

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ
СТРИБУНІВ У ВОДУ РІЗНОЇ СТАТІ ВІКОМ 9–13 РОКІВ

Андрій Арабський¹, Орест Лесько¹, Антоніна Дунець-Лесько²

¹Національна академія сухопутних військ

імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів,

²Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів

Анотація. Для проведення дослідження були сформовані дві групи хлопчиків 9–13 років і дівчаток віком від 9 до 11 років. У результаті нашого дослідження визначено, що в хлопчиків 9-ти років показники фізичної підготовленості покращуються в середньому на 21,8%; в 10 років – на 11,4%, а в 11, 12, 13 роках відповідно на 15,4%, 16,7%, 20,4%, показники дівчаток 9-ти років покращуються на 22,6%, в 10 років – на 12,8%, а в 11 років – на 18,6%, у 12 років – на 13,1%, а в 13 років – 13,3%.

Ключові слова: фізична підготовленість, хлопці, дівчата, динаміка.

Abstract. There were formed two groups of boys (aged 9–13 years) and girls (aged 9–11 years). As a result of our study, it was determined that indicators of physical preparedness for 9-year-old boys improve on average by 21,8%; at the age of 10 indicators improve up to 11,4%, and at the age of 11, 12, 13 – respectively up to 15,4%, 16,7%, 20,4%. The indicators for 9-year old girls improve up to 22,6%, at the age of 10 – up to 12,8%, at the age of 11–18,6%, at the age of 12–13,1% and at the age of 13–13,3%.

Key words: physical preparedness, boys, girls, dynamics.

Постановка проблеми. На сьогодні фізична підготовленість юних стрибунів у воду набула особливо важливого значення. В наукових дослідженнях дане питання мало вивчене, а тенденції розвитку даного виду спорту такі, що йде безперервний процес ускладнення стрибків та підвищення вимог до якості їх виконання. Розуміння цього зумовлює напрямки досліджень, які протягом останніх десятиліть проводяться в сфері олімпійського спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, присвячених питанням побудови оптимальної структури процесу багаторічного вдосконалення спортсменів [І. Красова, 2012; В. Платонов, 2013], періодизації тренувального процесу протягом року [О. Саламаха, 2013; О. Товстоног, 2010], підготовки юних спортсменів [І. Красова, 2012], моделювання і прогнозування в спорті [О. Шинкарук, 2013], індивідуалізації тренувального процесу [О. Товстоног, 2010; І. Наявко, 2014], визначені вікові межі етапів багаторічної підготовки і оптимальної тривалості кар'єри спортсменів [І. Земцова, 2008; В. Волков, 2008]. Успішність будь-якої

спортивної діяльності значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості спортсменів, при чому специфіка виду спорту визначає співвідношення фізичних якостей та висуває певні вимоги до рівня їх розвитку. Але актуальним залишається дослідження фізичної підготовленості дітей для занять стрибками у воду з метою покращення спортивних результатів в подальшому.

Мета дослідження – дослідити динаміку фізичної підготовленості юних стрибунів у воду (9–13 років) на етапі початкової та поглибленої спортивної підготовки.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічна оцінка та аналіз результатів змагань, методи антропометрії та соматоскопії, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. Показники фізичної підготовленості змінюються як в процесі вікового розвитку, так і під впливом спортивного тренування. В зв'язку з цим розглянемо зміни показників фізичної підготовленості, що відбуваються під впливом тренування в стрибках у воду в юних спортсменів 9–13 річного віку.

Вивчення динаміки показників фізичної підготовленості юних стрибунів у воду проводились методом зрізів даних, отриманих в процесі трьохрічних динамічних спостережень за юними спортсменами 9–13 років.

Силова підготовленість визначалась за результатами виконання трьох вправ, що характеризують: силу м'язів згиначів тулуба (піднімання ніг на шведській стінці), силу м'язів згиначів рук (підтягування на перекладині) та статичну силу м'язів розгиначів тулуба (утримування тулуба в горизонтальному положенні).

Зміни в рухливості суглобів дівчаток у всіх вікових групах також не досягають значимих величин ($p > 0,05$).

Порівнюючи рухливість в суглобах дівчаток та хлопчиків, ми довели, що рухливість в тазостегнових суглобах дівчаток значно краща, ніж у хлопчиків всіх вікових груп, відмінності достовірно значимі ($p < 0,05$). Рухливість в плечових суглобах також краща в дівчаток, однак достовірність відмінностей досягає значимих величин тільки у групі 13-ти річних ($p < 0,01$).

