

УДК 796.015.865:796.015.132-057.867:796.42

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТАНДАРТИЗИРОВАННОЙ ДЕСЯТИБАЛЛЬНОЙ ШКАЛЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПО СПОРТУ КЛАССА****И.И. ТРОФИМОВИЧ***(Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины)*

*Представлены данные по использованию стандартизированной десятибалльной шкалы оценок специальной физической подготовленности в практических условиях. Данная шкала за счет большего количества оценочных уровней и меньшего шага интервала между ними позволяет более объективно оценивать как отдельные специальные качества спортсмена, так и общий уровень его специальной физической подготовленности.*

**Ключевые слова:** легкая атлетика, юные спортсмены, десятибалльная шкала оценок, специальная физическая подготовленность, контрольные упражнения, физические качества, специализированные по спорту классы, учебно-тренировочное занятие, спортивная тренировка.

**Введение.** Специальная физическая подготовка – важная составляющая спортивной тренировки легкоатлетов. Реализация задач начальных этапов подготовки (этапы предварительной подготовки, начальной и углубленной спортивной специализации), направленных на всестороннее развитие спортсмена, предусматривает распределение значительной части тренировочной нагрузки между средствами общей физической подготовки и специальной физической подготовки (СФП) [1]. Во избежание форсирования тренировочной нагрузки при подготовке юных легкоатлетов очень важно рационально использовать средства СФП в тренировочном процессе, также особое внимание необходимо уделять и педагогическому контролю за уровнем их специальной физической подготовленности<sup>1</sup> [2].

Для оценки уровня СФП в программах по отдельным видам легкой атлетики<sup>2,3,4</sup> представлен ряд контрольных упражнений, которые в повседневной практике используются тренерами специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва. Нормативные оценки данных упражнений представлены в виде пятибалльной шкалы, в которой определенному баллу соответствуют конкретные интервалы в результатах, показанных спортсменом.

Детальный анализ используемой шкалы оценок позволил выявить отдельные особенности, при которых возникает вероятность недостаточного объективного оценивания специальной физической подготовленности юных спортсменов. Так, например, нормативы, вошедшие в содержание программ по видам легкой атлетики, не учитывают вступивших с 2017 г. изменений об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта<sup>5</sup>, в силу того, что данные программы были изданы в период 2007–2013 гг. После введения новых требований к учебно-тренировочным занятиям по легкой атлетике рекомендуется допускать детей, достигших 7-ми летнего возраста (ранее минимальный возраст составлял 9–10 лет). Таким образом, имеющиеся нормативные требования, определяющие уровни специальной физической подготовленности, к настоящему времени могут не соответствовать актуальной действительности. Также установлено, что за счет использования пятибалльной шкалы оценивания результатов в некоторых упражнениях шаг интервала между оценочными показателями может достигать весьма значительных величин (до двух десятков сантиметров в прыжковых дисциплинах или до нескольких десятых секунд в коротких беговых дисциплинах и т.д.). Кроме того, при создании нормативных оценок для данных программ не учитывался более высокий уровень физической подготовленности спортсменов, проходящих спортивную подготовку в специализированных по легкой атлетике классах<sup>6</sup> [3].

<sup>1</sup> Царанков, В.Л. Комплексный контроль в подготовке легкоатлетов-спринтеров на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.Л. Царанков ; БГУФК. – Минск, 2017. – 27 с.

<sup>2</sup> Программа «Бег на короткие дистанции» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва : утв. Приказом М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 09.12.2009, № 919. – Минск : Науч.-исслед.ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, 2009. – 103 с.

<sup>3</sup> Программа «Прыжки» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва : утв. Приказом М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь. – Минск : Науч.-исслед.ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, 2009. – 125 с.

<sup>4</sup> Программа «Олимпийские виды легкоатлетических метаний» для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва : утв. Приказом М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 07.06.2007, № 498. – Минск : Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, 2007. – 58 с.

