

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

У статті розглядається розвиток показників загальної підготовленості юних спортсменів віком 12–13 років, які займаються спринтерським бігом. У дослідженнях взяли участь 28 легкоатлетів віком 12–13 років (15 дівчат та 13 юнаків), які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у групі попередньої базової підготовки першого року навчання. У рамках роботи зроблена спроба з'ясувати правильність вибору фізичних вправ на етапі початкової спеціалізації, проведений аналіз обсягів фізичного навантаження, загальних питань щодо усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості та створення рухового потенціалу відповідно до спеціалізації в бігу на короткі дистанції. Досліджена динаміка змін стану фізичної підготовленості спортсменів та рівня загальної фізичної підготовленості юних легкоатлетів – бігунів на короткі дистанції на етапі початкової спеціалізації. Експериментально перевірена методологія застосування рухових вправ, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей, занять комплексної спрямованості юних легкоатлетів – бігунів на короткі дистанції попередньої базової підготовки. Надано аналіз науково-методичної літератури щодо значущості результатів розвитку швидкості, ранніх проявів здібностей та різнобічного фізичного розвитку, формування мотивації на етапі попередньої базової підготовки спортсменів. Дослідження загальної фізичної підготовленості юних спортсменів дає можливість оцінити рівень сприйняття навантаження та засвоєння спеціальних рухових вправ легкоатлета. Застосування правильного вибору методики проведення тренувальних занять, спрямованих на підвищення рухової якості, забезпечило покращення спортивних результатів. Відбулися певні зміни рівня загальної фізичної підготовленості хлопців і дівчат, спостерігалася позитивна динаміка показників підготовленості, що підтверджено достовірністю результатів, отриманих методом математичної статистики.

**Ключові слова:** тренувальний процес, тренувальне навантаження, спринтерський біг, рухові якості, швидкісні здібності.

Останнім часом підвищився інтерес тренерів, спортсменів, дослідників до проблем якісної спортивної підготовки легкоатлетів. Удосконалення фізичної підготовки – ключ до підвищення результатів у багатьох дисциплінах легкої атлетики. Удосконалення рухових здібностей посідає важливе місце у спортивній підготовці юних спортсменів. Швидкість, спритність і витривалість – це вирішальні здібності, які можуть впливати на результативність. Бігти швидко – значить володіти під час бігу своїм тілом, вивільнити махові рухи [10].

Якщо цілеспрямовано впливати на рухові здібності в період вікового розвитку (швидкісні якості розвиваються саме в ранньому віці), то й педагогічний ефект буде значно кращим за інші періоди. Тому загальна фізична підготовка юних спортсменів відіграє значну роль у подальшому розвитку фізичних якостей та фізичної досконалості. Здійснення поетапної технічної та фізичної підготовки спортсменами доводиться до автоматизму у тренувальних заняттях. На етапі попередньої базової підготовки навчання спортсменів спрямовується на планомірне підвищення спортивного результату та різнобічний фізичний розвиток, формування мотивації [4].

Це зумовлює необхідність розроблення таких вибіркового засобів тренувальних навантажень, які відповідають закономірностям розвитку тих систем організму, що взаємопов'язані з навантаженнями, які безпосередньо впливають на розвиток швидкості. Дослідники і спортивна практика особливе значення надають розробленню цієї проблеми в дитячому та юнацькому спорті, що зумовлюється активними сенситивними процесами, які відбуваються на цьому етапі онтогенезу в організмі спортсменів [6].

Загальна фізична підготовка в юному віці дуже важлива, оскільки саме стан загальної фізичної підготовленості головним чином визначає спеціальну фізичну підготовленість, отже, і зростання спортивних результатів у майбутньому [1].

Дослідження загальної фізичної підготовленості юних спортсменів віком 12–13 років, які займаються спринтерським бігом, дає можливість оцінити рівень сприйняття навантаження та засвоєння спеціальних рухових вправ легкоатлета.

Сучасна науково-методична література із проблем бігу на короткі дистанції досить велика. Проте більшість робіт присвячені підготовці дорослих, кваліфікованих спортсменів. Літературні джерела з питань підготовки юних бігунів на короткі дистанції зазвичай розглядають різні аспекти розвитку рухових якостей на окремих етапах тренування спортсменів. Водночас мало робіт, у яких розглядається система попередньої базової підготовки.

