

- у розробці структури спортивних здібностей і обдарованості стрибунів у воду;
- у виявленні психофізіології спортивних здібностей як визначального фактору психологічної підготовки майбутніх стрибунів у воду;
- у виявленні взаємозв'язку соматичного розвитку дітей, їх здібностей і спортивного результату у стрибках у воду;
- у виявленні ефективних критеріїв (тестів) компонентів спортивної обдарованості стрибунів у воду.

Як показали наш досвід і результати досліджень, такий комплексний підхід до виявлення системи критеріїв і вимог, притаманних стрибкам у воду, дозволить у переважній більшості випадків прогнозувати спортивний результат, дасть можливість виявити шляхи планування індивідуальної технічної і фізичної підготовки.

**In this work the actuality of research, the specificity of sport selection among children for diving training, as well as methodology of the sport selection are presented.**

## **КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В ТРІАТЛОНІ**

АНДРІЙ БЕГЕН

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Тріатлон - новий вид спорту літньої олімпійської програми. В ньому учасники змагаються на швидкість та витривалість в плаванні, велосипедній гонці на шосе та кросовому бігу. Дистанції в цих трьох видах долаються послідовно і без відпочинку. В тріатлоні змагання проводять на різноманітних за довжиною дистанціях. Основними є такі: «спринтерська», «олімпійська», «long distance» та «класична» («Ironman») дистанції. Назви цих дистанцій є специфічними для тріатлону і офіційно затверджені Європейською

Федерацією Триатлона (ETU). Базовими, тобто такими, на основі яких утворюють всі інші є олімпійська та класична дистанції.

Олімпійська складається з плавання на 1500м, велосипедної гонки на 40км та кросового бігу на 10км. Класична включає в себе плавання на 3800м, велогонку на 180км та біг на марафонську дистанцію - 42км 195м. На олімпійській та класичній дистанціях кожного року проводять чемпіонати Європи та світу.

Довжина спринтерської дистанції наполовину менша від олімпійської, тобто 500-750м плавання, 20км велогонка та 5км крос.

Довжина «long distance» може коливатись в досить широких межах в залежності від умов траси та побажань організаторів. Плавання в «long distance» може складати від 2000м до 4000м, велосипедна гонка від 80 до 150км та біг на дистанцію від 15 до 30км. На цій дистанції також розігрують звання чемпіона світу.

В нашому дослідженні, коли ми будемо говорити про триатлон, то мова йтиме про олімпійську дистанцію тому, що по-перше ця дистанція включена в програму Олімпійських Ігор 2000 року і,

по-друге, переважна більшість змагань на Україні проводиться власне по олімпійській програмі.

Процес спортивного відбору в триатлоні є складним і комплексним. Дослідження з цієї проблеми в Україні практично не проводились. Однією з головних проблем відбору є виявлення об'єктивних критеріїв, найбільш ефективних на тому чи іншому етапі багаторічного процесу спортивного вдосконалення. Дослідники (Волков Л.В., Булгакова Н.Ж., Корх А.) визначають під час відбору такі фактори як обдарованість, здібності і якості особистості. Однак чіткого співвідношення їх в теорії відбору поки не встановлено.

Майбутні триатлоністи повинні володіти такими здібностями і якостями, які дали б змогу їм якнайкраще

проявити спеціальну витривалість в плаванні, велосипедній гонці та в бігу на довгі дистанції. Ця інтегральна витривалість і повинна бути, на наш погляд, основним критерієм спортивного відбору в триатлоні. Вона в рівній мірі буде визначатися як фізіологічними аеробно-анаеробними можливостями організму, так і його морально-вольовими якостями.

Однією з задач нашого дослідження буде визначення оптимального віку для початку цілеспрямованих занять триатлоном. Ми припускаємо, що відбір для занять триатлоном потрібно проводити серед 13-15 річних спортсменів (дівчата та хлопці). Наші міркування базуються на тому, що

по-перше: сучасний триатлон став максимально динамічним, оскільки вся дистанція долається на максимально можливих в окремих дисциплінах швидкостях. Наприклад, плавальну дистанцію 1500м кращі триатлоністи пропливають в межах 18(!) хвилин. Це при тому, що змагаються вони в природних водоймах, часто заважаючи один одному, а по закінченні плавання на них чекають велогонка та крос. Швидкість плавання триатлоністів цілком відповідає швидкості плавання кращих плавців-стаєрів на 5 та 25км ( за результатами чемпіонату світу 1998 року з водних видів спорту в австралійському місті Перті ). Отже, кваліфікація провідних триатлоністів світу в плаванні є дуже високою і її потрібно набути ще перед початком активних занять велосипедним спортом та бігом.

По-друге: оптимальним віком для початку занять велоспортом є вік 12-14 років ( Крилатих Ю.Г., Мінаков С.М. ), а для занять бігом на довгі дистанції - ще пізніший.

Аналізуючи антропометричні дані плавців-стаєрів, велосипедистів-шосейників та бігунів-стаєрів можна змоделювати оптимальний антропометричний портрет триатлоніста. На наш погляд, це мав би бути спортсмен ростом вище середнього, з добре розвиненими м'язами ніг

(подібним до оптимального плавця-стаєра по Н.Ж.Булгаковій).

Але, в останні роки на стаєрських дистанціях часто перемагають спортсмени, які за своїми даними суттєво відрізняються від оптимальних моделей стаєрів. Наприклад, на чемпіонаті світу з водних видів спорту 1998 року на дистанції 1500м в/ст переміг плавець ріст якого 198 (!) см, а переможцем найпрестижніших професійних велоперегонів « Тур де Франс » протягом 1991-95рр. був іспанець Мігель Індурайн ріст якого 187см. Отже, антропометричні дані спортсменів не можуть претендувати на роль визначальних критеріїв спортивного відбору триатлоністів.

Резюме: Таким чином, на наш погляд, найбільш інформативними критеріями спортивного відбору в триатлоні є фізіологічні аеробно-анаеробні можливості організму та морально-вольові якості спортсмена, які визначають його інтегральну витривалість в плаванні, велогонці та бігу на довгі дистанції.

## ПРО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГЕНЕТИКИ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

ГАННА ПЕТРЕНКО

*Миколаївський державний педагогічний інститут*

**Вступ.** Все більш зростаюча кількість літератури й полеміки пов'язана з межею здібностей людини, а також досягненнями пов'язаними з питаннями взаємовідносин спадковості і середовища. Але проблема полягає в тому, як правильно розвивати талант і вже закладені здібності, із завданням передбачення успіху на тривалий період часу.