

CHOICE OF AN INFORMATIVE SYSTEM OF CRITERIA FOR SELECTION 10-11 YEARS CHILDREN TO SPORT ORIENTEERING TRAINING SESSION THE BASIS OF A COMPLEX OF INTELLECTUAL - PSYCHOLOGIC CHARACTERISTICS.

Lyudmyla YAREMENKO

Vinnitsa State Pedagogical University by M.Kotsubinski

The problem of sporting selection at a stage of initial opening-up in sporting orientation is rather complex. In the articles the example of realization of researches of a complex of the intelligently - psychologic characteristics and their outcomes is resulted. The guidelines concerning selection of an informative system of yardsticks of selection of 10-11 years children for sporting orientation trainings are given.

МЕТОДИКА ВІДБОРУ ЮНИХ СКОРОХОДІВ

Сергій МОГИЛЕВСЬКИЙ

Харківська державна академія фізичної культури

Аналіз динаміки рекордів України і світу виявляє значне є відставання українських спортсменів у спортивній ходьбі.

Серед найсильніших у світі і Європі скороходців (дорослих і юніорів) Україну представляє обмежене число спортсменів. Це спонукає шукати шляхи вирішення цієї проблеми відбору, прогнозування і спортивного тренування.

Якщо звернутися до думки фахівців, які займаються проблемою відбору і прогнозування [1, 3, 5, 6], то, як вони вважають, особливе значення у визначенні можливостей юних легкоатлетів відіграють темпи зростання їх спортивної активності. Найбільш здібними є ті юнаки, що прогресують на протязі перших півтора років життя.

Згідно з думками Джона Даніельса, Сулова Ф. І. успіх у видах спорту, пов'язаних з витривалістю, куди належить і спортивна ходьба, визначається трьома факторами: 1) уродженими здібностями; 2) тренувальними і змагальницькими факторами; 3) мотивацією [3, 6].

Найважливішими критеріями спортивної придатності скороходців є тотальні показники, оскільки вплив антропометричних показників на спортивний результат незначний [1, 3, 6].

Особливе значення при відборі в спортивній ходьбі, як і взагалі в циклічних видах спорту, має визначення величини МСК (максимальне споживання кисню), що є показником енергетичного рівня працездатності всіх систем, що забезпечують організм енергією. Для цього необхідно виходити з того, що з віком у процесі тренування МСК збільшується максимально на 20-30%. Тому зрозумілою є необхідність відбору тих дітей, у яких природжене МСК складає не менш 55мл/хв/кг [1, 3,

Контрольні нормативи для учбово-тренувальних груп (13-16 років)

Контрольні вправи	хлопчики-юнаки				дівчинки-дівчата			
	13 років	14 років	15 років	16 років	13 років	14 років	15 років	16 років
1. Біг 30 м с/х	3,5-3,7	3,4-3,6	3,3-3,5	3,2-3,4	4,4-4,6	4,3-4,5	4,2-4,4	4,1-4,3
2. Біг 60 м з н/с	8,9-9,2	8,7-9,0	8,3-8,6	8,2-8,4	9,4-9,7	9,2-9,4	9,0-9,2	8,8-9,0
3. Біг 100 м з н/с	15,0-15,6	14,4-15,0	13,8-14,2	13,2-13,6	17,2-17,8	16,6-17,2	16,0-16,6	15,4-16,0
4. Біг 1500 м					4,50-5,10			10,20-11,0
5. Біг 3000 м	10,20-11,00	10,00-10,40	9,40-10,20	9,00-9,40		11,00-11,40	10,40-11,20	
6. Біг 5000 м			16,40-17,40	16,00-17,00				
7. Біг 5 км по шосе	18,00-19,00						18,30-19,30	
8. Біг 10 км по шосе		36,00-38,00	35,00-37,00	34,00-36,00				38,00-40,00
9. Біг 15 км по шосе			54,30-57,30	53,30-56,30				
10. Біг 20 км по шосе				1,08,00-1,12,00				
11. Стрибок в довжину з/м (см)	190-205	205-215	215-225	220-230	155-165	160-170	170-180	180-190
12. Потрійний стрибок з/м (см)	600-630	620-650	640-670	660-700	510-540	520-550	540-570	560-600
13. П'ятикратний стрибок з/м (см)	960-1040	1010-1090	1120-1200	1160-1240	860-940	910-990	1020-1100	1060-1140
14. Підтягування на поперечині (разів)	8-10	8-12	10-12	10-14				
15. Підйом ніг до поперечини (разів)	10-12	12-14	14-16	16-20	5-8	7-10	10-12	12-14
16. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	25-30	30-35	35-40	40-45	12-16	14-18	16-20	18-22
17. Спортивна ходьба 3 км	14,00-14,40	13,20-14,00	13,00-13,40		15,30-16,20	14,50-15,30	14,10-15,00	13,40-14,20
18. Спортивна ходьба 5 км	25,00-26,00	24,00-25,00	23,00-24,00			25,10-26,00	24,30-25,20	23,50-24,30
19. Спортивна ходьба 10 км		50,00-52,00	49,00-51,00	47,00-49,00				49,30-52,00
20. Спортивна ходьба 20 км				1,39,00-1,44,00				

5, 6, 7]. Крім того, величина МСК характеризує склад м'язів – співвідношення в них "швидких" (білих) і "повільних" (червоних) волокон, що є генетично обумовленим і протягом усього багаторічного тренування практично не змінюється. Для видів на швидкість характерна перевага "повільних" (червоних) волокон: чим вище їх відсоток у м'язах юного скороходця (не менш 65-70%), тим він обдарованіший і перспективніший [2, 6].