<sup>5</sup> Физкультура и спорт. Информационный бюллетень нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва. – Минск : МСИТ, 2019. – 181 с.

<sup>6</sup> Об утверждении Положения о специализированных по спорту классах [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 8 июля 2014 г., № 18/23/97 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <http://www.pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21429217>

**Цель исследования** – оценка уровня СФП юных легкоатлетов, занимающихся в специализированном по спорту классе 2-го года обучения, с использованием разработанной стандартизированной десятибалльной шкалы.

**Организация исследования.** Анализ и статистическая обработка результатов контрольных нормативов, показанных юными спортсменами занимающихся в специализированных по лёгкой атлетике классах, за последние несколько лет, позволили разработать десятибалльную шкалу оценок специальной физической подготовленности [4]. Путем использования шкалы стэнов, к полученным средним арифметическим показателям за конкретное упражнение, оцениваемым по данной шкале как 5,5 стэнов, прибавлялись или вычитались по  $\frac{1}{4}$  сигме, вследствие чего определялись показатели, соответствующие оценкам в 5 и 6 баллов. Дальнейшее сложение или вычитание по  $\frac{1}{2}$  сигме от ранее полученных показателей позволяло определить результаты, которые соответствуют оценкам 7,8,9,10 – в случае прибавления, и 4,3,2,1 – в случае вычитания (таблица 1).

Таблица 1. – Статистические показатели тестов для участвующих в эксперименте мальчиков (105 человек) и девочек (102 человека)

Тест	Пол / возраст	Статистические характеристики					
		Среднее значение	Сигма	Минимальное значение	Максимальное значение	Шаг интервала в $\frac{1}{4}$ сигму	Шаг интервала в $\frac{1}{2}$ сигму
Бег 20 м с ходу, с	мальчики 12 лет	2,770	0,184	3,090	2,430	0,046	0,092
	мальчики 13 лет	2,720	0,174	3,050	2,330	0,044	0,088
	девочки 12 лет	2,800	0,177	3,090	2,450	0,044	0,089
	девочки 13 лет	2,770	0,186	3,060	2,430	0,047	0,094
Бег 60 м с высокого старта, м	мальчики 12 лет	8,994	0,161	9,330	8,690	0,040	0,080
	мальчики 13 лет	8,646	0,218	8,950	8,200	0,055	0,109
	девочки 12 лет	9,681	0,131	9,900	9,400	0,033	0,066
	девочки 13 лет	9,448	0,191	9,730	9,110	0,048	0,096
Бег 300 м с высокого старта, с	мальчики 12 лет	53,209	0,502	54,100	52,310	0,125	0,250
	мальчики 13 лет	51,108	0,793	52,550	49,830	0,198	0,395
	девочки 12 лет	55,967	0,619	57,400	54,870	0,155	0,310
	девочки 13 лет	53,146	0,715	54,760	51,800	0,179	0,360
Прыжок в длину с места, см	мальчики 12 лет	197,580	13,394	163,000	227,000	3,350	6,700
	мальчики 13 лет	207,030	13,016	169,000	235,000	3,255	6,510
	девочки 12 лет	176,990	13,619	154,000	205,000	3,405	6,810
	девочки 13 лет	187,330	13,092	157,000	212,000	3,275	6,550
Тройной прыжок с места	мальчики 12 лет	595,361	20,810	564,000	636,000	5,200	10,400
	мальчики 13 лет	625,590	20,830	593,000	668,000	5,210	10,420
	девочки 12 лет	494,460	16,475	470,000	538,000	4,115	8,230
	девочки 13 лет	525,813	17,746	495,000	555,000	4,440	8,880

Результатом преобразований любого полученного таким образом результата является возможность соотношения его с десятибалльной шкалой (таблица 2).