За результатами наших спостережень за рухливістю в суглобах одних і тих самих стрибунів у воду було виявлено, що за один рік тренування в хлопчиків 9-ти років показники гнучкості покращились лише на 0,4 %, в 10-ти річних погіршилися на 3,9 %, в 11-ти річних гнучкість погіршилася на 13,7 %, в 12-ти річних гнучкість покращилася на 20 %, а в 13-ти річних знов погіршилась на 8,02 %.

В дівчаток 9-ти років гнучкість за рік тренування покращилась на 70,4 %, в 10-ти річних – на 25,7 %, в 11-ти річних – на 1,7 %, в 12-ти річних – на 10 %, а в 13-ти річних – на 12,8 %.

Таким чином, розвиток рухливості в суглобах в хлопчиків і дівчаток має свої особливості, які необхідно враховувати при відборі у спортивну секцію.

Координаційні можливості юних стрибунів у воду оцінювалися за результатами двох тестів. Перший тест представляв собою похідну від тестів, що характеризують стрибучість – різниця між висотою стрибка з допомогою рук та без неї. Другий тест, стрибки зігнувши ноги через скакалку, характеризував здатність юних спортсменів чітко та швидко узгоджувати рухи у стрибку.

Координаційні можливості юних спортсменів покращуються по мірі вікового розвитку як в хлопчиків та і в дівчаток. Середній рівень координаційних можливостей дівчаток нижчий ніж в хлопчиків, однак, достовірність відмінностей не досягає значимих величин ($p > 0,05$). Тільки в тесті «приріст висоти стрибка з допомогою рук» в 11-ти річному віці відмінності достовірні ($p < 0,05$). Результати річних динамічних спостережень за координаційними можливостями одних і тих самих спортсменів довели, що в хлопчиків 9-ти років показники координації вирости на 70,1 %, в 10-ти річних – на 57,8 %, в 11-ти річних – на 3,1 %, в 12-ти річних – на 34,6 %, а в 13-ти річних залишилась без змін.

В дівчаток 9-ти років координація вирости на 61,1 %, в 10-ти річних – на 46,7 %, в 11-ти річних – на 72,9 %, в 12-ти річних дівчаток показники координації знизилися на 2,3 %, а в 13-ти річних практично залишились без змін.

Як витікає з наведених даних, координаційні можливості юних спортсменів найбільш інтенсивно розвиваються з 9 до 12 років. В подальшому відбувається деяке зниження темпів приросту показників координації в хлопчиків, а в дівчаток спостерігається деяке зниження даних можливостей, що мабуть пов'язано з початком їх пубертатного розвитку.

Таким чином, найбільш стабільні, а відповідно і прогностично цінні, показники сили та рухливості в суглобах у всі вікові періоди. Спеціальні швидко-силові якості найбільш точно можна прогнозувати в 11–12 років.

Висновки і перспективи подальших пошуків у цьому напрямку.

Доведено, що в групі хлопчиків 9-ти років показники фізичної підготовленості покращуються в середньому на 21,8 %; в 10 років зміни відбуваються – на 11,4 %, а в 11, 12, 13 роках показники фізичної підготовленості підвищуються, відповідно на 15,4 %, 16,7 %, 20,4 %.

Показники фізичної підготовленості дівчаток 9, 10 та 11 років, так само як і в хлопчиків, достовірно покращуються ($p < 0,05$). В дівчаток 9-ти років результати тестів фізичної підготовленості покращуються на 22,6 %, в 10 років – на 12,8 %, а в 11 років – на 18,6 %. Фізична підготовленість в 12 років – на 13,1 %, а в 13 років – на 13,3 %.

Під час дослідження нами визначено, що у віковий період 9–13 років в хлопчиків та дівчат, які займаються стрибками у воду, відбуваються до-

стовірні зміни в рівні фізичної підготовленості ($p < 0,05-0,001$), що має враховуватися у змісті тренувальних занять.

Подальшим напрямком наших досліджень планується визначення дольової частки в тренувальному процесі всіх факторів ефективності підготовки стрибунів у воду в віці 9–13 років та сформувати критерії відбору хлопчиків та дівчат, які змогли б досягти високих результатів у даному виді спорту.

Список використаних джерел:

1. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 175 с.
2. Наявко І. І. Взаємозв'язок показників фізичного розвитку і спортивно-технічної підготовленості юних стрибунів у воду / Наявко І. І. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2013. – Вип. 112, т. 4. – С. 170–172.
3. Платонов В. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские олимпийские игры / В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 2. – С. 37.
4. Саламаха О. Є. Проблеми формування спортивно-технічної майстерності спортсменів / О. Є. Саламаха // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2013. – Вип. 112, т. 4. – С. 218–220.
5. Шинкарук О. Обґрунтування комплексного підходу до розробки програми відбору в циклічних видах спорту / О. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 25.