У ході багаторічних досліджень, проведених П.З. Сірісом установлено, що прогнозувати успішність удосконалювання в спортивній ходьбі можна лише на основі добрих результатів у тестах на загальну (ходьба 20 хв.) і спеціальну (ходьба 1000 м) витривалість [5].

Раджер Бурроуз і Джон Фіджеральд говорять про те, що при відборі скороходців потрібно проводити і соціологічне обстеження. Оскільки це необхідно для того, щоб на основі інформації про батьків юного скороходця визначити імовірний характер передачі спадковості і, отже, уточнити його генотип; на основі оцінки вихідного стану і перспективного прогнозу умов життя і середовища проживання прогнозувати рівень мотивації для занять спортивною ходьбою і, отже, імовірність реалізації виявлених талантів у майбутньому [7].

При проведенні відбору скороходців знайшли відображення контрольні нормативи на швидкість і інші фізичні якості, значення яких для спортсменів істотне [4] (див. таблицю).

На основі аналізу літературних джерел і передового досвіду, на наш погляд, варто зробити висновок, що важливе значення при відборі юних спортсменів відіграють рівень розвитку фізичних якостей, потенційні можливості функціональних систем організму, психічна стійкість до специфічних тренувальних навантажень, витривалість спортсмена. Але це тільки одна сторона питання, тому що сучасний рівень досягнень у легкій атлетичі зріс і для досягнення високих спортивних результатів на міжнародній арені, необхідно удосконалювати не тільки систему відбору, селекції, але і систему тренування.

Література

1. Бонин Э. М., Фалин В. П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983 – с.74.
2. Кочетков В. Б. и др. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра – Спорт, 2001. – с. 45-46.
3. Мисюченко Г. Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов. – Киев: Спорт, 1979. – с. 65-69.
4. Відбір перспективних легкоатлетів: Метод. Посібник для студ. ін-тов. фіз. культури. Сост. Орещук С. А. и др. – Харьков, 1988. – с. 29-31.
5. Сіріс П. З. и др. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: ФиС, 1993 – с. 103.
6. Сіріс П. З. Бег на средние и длинные дистанции. – М.: ФиС, 1982. – с. 26-27.
7. Radger Burrows in Athletics, issue number 3; September 1990. – p. 39—44.

THE SELECTION METHODS OF YOUNG RACEWALKERS

Sergey MOGILEVSKIY

The Kharkiv State Academy of Physical Culture

This article is about selection and forecast criteria of young racewalkers used by native and foreign specialists. Control requirements of physical preparedness are worked out in the research.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ І ОЦІНКА СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

НАТАЛІЯ БОРЕЦЬКА

Миколаївський державний педагогічний університет

Актуальність. Цілеспрямована багаторічна підготовка спортсменів високого класу є складним процесом, особливо на сучасному етапі розвитку художньої гімнастики в умовах жорсткої міжнародної конкуренції, якість якого визначається цілою низкою чинників, одним з яких є відбір дітей до занять спортом. Проблема відбору в спорті, тому числі в художній гімнастиці, залишається однією із ключових серед інших проблем в багаторічній підготовці спортсменів [1, 2, 3, 5, 6].

Вже більше двох десятиліть проблема відбору юних спортсменів привертає увагу вчених і практиків. Не зважаючи на збільшення кількості публікацій з цього питання існуючі форми і методи відбору дітей у більшості видів спорту далекі від досконалості. Не є виключенням і художня гімнастика. Так, дотепер цій проблемі присвячено більше п'яти дисертаційних досліджень. Варто також підкреслити, що характерна для сучасного етапу розвитку цього виду спорту тенденція до омолодження, робить проблему підвищення ефективності відбору як ніколи актуальною. Крім того, відсутність чітких рекомендацій з відбору дітей створює ситуацію, коли проведення відбору на високому якісному рівні стає вкрай складним.

З моменту виникнення та становлення художньої гімнастики в ній відбуваються значні зміни, що виражаються в якісній тенденції розвитку цього виду спорту. Безумовно, однією із основних особливостей сучасної гімнастики є збільшення технічної і психофізичної підготовки у підвищенні майстерності спортсменок [8].

Враховуючи цей факт, ми вважали за необхідне здійснити спробу розглянути цю проблему з врахуванням основних тенденцій розвитку цього виду спорту та індивідуальних типологічних особливостей дівчат 11-13 років, який спрямований на досягнення високих спортивних результатів. При цьому нашу увагу було акцентовано на ранньому розпізнаванні специфічних рухових здібностей, необхідних в майбутньому подальшого вдосконалення майстерності в цьому виді спорту.