Отметим, что результаты, полученные в ходе выполнения контрольных тестов, распределялись по возрастным (паспортный возраст) группам; кроме того, учитывались и половые особенности спортсменов. Более того, десятибалльная шкала оценок, представленная в таблице 2, разрабатывалась для каждого упражнения, позволяющего охарактеризовать уровень специальных физических качеств спортсмена (бег на 20 м с ходу – скорость; бег на 300 м – скоростная выносливость; тройной прыжок с места – скоростно-силовые качества и т.д.).

Исследования по апробации в практических условиях разработанной десятибалльной шкалы оценок проводились в течении двух учебно-тренировочных занятий (в рамках сдачи контрольно-переводных нормативов) в конце весеннего специально-подготовительного периода (май 2021 г.). В ходе исследования контрольно-переводные нормативы принимались у 22 спортсменов (12 мальчиков и 10 девочек), учащихся в 6 «С» специализированном по легкой атлетике классе (спортсмены учебно-тренировочной группы 2-го года обучения «Центра олимпийского резерва по легкой атлетике» г. Гомеля). Целью подготовки спортсменов данной группы являлась дальнейшая ориентация их в скоростно-силовые виды легкой атлетике (спринт и прыжки), поэтому методика проведения всех контрольных упражнений для разработанной нами шкалы оценок соответствовала методике тестирования, входящей в содержание программ по скоростно-силовым видам легкой атлетике для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ – училищ олимпийского резерва. Кроме того, данные упражнения были утверждены советом тренеров-преподавателей учреждения ЦОР по легкой атлетике г. Гомеля в качестве нормативов для определения уровня СФП спортсменов.

Важно подчеркнуть, что для апробации разработанной шкалы оценок были выбраны именно спортсмены-учащиеся учебно-тренировочной группы 2-го года обучения, возраст которых на данном этапе составлял 12–13 лет, т.к. именно данный возраст позволяет полностью охватить все контрольные нормативы, предложенные программой по легкой атлетике. В связи с тем, что оценка уровня СФП у спортсменов, не достигших 12 лет, проводится только по двум упражнениям (бег на 60 м и прыжки в длину с места), остальные упражнения, результаты которых требуют от спортсмена значительных усилий и достаточно высокой технической подготовленности для их выполнения, нецелесообразно проводить с детьми, не достигшими данного возраста.

Таблица 2. – Десятибалльная шкала оценок для определения уровня СФП у мальчиков и девочек 12–13 лет [4]