У бігу на короткі дистанції спортивними вченими неодноразово розглядалося дане питання, але їхні роботи в основному стосувалися вищої спортивної майстерності [2; 8] або дитячого спорту [3; 5]; щодо спринтерів попередньої базової групи (12–13 років) кількість робіт досить обмежена і не дозволяє вважати проблему остаточно вирішеною. Попри наявність низки наукових розробок даної проблеми [2; 3; 9], рекомендації з підготовки етапу початкової спеціалізації тренування досить суперечливі і не завжди експериментально

обґрунтовані. Досить часто спостерігається вагома різниця в поглядах фахівців на питання застосування методології запровадження рухових дій у мінімальний для даних умов відрізок часу.

У рамках роботи над поставленою проблемою була зроблена спроба з'ясувати правильність вибору фізичних вправ на етапі початкової спеціалізації або попередньої базової підготовки, обсяги фізичного навантаження, загальні питання щодо усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості та створення рухового потенціалу відповідно до спеціалізації в бігу на короткі дистанції.

Робота спрямована на отримання певних результатів, що матимуть вагоме значення в теоретичній і практичній тренувальній діяльності. Головним завданням роботи є розширення наукових знань, що поглиблюють теоретичну основу тренувальної діяльності та сприятимуть більш ефективному запровадженню рухових вправ для юних легкоатлетів – бігунів на короткі дистанції.

Практична значущість результатів розвитку швидкості полягає в ранніх проявах здібностей. Швидкість проявляється через такі здібності людини, як швидкість простої та складної реакції; швидкість окремої рухової дії, частоти рухів (темпу). Застосування нових підходів надасть можливість корегувати зміст тренувального процесу, направлено на розвиток та вдосконалення фізичної підготовки юних легкоатлетів – бігунів, які займаються бігом на короткі дистанції, на етапі попередньої базової підготовки [5; 7].

**Мета дослідження** – визначити розвиток показників загальної підготовленості юних спортсменів віком 12–13 років, які займаються спринтерським бігом.

**Завдання:** визначити й оцінити рівень загальної фізичної підготовленості юних спортсменів віком 12–13 років, які займаються бігом на короткі дистанції; дослідити динаміку рівня загальної фізичної підготовленості юних легкоатлетів – бігунів на короткі дистанції на етапі початкової спеціалізації; обґрунтувати методологію застосування рухових вправ юними легкоатлетами – бігунами на короткі дистанції попередньої базової підготовки.

У процесі педагогічного експерименту використовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування; спеціальні педагогічні спостереження за навчально-тренувальною діяльністю юних бігунів, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, педагогічний експеримент, математична статистика.

У дослідженнях взяли участь 28 легкоатлетів віком 12–13 років (15 дівчат та 13 юнаків), які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, у групі попередньої базової підготовки першого року навчання. Кваліфікація юних спортсменів відповідала III–I юнацькому розряду.

Навчально-тренувальні заняття в контрольній групі проводилися за традиційною схемою, а в експериментальній – за розробленою методикою розвитку швидко-силового здібностей занять комплексної спрямованості з використанням засобів колового тренування.

Тренувальні заняття проводилися згідно з типовим планом річного циклу підготовки в бігу на короткі дистанції на етапі попередньої базової підготовки. Показники загальної фізичної підготовленості юних легкоатлетів – бігунів на короткі дистанції визначалися в підготовчих періодах. Тестування проводилося у два етапи: перший день – тести на пружкість, силу ніг та гнучкість; другий день – тести на спритність, силу рук та м'язів тулуба та витривалість. Розрахунок індивідуальної оцінки тестування здійснювався за таблицею 1.

Таблиця 1

**Розрахунок індивідуальної оцінки тестування, за Л. П. Сергієнко [9]**

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту
на витривалість	1–5	2
на силу	1–5	1
на пружкість	1–5	1
на спритність	1–5	1
на гнучкість	1–5	1

Результати тестування порівнювалися з орієнтовними нормативними вимогами щодо рівня фізичної підготовленості дітей віком від 6 до 17 років, які запропоновані Л. П. Сергієнко (табл. 2).

Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості групи досліджуваних юних легкоатлетів віком 12–13 років проводилася за шкалою оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості дітей цього віку (табл. 3).

