

ВІДБІР ТА ПРОГНОЗУВАННЯ ЗДІБНОСТЕЙ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ НА ОСНОВІ ОЦІНКИ МОТОРНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ ШКОЛЯРІВ 10-12 РОКІВ

Інна АСАУЛЮК, Клавдія КОЗЛОВА, Світлана ДМИТРЕНКО

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема спортивного відбору останніми роками пройшла період становлення і отримала статус самостійної дисципліни.

Розвиток дитячо-юнацького спорту тісно пов'язаний з вдосконаленням діяльності по проведенню спортивного відбору, виявленню і розвитку спортивних талантів, науково обґрунтованого пошуку рухово-обдарованих дітей і орієнтації їх на індивідуальні види спорту і спортивні дисципліни [1].

Пошук і відбір рухово-обдарованих дітей є першим важливим завданням для тренерів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики [2].

Важливу роль в підготовці спортивної зміни належить системі відбору перспективних і талановитих юних спортсменів. Практика легкоатлетичного спорту показує, що недостатня ефективність роботи навчально-спортивних підрозділів в більшості випадків є наслідком невдалого підбору дітей, які займаються, тобто не вірної орієнтації і виду легкої атлетики для спеціалізації. В результаті в школах виникає великий за кількістю і довготривалий по часу відсів учнів, який викликаний відсутністю росту та індивідуальних спортивних показників.

Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей та підлітків, оскільки у них внаслідок формування та розвитку організму рухові та фізичні здібності диференціюються [2].

Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки та здібності дітей, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей, досягнення духовного та фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності [3-5].

Передбачається, що виявлення особливостей прояву ступеня взаємодії в розвитку фізичних якостей юних спортсменів з компонентами їх психічного стану на етапах початкової підготовки дозволить оптимізувати процес отримання більш надійного прогнозу для подальшого спортивного вдосконалення [4].

Ефективність відбору та прогнозування здібностей юних легкоатлетів багато в чому залежить від того, наскільки розвинута у них моторика. І це закономірно, оскільки в умовах підвищення науково-технічного прогресу значення здібності людини керувати своїми рухами в моторному відношенні постійно збільшується.

Віковий період 10-12 років відрізняється значним прискоренням фізичного розвитку, який пов'язаний з формуванням і дозріванням організму. Питання, які пов'язані з вивченням моторики людини, останнім часом знаходяться в полі зору вчених різних спеціальностей. Така значна увага пояснюється тим, що суспільству небайдуже, яким запасом рухових можливостей володіє підростаюче покоління.

Мета дослідження – вивчити вплив спортивного тренування на розвиток фізичних здібностей дітей 10-12 років.

Методи та організація дослідження. Педагогічне дослідження проводилось у 2 етапи на базі ДЮСШ “Колос” м. Вінниці. В експерименті брали участь діти 10-12 років, в кількості 50 осіб, з них 24 хлопчики і 26 дівчаток.

Рівень прояву фізичних здібностей дітей 10-12 років здійснювався на основі оціночної шкали показників розвитку фізичних якостей (Куц О.С., 1993). Якісну оцінку розвитку фізичних якостей проводили за такими критеріями: високий, середній, низький. Якісні показники моторики оцінювались за шкалою розробленою в Ленінградському науково-дослідному інституті у 1986 році групою авторів: Булкін В.О., Rogozkin V.O. та ін.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел.
2. Для оцінки фізичних здібностей використовувались такі тести:
 - біг 30 м з ходу;
 - біг 60 м з високого старту;
 - біг 300 м;
 - стрибок у довжину з місця;
 - потрійний стрибок з місця.
3. Для оцінки моторики використовувалися такі тести:
 - максимальна динамометрія (правою і лівою рукою);
 - тепінг-тест за 10 с (правою і лівою рукою);
 - сприйняття і відтворення простору.
4. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене дослідження дозволило отримати дані, які характеризують прояв розвитку швидкісно-силових здібностей дітей, які займаються в групах початкової підготовки з легкої атлетики. Найвищих результатів при тестуванні вправ з бігу досягли хлопчики і дівчатка 12 років. Досягнення встановлених результатів юними легкоатлетами стало можливим завдяки дворічному періоду занять легкою атлетикою.