Тест	Пол / возраст	Балл									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 20 м с ходу, с	мальчики 12 лет	2,44 и менее	2,45– 2,53	2,54– 2,63	2,64– 2,72	2,73– 2,76	2,77– 2,82	2,83– 2,91	2,92– 3,00	3,01– 3,10	3,11 и более
	мальчики 13 лет	2,40 и менее	2,41– 2,49	2,50– 2,58	2,59– 2,67	2,68– 2,71	2,72– 2,76	2,77– 2,85	2,86– 2,94	2,95– 3,03	3,04 и более
	девочки 12 лет	2,48 и менее	2,49– 2,57	2,58– 2,66	2,67– 2,75	2,76– 2,79	2,80– 2,84	2,85– 2,93	2,94– 3,02	3,03– 3,11	3,12 и более
	девочки 13 лет	2,44 и менее	2,45– 2,53	2,54– 2,62	2,63– 2,72	2,73– 2,76	2,77– 2,82	2,83– 2,92	2,93– 3,01	3,02– 3,10	3,11 и более
Бег 60 м с высокого старта, м	мальчики 12 лет	8,70 и менее	8,71– 8,78	8,79– 8,86	8,87– 8,94	8,95– 8,98	8,99– 9,03	9,04– 9,11	9,12– 9,19	9,20– 9,27	9,28 и более
	мальчики 13 лет	8,25 и менее	8,26– 8,36	8,37– 8,47	8,48– 8,58	8,59– 8,64	8,65– 8,70	8,71– 8,81	8,82– 8,92	8,93– 9,03	9,04 и более
	девочки 12 лет	9,44 и менее	9,45– 9,51	9,52– 9,57	9,58– 9,64	9,65– 9,67	9,68– 9,71	9,72– 9,78	9,79– 9,85	9,86– 9,91	9,92 и более
	девочки 13 лет	9,10 и менее	9,11– 9,20	9,21– 9,29	9,30– 9,39	9,40– 9,44	9,45– 9,50	9,51– 9,59	9,60– 9,69	9,70– 9,78	9,79 и более
Бег 300 м с высокого старта, с	мальчики 12 лет	52,32 и менее	52,33– 52,57	52,58– 52,82	52,83– 53,07	53,08– 53,19	53,20– 53,32	53,33– 53,58	53,59– 53,88	53,89– 54,08	54,09 и более
	мальчики 13 лет	49,71 и менее	49,72– 50,10	50,11– 50,50	50,51– 50,89	50,90– 51,09	51,10– 51,29	51,30– 51,69	51,70– 52,09	52,10– 52,48	52,49 и более
	девочки 12 лет	51,88 и более	51,89– 52,24	52,25– 52,60	52,61– 52,96	52,97– 53,14	53,15– 53,33	53,34– 53,69	53,70– 54,06	54,07– 54,40	54,41 и более
	девочки 13 лет	54,87 и менее	54,88– 55,18	55,19– 55,49	55,50– 55,80	55,81– 55,96	55,97– 56,12	56,13– 56,43	56,44– 56,74	56,75– 57,05	57,06 и более
Прыжок в длину с места, см	мальчики 12 лет	222 и более	215– 221	209– 214	202– 208	199– 201	194– 198	188– 193	181– 187	174– 180	173 и менее
	мальчики 13 лет	231 и более	224– 230	218– 223	211– 217	208– 210	204– 207	197– 203	191– 196	184– 190	183 и менее
	девочки 12 лет	202 и более	195– 201	188– 194	181– 187	178– 180	174– 177	16– 173	160– 166	153– 159	152 и менее
	девочки 13 лет	211 и более	204– 210	198– 203	192– 197	188– 191	184– 187	178– 183	171– 177	164– 170	163 и менее
Тройной прыжок с места	мальчики 12 лет	633 и более	622 –632	612– 621	601– 611	596– 600	590– 595	580– 589	569– 579	559– 568	558 и менее
	мальчики 13 лет	663 и более	653– 662	642– 652	631– 641	626– 630	620– 625	610– 619	600– 609	589– 599	588 и менее
	девочки 12 лет	523 и более	515– 522	507– 514	499– 506	494– 498	489– 493	481– 488	473– 480	465– 472	464 и менее
	девочки 13 лет	558 и более	549– 557	540– 548	531– 539	526– 530	521– 525	512– 520	504– 511	495– 503	494 и менее

Первое контрольно-проверочное занятие по своей структуре подразделялось на подготовительную, основную и заключительную части. В содержание подготовительной части были включены: бег в медленном темпе на 900–1000 м, общеразвивающие упражнения (10–12 упражнений), специальные беговые упражнения (8–9 упражнений), ускорения на отрезках 30–40 м с интенсивностью выполнения 91–96% (2–3 раза). В основную часть были включены контрольные упражнения – бег на 20 м с ходу, прыжки в длину с места и бег на 300 м с высокого старта. В заключительной части занятия спортсмены пробегали в медленном темпе 300–400 м и выполняли 4–5 упражнений на расслабление мышц после активной физической работы. Второе контрольно-проверочное занятие имело аналогичную структуру и содержание, только в основной части выполнялись контрольные упражнения бег на 60 м с высокого старта и тройной прыжок с места.

На выполнение беговых дисциплин (за исключением бега на 300 м) спортсменам давалось по 2 попытки, с промежутком отдыха до полного восстановления; на выполнение прыжковых дисциплин – по 3 попытки, с промежутком 30 с – 1 мин между ними.