Однією з форм цілеспрямованого впливу на розвиток показників загальної підготовленості в юних спортсменів було обрано колове тренування. Під час розроблення комплексу фізичних вправ, що виконувалися методом колового тренування, виходили з таких положень: визначення перспективної мети розвитку рухових здібностей на конкретному етапі навчання; аналіз запланованих фізичних вправ, їхній зв'язок із програмою підготовки, урахування наявності спортивного обладнання й інвентарю, що є у спортивній школі; ознайомлення спортсменів із методикою організації і проведення колового тренування (кожна вправа комплексу виконується 30 с, намагатися виконати максимальну кількість разів, відпочинок між вправами – 30 с); комплекс колового тренування повинен входити в основну частину навчально-тренувального заняття; визначення оптимального обсягу тренувальної роботи і відпочинку на станціях під час виконання вправ

Таблиця 2

**Нормативні оцінки загальної фізичної підготовленості дітей віком 12–13 років, за Л. П. Сергієнко [9]**

Види випробувань	стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Біг 60 м, с	Х	8,9–8,6	9,8–9,4	10,6–10,2	11,5–11,1	12,3–11,9
	Д	9,8–9,5	10,6–10,2	11,4–10,9	12,2–11,7	13,0–12,5
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Х	10,5–10,2	11,0–10,8	11,8–11,3	12,3–11,9	12,9–12,5
	Д	11,4–11,7	12,1–11,8	12,5–12,3	13,1–12,8	13,7–13,4
Підтягування на низькій (високій) перекладині, разів	Х	9–10	8	7	6	4–5
	Д	9	7–8	5–6	3–4	1–2
Піднімання в сід за 1 хвилину, разів	Х	43–45	36–38	30–32	26–27	21–22
	Д	40–41	35–36	30–31	26–27	21–22
Стрибок у довжину з місця, см	Х	198–208	180–190	165–175	150–160	137–146
	Д	165–172	152–160	140–147	129–137	117–125
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	Х	13–14	10–12	8–9	6–7	3–5
	Д	18–22	14–17	10–13	7–9	3–6
Біг 1 500 м, хвилин, с	Х	6,40–6,25	7,20–7,00	7,50–7,35	8,40–8,15	9,25–9,00
	Д	8,00–7,45	8,41–8,10	9,26–9,00	10,10–10,00	10,55–10,45

Таблиця 3

**Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості дітей віком 12–13 років, за Л. П. Сергієнко [9]**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня підготовленості
45–50	високий	Відмінно
35–44	вищий за середній	Добре
25–34	середній	Задовільно
15–24	нижчий за середній	Незадовільно
10–14	низький	Погано

з урахуванням підготовленості спортсменів; дотримання певної послідовності у виконанні вправ і переходу з однієї станції на іншу, а також інтервалу відпочинку між колами в повторному проходженні комплексу.

Основними засобами, що застосовуються в коловому тренуванні для розвитку швидкісно-силових здібностей, є вправи загальнофізичної і спеціальної спрямованості. Вони зазвичай тісно взаємопов'язані з періодом підготовки і поточними завданнями. Правильне визначення добору вправ і змісту колового тренування як засобу розвитку показників загальної підготовки стало головною умовою ефективності навчального процесу. У розробці експериментальної методики, спрямованої на розвиток швидкісно-силових здібностей бігунів на коротку дистанцію, зосереджено увагу на використанні повторно-інтервального методу (з фіксованим часом відпочинку) і вправ із подоланням власної маси тіла (різновиди стрибків, багатоскоків), а також вправ із різними предметами (набивні м'ячі, гантели, гири). Під час складання комплексу колового тренування намагалися залучити до роботи різні м'язові групи. На ту саму групу м'язів виконувалися 2–3 різні рухові вправи. Отже, основні м'язові групи отримують навантаження, яке змінюється на кожній “станції”, тоді як одна група м'язів отримує навантаження, а інша – активно відпочиває.

У процесі педагогічного дослідження внаслідок застосування колового тренування для розвитку показників загальної підготовленості було визначено динаміку змін стану фізичної підготовленості спортсменів. Для порівняльного аналізу змін показників використали тестові вправи, які були запроваджені на початку та наприкінці нашого дослідження.

Методи математичної статистики дозволили нам прорахувати достовірність отриманих результатів (табл. 4 та 5).

Нами було проведено порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості юних бігунів віком 12–13 років. Аналіз даних таблиці 4 свідчить про те, що під впливом колового тренування відбулися певні зміни рівня загальної фізичної підготовленості хлопців і загалом спостерігається позитивна динаміка показників підготовленості. Результати контрольних випробувань поліпшилися за всіма показниками, але вірогідність відмінностей недостовірні ( $p(t) > 0,05$ ) у таких показниках, як: стрибок у довжину з місця та біг на 1 500 м. А от у підтягуванні на високій перекладині, підніманні в сід за 1 хвилину, бігу 60 м із високого старту, човниковому бігу 4 x 9 м та нахилі тулуба вперед з положення сидячи вірогідність різниці достовірні ( $p(t) < 0,05$ ). Усе це можна пояснити специфікою підготовки юних спринтерів, під час якої бігу на витривалість та стрибковим вправам приділялося не досить уваги.