Отримані результати наведено у табл.1

У вправах швидкісно-силового напрямку (стрибок у довжину з місця) кращі результати показали хлопчики 11 років ($180,6 \pm 3,03$) і 12 років ($187,2 \pm 3,5$). У дівчаток найкращих показників досягли дівчата 11-12 років.

Розподіл хлопчиків за рівнем швидкісно-силових здібностей (потрійний стрибок з місця) показав, що низький рівень швидкісно-силових здібностей на першому етапі тестування показали 12,5 % діти всіх вікових груп. На другому етапі тестування низький рівень був відсутній. На першому етапі тестування середній рівень підготовки показали 37,5% 10-річні, 62,5% – 11-річні, 50% – 12-річні юнаки. На другому етапі тестування середній рівень залишився незмінним у хлопчиків 10 років, у юнаків 11 років середній рівень склав 50%, а у 12-річних – 25%. Високий рівень швидкісно-силових здібностей на першому етапі показали 50% – хлопчики 10 років, 25% – 11-річні та 12-річні юнаки. На другому етапі тестування процент високого рівня швидкісно-силових здібностей збільшився. Так високого рівня досягли хлопчики 10 років – 62,5%, 50% – хлопчики 11 років і 75% хлопчики 12 років.

Розподіл дівчат за рівнем швидкісно-силових здібностей показав, що

Таблиця 1

**Показники фізичних моторних здібностей
дітей 10-12 років, М±m**

Показники	10 років		11 років		12 років	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Показники фізичних здібностей						
Біг 30м з ходу, с	4,58±0,07	4,78±0,05	3,6±0,04	4,51±0,05	3,48±0,04	4,31±0,04
Біг 60 м, с	9,67±0,04	9,84±0,05	9,31±0,05	9,53±0,03	9,12±0,04	9,32±0,05
Біг 300 м, с	64,8±0,37	70,3±0,62	60,5±0,38	63,2±0,48	57,6±0,2	57,2±0,8
Стрибок у довжину з місця, см	168,7±2,5	155,2±3,1	180,6±3,03	171,7±2,3	187,2±3,5	170,6±3,5
Потрійний стрибок з місця	5,72±0,09	5,35±0,08	5,75±0,06	5,76±0,05	5,86±0,04	5,75±0,05
Показники моторних здібностей						
Максимальна динамометрія правої руки, кг	17,2±0,3	16,4±0,5	20,9±0,7	18,4±0,5	24,2±0,8	20,9±0,7
Максимальна динамометрія лівої руки, кг	15,5±0,3	15,7±0,5	18,6±0,6	17,7±0,5	22,1±0,6	18,6±0,6
Т-Тмах правої руки, раз	46,2±0,6	45,8±0,4	53,6±1,6	52,8±0,6	60,9±1,6	59,2±1,5
Т-Тмах лівої руки, раз	39,6±1,7	36,7±0,5	43,4±0,6	42,6±0,9	56,6±1	52,6±1,3
Сприйняття і відтворення простору, см	-10±0,06	-12±0,05	+ 0,5±0,7	+0,3±0,7	-0,55±0,6	+0,5±0,5

низький рівень швидкісно-силових здібностей у дівчат 10 років був відсутній, як на першому так і на другому етапах тестування, у дівчат 11 років цей показник на першому етапі складає 20%, на другому етапі низький рівень був відсутній. Низький рівень швидкісно-силових здібностей показали 12,5% дівчат 12 років як на першому так і на другому етапах. Середній рівень швидкісно-силової підготовки на першому етапі показали 50% дівчат 10 і 12 років і 37,5% – дівчат 11 років. На другому етапі тестування показники дещо змінилися у дівчат 10 років – до 25%, у дівчат 11 років до 50% і у дівчат 12 років цей процент залишився незмінним. Високий рівень швидкісно-силових здібностей на першому етапі тестування показали 50% дівчат 10 років, 40% дівчат 11 років і 37,5% дівчат 12 років.

Дослідження силових можливостей дітей 10-12 років дозволило встановити, що характерною особливістю є більш низькі показники сили у дівчат усіх вікових груп.