**Анализ полученных результатов.** Оценки за контрольные упражнения, показанные спортсменами в ходе исследования, представлены в таблице 3.

После сопоставления полученных в ходе тестирования юных спортсменов показателей с результатами таблицы 2 было выявлено, что результаты, соответствующие оценкам 1–2 балла, не были выявлены ни в одном из контрольных упражнений, ни у одного из испытуемых.

При анализе показателей в контрольном упражнении «Бег на 20 м с ходу» у мальчиков можно наблюдать, что оценки в 10,9 и 8 баллов получили по 8,33% испытуемых соответственно (по 1 спортсмену-учащемуся), у 25% спортсменов (3 человека) результат соответствует оценке в 7 баллов, у 16,67% (2 человека) – 6 баллам, а у 33,34% (4 человека) – 5 баллам. Средняя оценка за данное упражнение составила 6,67 балла. У спортсменов-

девочек результаты, показанные ими в данном упражнении, были оценены следующим образом: 9 и 8 баллов получили по 10% испытуемых (по 1 спортсмену-учащемуся), оценку в 7 баллов – 30% (3 человека), оценки 6 и 5 баллов – по 20% (по 2 человека) соответственно, а оценку в 4 балла – 10% учениц (1 человек) специализированного по легкой атлетике класса. Среднегрупповая оценка у девочек за данное упражнение – 6,40 балла.

Таблица 3. – Показатели выполнения контрольных упражнений спортсменами, участвующими в эксперименте

Пол	Тест	Средняя оценка за тест (баллы)	Показатели выполнения упражнения (% выполнения/количество учащихся)									
			Баллы									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики	Бег 20 м с ходу	6,67	8,33	8,33	8,33	25,00	16,67	33,34	0	0	0	0
			1	1	1	3	2	4	0	0	0	0
	Бег 60 м с высокого старта	6,58	8,33	8,33	16,67	16,67	8,33	33,34	8,33	0	0	0
			1	1	2	2	1	4	1	0	0	0
	Бег 300 м с высокого старта	6,25	0	16,67	8,33	8,33	41,68	8,33	8,33	8,33	0	0
0			2	1	1	5	1	1	1	0	0	
Прыжок в длину с места	6,67	16,67	8,33	8,33	8,33	16,67	33,34	8,33	0	0	0	
		2	1	1	1	2	4	1	0	0	0	
Тройной прыжок с места	6,17	8,33	0	16,67	25,00	16,67	25,00	8,33	0	0	0	
		1	0	2	3	2	3	1	0	0	0	
Комплексная оценка уровня СФП (баллы)		6,47	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
Девочки	Бег 20 м с ходу	6,40	0	10,00	10,00	30,00	20,00	20,00	10,00	0	0	0
			0	1	1	3	2	2	1	0	0	0
	Бег 60 м с высокого старта	6,20	0	10,00	10,00	20,00	20,00	30,00	10,00	0	0	0
			0	1	1	2	2	3	1	0	0	0
	Бег 300 м с высокого старта	6,00	10,00	0	10,00	10,00	30,00	20,00	10,00	10,00	0	0
			1	0	1	1	3	2	1	1	0	0
Прыжок в длину с места	6,50	10,00	10,00	0	10,00	40,00	30,00	0	0	0	0	
		1	1	0	1	4	3	0	0	0	0	
Тройной прыжок с места	6,00	0	10,00	10,00	20,00	30,00	0	20,00	10,00	0	0	
		0	1	1	2	3	0	2	1	0	0	
Комплексная оценка уровня СФП (баллы)		6,22	–	–	–	–	–	–	–	–	–	

