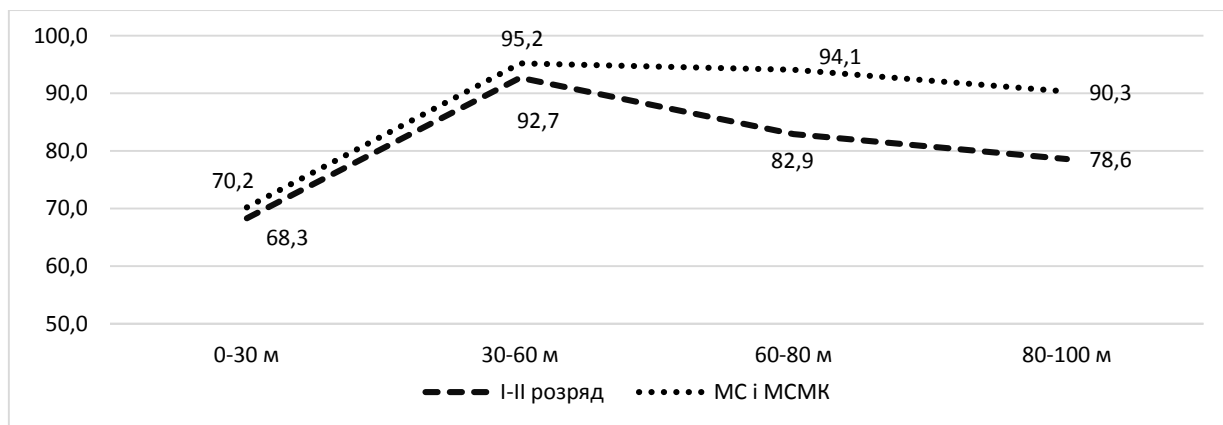


Рис. 1. Динаміка розвитку швидкості на окремих відрізках 100-метрової дистанції у спринтерів різної кваліфікації (у %)

Результати пробігання другої половини дистанції спринтерів I-II розрядів свідчать про недостатній рівень технічної майстерності та швидкісної витривалості.

Отже, результати наукового пошуку дають підстави для надання наступних рекомендацій. А саме бігунам-спринтерам I-II розрядів варто більше уваги приділяти засобами, які спряють удосконаленню швидкості реакції, вибухової сили та технічній підготовці на старті. Особливо знижується швидкість бігу на відрізку від 80 до 100 м, на який власне, є кульмінаційним моментом. Для усунення даного недоліку необхідно якомога ширше використовувати засоби для підвищення швидкісної витривалості, оскільки за абсолютними результатами резерв швидкості є, однак за рахунок недостатньої підготовленості інших видів швидкостей спортсмени не повною мірою реалізують свої потенційні можливості.

## ВИСНОВКИ

Проведений аналіз дає підставити визначити, що важливими якостями в структурі спеціальної фізичної підготовки є швидкісна і вибухова сила, швидкісно-силові якості та швидкісна витривалість. Для вдосконалення методики тренування слід визначити раціональний склад тренувальних засобів різної переважної спрямованості для підтримання й максимальної реалізації спеціальної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі дистанції.

За абсолютними результатами найвищу швидкість бігуни розвивають на відрізку від 30 до 60 м, яка становить 9,97 м/с. Спад швидкості припадає на 80 – 100 м відрізок дистанції. У спринтерів високої кваліфікації (МС і МСМК) зниження швидкості відбувається плавно і не суттєво, у порівнянні з спринтерами I-II розрядів, де чітко видно різкий спад на відрізку від 60-80 м, і ще гірший спад від 80-100 м. Спринтери нижчої кваліфікації не досить ефективно реалізували свої потенційні можливості, що вказує на недостатню швидкісну витривалість.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні кінематичних показників спринтерів та визначенні інформативних показників для прогнозування спортивного результату.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Аналіз підходів к оптимальному управленню тренувальним процесом в спорті вищих досягнень / Е. А. Ширковець, Е. С. Озолін, М. В. Арансон, Л. Н. Овчаренко // Вестник спортивной науки. – 2009. – №5. – С. 9 – 12.
2. Аракелян Е. Е. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: монография / Е.Е. Аракелян, Ю. Н. Примаков, М. П. Шестаков. – М. : НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
3. Біг на короткі дистанції (спринт) / Є. Є. Аракелян, В. П. Філін, А. В. Коробов, А. В. Левченко. – М. : 2002. – 232 с.

4. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологи / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 1. – С. 60–74.
5. Гагуа Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М. : Терра-Спорт, 2001. – 72 с.
6. Гусинец Е. Контроль в тренировочном процессе высококвалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е. Гусинец, Г. Нарский, Е. Врублевский // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 62 – 68.
7. Камперо Е. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції : теоретичні аспекти / Е. Камперо // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 4. – 2016. – С. 3 – 6.
8. Кутек Т. Б. Дослідження інформативності спеціальних фізичних і технічних параметрів підготовленості кваліфікованих спортсменів / Т. Б. Кутек // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2015. – № 2(46). – С. 98–102. – doi:10.15391/sns.v.2015-2.019
9. Михалюк Є. Л. Щорічні спостереження за функціональним станом легкоатлетів-спринтерів / Є. Л. Михалюк, С. М. Малахова, М. В. Діденко // J. Clin. Exp. Med. Res., 2016. – № 4 (2). – С. 201–208.
10. Мороз М. Методика застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції / М. Мороз, Т. Суворова, Н. Карабанова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 347–350.
11. Свищ Я. Кінематичні показники бігунів на короткі дистанції / Ярослав Свищ, Ольга Павлось // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – В., 2016. – С. 195 – 198.
12. Степаненко Д. Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2007. – № 12. – С. 70 – 72.
13. Хохлюк А. І. Структура спортивної підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються в спринтерському бігу / А. І. Хохлюк, В. К. Шаверський // Біологічні дослідження 2015. – Житомир : Рута, 2015. – С. 476 – 478.
14. Юшкевич Т. П. Особенности тренировки легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования / Т. П. Юшкевич, В. Л. Царанков // Подготовка резерва и детско-юношеский спорт. Мир спорта, Минск. – № 2 (63). – 2016. – С. 47 – 51.