Наступна таблиця надає нам змогу проаналізувати динаміку загальної фізичної підготовленості дівчат.

Таблиця 4

## Зведені показники рівня загальної фізичної підготовленості хлопців віком 12–13 років

№	Контрольні тести	Показники		$t_{cr}$	P (t)
		на початку досліджень n = 13	наприкінці досліджень n = 13		
		$x_1 \pm m_1$	$x_2 \pm m_2$		
1.	Підтягування на перекладині, кількість разів	6,2 ± 0,7	8,9 ± 0,6	2,85	<0,05
2.	Піднімання в сід за 1 хвилину, кількість разів	38,6 ± 0,4	45,5 ± 0,5	11,01	<0,001
3.	Стрибок у довжину з місця, см	173 ± 4	183 ± 4	1,50	>0,05
4.	Біг 60 м із високого старту, с	9,38 ± 0,12	9,03 ± 0,10	2,07	<0,05
5.	Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,8 ± 0,2	10,3 ± 0,1	2,12	<0,05
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,7 ± 0,5	10,3 ± 0,5	3,53	<0,01
7.	Біг на 1 500 м, хвилин, с	7,10,2 ± 3,9	6, 59,3 ± 3,8	1,96	>0,05

t кр. = 2,06

Таблиця 5

## Зведені показники рівня загальної фізичної підготовленості дівчат віком 12–13 років

№	Контрольні тести	Показники		$t_{cr}$	P (t)
		на початку досліджень n = 15	наприкінці досліджень n = 15		
		$x_1 \pm m_1$	$x_2 \pm m_2$		
1.	Підтягування на перекладині, кількість разів	7,3 ± 0,7	10,8 ± 0,5	4,08	<0,01
2.	Піднімання в сід за 1 хвилину, кількість разів	33,6 ± 0,8	42,6 ± 0,7	8,20	<0,001
3.	Стрибок у довжину з місця, см	163 ± 4	175 ± 3	2,25	<0,05
4.	Біг 60 м із високого старту, с	9,8 ± 0,1	9,4 ± 0,1	2,33	<0,05
5.	Човниковий біг 4 x 9 м, с	11,3 ± 0,1	10,9 ± 0,2	1,78	>0,05
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	15 ± 1	18 ± 1	2,20	<0,05
7.	Біг на 1 500 м, хвилин, с	8,27,6 ± 9,5	8,11,2 ± 9,2	1,24	>0,05

t кр. = 2,05

Аналіз даних таблиці 5 свідчить про те, що під впливом колового тренувального навантаження в дівчат також відбулися певні зміни рівня їхньої загальної фізичної підготовленості, тобто спостерігається позитивна динаміка показників підготовленості. Результати контрольного тестування юних спортсменок покращилися за всіма показниками, але невірні (p (t) > 0,05) зміни відбулися в таких показниках, як човниковий біг 4 x 9 м та біг на 1 500 м. А от у підтягуванні на високій перекладині, у підніманні в сід за 1 хвилину, у стрибку в довжину з місця, у бігу 60 м з високого старту та нахилі тулуба вперед з положення сидячи відбулися вірогідні зміни (p (t) < 0,05). Усе це можна пояснити також неналежною тренувальною роботою на витривалість і спритність.

**Висновки.** Завдяки правильному вибору методів тренувальних занять, використання різних форм спеціальних вправ легкоатлетів, зокрема під впливом колового тренування, відбулися певні зміни рівня загальної фізичної підготовленості хлопців і дівчат, загалом спостерігається позитивна динаміка показників підготовленості. Результати контрольних випробувань хлопців та дівчат поліпшилися за всіма показниками.

Для розвитку фізичних здібностей, підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості спортсменів доцільно використовувати колове тренування на етапі початкової спеціалізації, що дає змогу ефективно використовувати час навчально-тренувального заняття, уносити різноманітність у тренувальний процес, розвивати зацікавленість спортсменів у тренуванні, суттєво підвищує рівень якості, обсяг та інтенсивність рухової активності.

Розроблена тренувальна методика педагогічного експерименту дала змогу в підготовчому періоді статистично вірогідно (p (t) < 0,05) підвищити показники тестових вправ у юних спортсменів 12–13 років, які займаються бігом на короткі дистанції.

Детальнішого аналізу надалі потребує обґрунтування впливу розвитку швидкісно-силових здібностей на ефективність показників фізичної підготовки у змагальному періоді річної підготовки юних спортсменів.