Результаты, показанные спортсменами-мальчиками в беге на 60 м с высокого старта, у 8,33% (по 1 спортсмену) испытуемых оцениваются на 10 и 9 баллов соответственно, результаты, соответствующие оценкам 8 и 7 баллов, показали по 16,67% мальчиков (по 2 спортсмена), 6 баллов – 8,33% (1 человек), 5 баллов – 33,34% (4 человека), 4 балла – 8,33% мальчиков (1 человек). Среднегрупповая оценка за данное упражнение составила 6,58 балла. У девочек оценки 9 и 8 баллов за данное упражнение получили по 10% участниц эксперимента (по 1 человеку соответственно), оценки 7 и 6 – по 20% (по 2 человека) соответственно, наибольшее количество девочек (30% или 3 спортсменки) показали в данном упражнении результаты, соответствующие 5 баллам, а 10% (1 человек) спортсменок показали результат, который оценивается в 4 балла. Средняя оценка за данное упражнение – 6,20 балла.

В беге на 300 м 2 спортсмена (16,67% мальчиков) показали результаты, позволяющие оценить их на 9 баллов, у 8,33% испытуемых показатели оцениваются на 8 и 7 баллов соответственно (2 из 10 спортсменов получили данные оценки). Значительная часть спортсменов, а именно 5 человек или 41,68%, показала результаты, позволяющие оценить их на 6 баллов; у 8,33% мальчиков (по 1 человеку) результаты соответствуют оценкам 5, 4 и 3 балла соответственно. Средняя оценка за данное контрольное упражнение составила 6,25 балла. У девочек за данное упражнение оценки 10, 8 и 7 баллов получили по 10% девочек (1 человек 10 баллов, 1 человек 8 баллов и 1 человек 7 баллов). Также, как и у мальчиков, значительное количество испытуемых (30% или 3 спортсмена-учащихся) получили оценку 6 баллов. Показатели, соответствующие 5 баллам, наблюдаются у 20% участниц эксперимента (у 2 девочек), а 4 и 3 баллам – у 10% соответственно (1 человек – 4 балла и 1 человек 3 балла). Средняя оценка в беге на 300 м с высокого старта у девочек составила 6,00 балла.

В прыжке в длину с места 16,67% спортсменов-мальчиков (2 человека) получили оценки 10 баллов, по 8,33% участников эксперимента (по 1 человеку) получили 9, 8 и 7 баллов соответственно, 16,67% (2 человека) – 6 баллов, 33,35% (3 спортсмена) – 5 баллов и 8,33% (1 спортсмен) – 4 балла. Средняя оценка в данном упражнении – 6,67 балла. У девочек при выполнении данного упражнения оценки в 10, 9, а также 7 баллов получили по 10% спортсменок (результат, соответствующий конкретной оценке, получили по 1 человеку соответственно). Результаты, соответствующие оценке в 6 баллов, наблюдаются у 40% девочек (4 спортсменки), 5 баллам – у 30% (3 человека). Среднегрупповая оценка у девочек за данное упражнение составила 6,50 балла.

При анализе результатов, показанных спортсменами-мальчиками в упражнении 3-ой прыжок с места, можно отметить, что 8,33% участников эксперимента (1 спортсмен) показали результаты, соответствующие 10 баллам, 16,67% (2 спортсмена) – 8 баллам, 25% (3 человека) – 7 баллам, 16,67% (2 человека) – 6 баллам, 25% (3 спортсмена-учащихся) – 5 баллам и 8,33% (1 спортсмен) – 4 баллам. Средняя оценка в данной группе

составила 6,17 балла. У девочек оценки 9 и 8 баллов получили по 10% участниц эксперимента (по 1 человеку), 7 баллов – 20% (2 человека), 6 баллов – 30% (3 девочки), 4 балла – 20% (2 спортсменки) и 3 балла – 10% (1 спортсменка). Среднегрупповая оценка у девочек за данное упражнение составила 6,00 баллов.

Рассматривая комплексную оценку уровня СФП (среднее арифметическое значение всех тестов), можно отметить что у юных спортсменов-мальчиков уровень специальной физической подготовленности немного выше, чем у девочек (6,47 балла против 6,22 балла).