За максимальним зусиллям правої і лівої руки (динамометрія) найкращі результати показали хлопчики 12 років (21,40±0,39). Слід відмітити, що різниця результатів за максимальним зусиллям правої і лівої руки досить висока особливо у хлопчиків 12 років (24,2±0,8; 22,1±0,6). Аналізуючи темпо-ритмові показники, слід зазначити, що за максимальним темпом як у хлопчиків, так і у дівчаток спостерігається вікова тенденція до збільшення показника. Максимальна темпова активність правої (“робочої”) руки у всіх груп дітей більша, ніж лівої руки. У показниках максимального темпу лівої руки перевага спостерігається у хлопчиків усіх вікових груп.

Аналізуючи отримані результати стосовно сприйняття і відтворення простору, слід відмітити, що з 11 до 12 років як у хлопчиків так, і у дівчаток спостерігається покращення показників.

Висновки

1. Отримані результати, які характеризують розвиток фізичних здібностей юних легкоатлетів 10-12 років, можна використовувати для визначення перспективності подальших занять легкою атлетикою.
2. Для відбору і прогнозування здібностей потрібно орієнтуватися не на абсолютні показники в тестових вправах, а на річні темпи приросту і на цій основі прогнозувати перспективність занять юних легкоатлетів.
3. При відборі дітей у групи початкової підготовки з легкої атлетики тренерам слід враховувати їхні моторні здібності, що дозволить здійснити більш ефективний відбір.

Література

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.192.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С.39.
3. Дехаев О.А. Особенности проявления моторных и психических компонентов на этапах многолетней подготовки спортсменов в циклических видах спорта // Сб. трудов Санкт-Петербургского науч.-исслед. инст. Физ. Культ. Итоговая научная конференция. – 2004. – С.59.
4. Медведев В.Н., Ершова Е.Н., Шелков О.М. Управление спортивной подготовкой на основе оценки моторных компонентов двигательной деятельности // Программа и материалы научной конференции, 1998. – С.24 – 25.
5. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – С.160.

ВІДБІР ТА ПРОГНОЗУВАННЯ ЗДІБНОСТЕЙ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ НА ОСНОВІ ОЦІНКИ МОТОРНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ ШКОЛЯРІВ 10-12 РОКІВ

Інна АСАУЛЮК, Клавдія КОЗЛОВА, Світлана ДМИТРЕНКО

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. Розроблено методику, яка дозволить покращити процес відбору та прогнозування здібностей дітей 10-12 років для занять швидкісно-силовими видами легкої атлетики на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: спортивний відбір, спортивна орієнтація, прогнозування, моторна обдарованість.

ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ МОТОРНОЙ ОДАРЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ

Инна АСАУЛЮК, Клавдия КОЗЛОВА, Светлана ДМИТРЕНКО

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинского*

Аннотация. Винницкий государственный педагогический университет. Разработана методика, которая позволит улучшить процесс отбора и прогнозирования способностей детей 10-12 лет для занятий скоростно-силовыми видами легкой атлетики на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: спортивный отбор, спортивная ориентация, прогнозирование, моторная одаренность.

THE SELECTION OF ABILITIES IN ATHLETICS ON THE BASIS OF MOTOR TALENTED SCHOOLCHILDREN 10-12 YEARS OLD

Inna ASAULYUK, Claudiya KOZLOVA, Svitlana DMYTRENKO

Vinnitsia State Pedagogical University

Abstract. A method which allow to improve the process of selection and prognostication of capabilities of children aged 10-12 years for engagement in the speed-power types of track-and-field at stage of initial preparation is developed.

Keywords: sport selection, sport orientation, to be expected, motor talented.

ІНФОРМАТИВНІСТЬ ТЕХНІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ СТИБУНІВ У ВИСОТУ З РОЗБИГУ

Рустам АХМЕТОВ

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Спортивний результат у стрибках у висоту з розбігу визначається швидкістю та ритмо-темповою структурою розбігу, силою і потужністю відштовхування, вертикальною та горизонтальною швидкостями руху центра маси тіла й низкою інших факторів [1, 3]. Для забезпечення реалізації цих характеристик необхідно, щоб спортсмен мав достатній рівень розвитку рухових якостей і технічних навичок, досягнення яких визначається методичними тенденціями та сформованими традиціями в підготовці [1, 3, 4].