#### REFERENCES

1. Analysis approach of optimal management training process in sport of high qualification / E. A Shirkovets, E. S. Ozolin, MV Aranson, L. Ovcharenko // Journal sportyvnoy scientia, 2009. – №5. – P. 9 – 12.
2. Arakelyan E. E. Modern tendencies to preparation of athletea: Books / E Arakelyan Yu Primakov, Mikhail Shestakov. M. : jam RHUFK, 2006. – 224 p.
3. Sprint // E. E. Arekelian, V. P. Filin, A. V. Korobov, A. V. Levchenko. – Infra-M. : – 2002. – 232 p.
4. Borzov V. Preparation of athlete-sprinter: strategy, planning, technology / V. Borzov // Science in the Olympic sport. – 2014. – №. 1. – P. 60 – 74.
5. Gagua E. D. Sprint Training / E. D. Gagua. – M. : Terra-Sport, 2001. – 72 p.
6. Gysunets E. Control in the training process of highly skilled runners for short distances based on myometric indicators of the muscular system / Yevgeniy Gusunets, Genadiy NarSKIY, Yevgeniy Vryblevskiy // Yong sport

- science of Ukraine : col. of scientific works of physical education, sport and health of people / main red. Yevgen Prustyra. L., 2012. – Out. 16, t. 1. – P. 62 – 68.
7. Kampero E. Methodology of speed-power preparation of skilled sprinters : theoretical aspects / Elieser Kampero // Theory and methodology of PE and sport. 2016. – № 4. – P. 3 – 6.
  8. Kytek T. B. Research of informing of the special physical and technical parameters of preparedness of skilled sportsmen / T. B. Kytek // Suburb scientifically-sport visnuk. Kharkiv : HSAPC2015. – № 2(46). – P. 98 –102. – doi:10.15391/ sns.v.2015-2.019.
  9. Myhalyuk E. L. The Annual watching the functional state of athletes-sprinters / E. L. Myhalyuk, S. M. Malahova, M. V. Didenko // J. Clin. Exp. Med. Res., 2016. – № 4 (2). – P. 201 – 208. <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream>
  10. Moroz M. Methodology of application of jumping exercises in the special preparation of sprinters / M. Moroz, T. Syvorova, N. Karabanova // PE, sport and culture of health in modern society : collection of scientific works of East-european national university names of Lesia Ukrainian / mode. A. V. Tcyos, S. P. Kozibrodskyy. Lutsk, 2013. – № 1 (21). – P. 347 – 350.
  11. Svysch Y. Kinematics indexes of sprinters / Yaroslav Svysch, Olga Pavlos // the Physical culture, sport and health of nation : col. sciences. labours. / goal. red. V. M. Kostyukevich., 2016. – P. 195 – 198.
  12. Stepanenko D. Intercommunication of physical and technical preparedness of athletes-sprinters of different qualification. Suburb scientifically-sport announcer. H., 2007. – № 12. – P. 70 – 72.
  13. Hohlyuk A. I. Structure of sport preparation of athletes that is specialized in sprinter at / run of A. I. Hohlyuk, V. K. Shaverskyi // col. sciences. labours "Biological researches 2015", Zhytomyr of "Ruth", 2015. – P. 476 – 478.
  14. Yushkevich T. P. Features of the shading of athletes-sprinters at the stage of sports perfection / T. P. Yushkevich, V. L. Tsarankov // Preparation of reserve and children's and youth sports. World of Sport, Minsk. – №. 2 (63). – 2016. – pp. 47 – 51.

УДК 796.011.3:613.71/.73-057.875

## МЕТОДИКА ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Жестков С.Г.<sup>1</sup>, Ткачев І.В.<sup>2</sup>

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина<sup>1</sup>  
69000, Музыкальное училище им. П. Майбороды, просп. Маяковского, 22, г. Запорожье,  
Украина<sup>2</sup>*

zhestkov@mail.ru

Недостаточно усовершенствованная система спортивного отбора в легкой атлетике обусловлена многими причинами, в том числе тем, что нет обоснованной информации о значимости определенных факторов для становления мастерства атлетов. В связи с дальнейшей экспериментальной разработкой различных сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении материалов многочисленных исследований, создании научно обоснованных программ отбора талантливых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Проанализирована научная литература, характеризующая аспекты отбора в отдельных видах спорта и легкой атлетике. Цель работы – установить взаимосвязи между показателями физического развития и физическими качествами юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Разработаны рекомендации по совершенствованию методики ориентации и отбора детей к занятиям легкой атлетикой. В исследовании принимали участие учащиеся ДЮСШ №10 г. Запорожья (22 подростка 13-14 лет – 12 мальчиков и 10 девочек). Исследование включало серию тестов для диагностирования уровня общей физической подготовленности юных легкоатлетов, определения уровня их физической работоспособности и проведение корреляционного анализа взаимосвязей. Сделаны выводы, что на этапе начальной подготовки показатели роста юных легкоатлетов и паспортный возраст могут выступать критерием ориентации на спринтерские дисциплины как у мальчиков, так и у девочек. Масса тела может выступать одним из критериев ориентации на силовые и скоростно-силовые дисциплины легкой атлетики.

*Ключевые слова: легкая атлетика, отбор, спортивная ориентация.*