**Використана література:**

1. Ажиппо О. Ю., Павленко В. О., Павленко Є. Є. Студентський спорт у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Харків : NovoPrint, 2019. 285 с.
2. Висоцька О. М., Сергієнко В. М. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, м. Суми, 14 жовтня 2014 р. Суми, 2014. С. 254–258.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 296 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 2016. 159 с.
5. Легка атлетика : навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2007. 256 с.
6. Павленко В. О., Насонкіна О. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків : ХДАФК, 2020. 550 с.
7. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. *Общая теория и ее практическое применение* : учебник. Киев : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения* : учебник. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
9. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв, 2001. 360 с.
10. Pavlenko V., Pavlenko Y. Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. № 20 (5). P. 2695–2700.

**References:**

1. Azhippo, O., Pavlenko, V., & Pavlenko, Y. (2019). Studentskiy sport v systemi fizychnoho vykhovannya zakladiv vyshchoi osvity [Student sports in the system of physical education of higher education institutions]. Harkiv : NovoPrint. 285 s. (in Ukrainian).
2. Visotska, O. M., & Sergianko, V. M. (2014). Pokaznyky rozvytku shvydkisno-sylovykh zdibnostei yunyykh bihuniv [Indicators of the development of speed and strength abilities of young runners]. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu riznykh hrup naselennia : materialy KhIV Mizhnar. nauk.-prakt. konf. molodykh uchenykh (Sumy, 14 zhovtnia 2014 y.). Sumy. P. 254–258. (in Ukrainian).
3. Volkov, V. L. (2002). Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta [Theory and methodology of children's and youth sports]. Kiev : Olimpiyskaya literature. 296 s. (in Russian).
4. Kostyukevich, V. M. (2007). Teoriya i metodyka sportyvnoi pidhotovky u zapytanniakh i vidpovidiakh [Theory and method of training high-skill athletes]. Vinnicya : Planer. 273 s. (in Ukrainian).
5. Lehka atletyka: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Curriculum for children's and youth schools, specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sportsmanship]. Kyiv. 256 s. (in Ukrainian).
6. Pavlenko, V., Nasonkina, O., & Pavlenko, Y. (2020). Suchasni tekhnolohii pidhotovky v obranomu vydi sportu [Modern technologies of training in the chosen sport]. Harkiv : HDAFK. 550 s. (in Ukrainian).
7. Platonov, V. N. (2013). Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obschaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye [Periodization of sports training. General theory and its practical application]. Kiev : Olimpiyskaya literature. 624 s. (in Russian).
8. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. [The system of training athletes in Olympic sports] (Vol. 1). Kiev : Olimpiyskaya literature. 680 s. (in Russian).
9. Sergienko, L. P. (2001). Kompleksne testuvannya rukhovyykh zdibnostei liudyny [Comprehensive testing of human motor abilities]. Mykolaiv. 360 s. (in Ukrainian).
10. Pavlenko, V., & Y. Pavlenko (2020). Peculiarities of training and competitive activity of sportsmen-sprinters in track and field athletics. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 20 (5). P. 2695–2700.

***Pavlenko V. O., Nasonkina O. Y., Pavlenko Y. Y. Features of training of runners for short distance at the stage of initial specialization***

*The purpose of the study: the article considers the development of indicators of general fitness of young athletes aged 12–13 years who are engaged in sprinting. Material: 28 athletes aged 12–13 (15 girls and 13 boys) specializing in short-distance running, a group of preliminary basic training in the first year of study, took part in the research. Results: the work attempts to determine the correct choice of physical rights at the stage of initial specialization, analysis of physical activity and general issues to address shortcomings in the level of physical development and physical fitness and motor skills in accordance with specialization in short distance running. The dynamics of changes in the state of physical fitness of athletes and the level of general physical fitness of young athletes – short-distance runners at the stage of initial specialization is studied. The methodology of application of motor exercises which are directed on development of speed and power abilities of employment of a complex orientation of young athletes – runners on short distances of preliminary basic preparation is experimentally checked. An analysis of the scientific and methodological literature on the significance of the results of the development of speed in the early manifestations of abilities and versatile physical development, the formation of motivation at the stage of preliminary basic training of athletes. Conclusions: the study of the general physical fitness of young athletes makes it possible to assess the level of load perception and mastery of special motor exercises of the athlete. The application of the correct choice of training methods aimed at improving motor quality ensured the improvement of sports results. There were some changes in the level of general physical fitness of both boys and girls, the positive dynamics of fitness indicators, which confirmed the reliability of the results obtained by the method of mathematical statistics.*

**Key words:** training process, training load, sprint running, motor qualities, speed abilities.