**Заключение.** Таким образом, как показывают результаты проведенного исследования, разработанная десятибалльная шкала оценок может успешно применяться для оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся в условиях специализированного по легкой атлетике класса. Использование данной шкалы за счет большего количества оценочных уровней и меньшего шага интервала между ними позволяет более объективно оценивать как отдельные специальные качества спортсмена, так и его общий уровень СФП. Также использование данной шкалы оценок, разработанной с учетом современных организационно-методических особенностей проведения учебно-тренировочного процесса, позволяет исключить некоторые погрешности, которые, в связи с вступившими изменениями по возрастным рекомендациям для набора и допуска детей к занятиям по легкой атлетике, а также текущим уровнем их физической подготовленности, могут возникать при оценке СФП в настоящее время.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2017. – 656 с.
2. Хроменкова, Е.В. Педагогический контроль в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов : практ. пособие / Е.В. Хроменкова. – Минск : РНПЦ спорта, 2020. – 28 с.
3. Трофимович, И.И. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации, занимающихся в различных учебно-спортивных заведениях / И.И. Трофимович, А.Г. Нарский, А.С. Геркусов // Мир спорта. – 2020. – № 4 (81). – С. 86–90.
4. Критерии оценки специальной физической подготовленности легкоатлетов, занимающихся в специализированных по спорту классах, на этапе начальной спортивной специализации / И.И. Трофимович [и др.] // Ученые записки Белорус. гос. ун-та физ. культуры : сб. науч. тр. / редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – Вып. 24. – С. 154–160.

#### REFERENCES

1. Platonov, V.N. (2017). *Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaia podgotovka sportsmenov* [Motor qualities and physical training of athletes]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura. (In Russ.).
2. Khromenkova, E.V. (2020). *Pedagogicheskii kontrol' v nauchno-metodicheskom obespechenii podgotovki sportsmenov* [Pedagogical control in the scientific and methodological support of the training of athletes]. Minsk: RNPTS sporta. (In Russ.).
3. Trofimovich, I.I., Narskin, A.G. & Gerkusov, A.S. (2020). Sravnitel'nyi analiz urovnia fizicheskoi podgotovlennosti iunykh legkoatletov na etape nachal'noi sportivnoi spetsializatsii, zanimaiushchikhsia v razlichnykh uchebno-sportivnykh zavedeniakh [Comparative analysis of the level of physical fitness of young athletes at the stage of initial sports specialization, engaged in various educational and sports institutions]. *Mir sporta* [World of Sports], 4(81), 86–90. (In Russ., abstr. in Engl.).
4. Trofimovich, I.I., Narskin, A.G., Trofimovich, I.G. & Zakharenko, M.V. (2021). Kriterii otsenki spetsial'noi fizicheskoi podgotovlennosti legkoatletov, zanimaiushchikhsia v spetsializirovannykh po sportu klassakh, na etape nachal'noi sportivnoi spetsializatsii [Criteria for assessing the special physical fitness of athletes involved in specialized sports classes at the stage of initial sports specialization]. *Uchenye zapiski Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoi kul'tury* [Scientific notes of the Belarusian State University of Physical cultures], (24), 154–160. (In Russ., abstr. in Engl.).

Поступила 30.03.2022

## USE OF STANDATIZED TEN-POINT SCALE TO ASSESS SPECIAL PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES STUDYING AT SPORTS CLASSES

### I. TRAFIMOVICH

*The data on the use of ten-point scale designed to assess special physical development under ractical conditions are given in the article. The use of this scale allows to assess more objectively both individual special qualities of athletes and their general level of special physical development. It happens due to using larger number of assessing levels and smaller step of interval between them.*

**Keywords:** track-and-field, young athletes, a ten-point scale, special physical development, control exercises, physical qualities, specialized sports classes (forms), an educational and training lesson, sports training session.