

to the stage of preparation. Close interrelation was determined between the changes in electrical activity of ventricular and auricular myocardium and the volume of specially directed training and competitive loads. Evaluation criteria for high and reduced cardiac reserve capacity were developed.

КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ДІВЧАТОК НА ЕТАПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ В СПРИНТЕРСЬКОМУ БІГУ

ОЛЕНА ТАРАСЕВИЧ

Харківський державний інститут фізичної культури

Біг на короткі дистанції є одним із найпопулярніших видів “королеви спорту”. Проте, досягнення українських спринтерів не відповідають вимогам сьогодення. Це показали результати останньої Олімпіади, що проходила у Сідней. Тому питання відбору та підготовки спортивних резервів залишаються центральною проблемою теорії та методики юнацького спорту.

В сучасному спорті високих досягнень пошук найбільш обдарованих дітей із великої кількості учнів, здатних у перспективі добитися спортивних результатів міжнародного рівня, розглядається як актуальна науково-практична проблема. Її актуальність пояснюється тим, що сучасна спортивна діяльність висуває дуже високі вимоги до максимальних швидкісних здатностей людини.

При усьому розмаїтті критеріїв відбору тренеру в щоденній роботі важливо керуватися мінімумом, але найбільш інформативних та надійних критеріїв, особливо на перших етапах багаторічної підготовки. Пошуку та обґрунтуванню саме таких критеріїв відбору і присвячено дану статтю.

В умовах педагогічного експерименту було досліджено 73 дівчинки 11-15-річного віку, що займаються в групах початкової підготовки та в учбово-тренувальних групах.

Досліджувались показники специфічних та загальних спортивно-педагогічних тестів.

До специфічних спортивно-педагогічних тестів відносяться: встановлення швидкості бігу та довжини кроку, темпу бігу, показників середнього часу опори та польоту, а також розрахунок коефіцієнтів активності та ритмічності бігу.

Друга група тестів – це загальні спортивно-педагогічні тести. До них відносяться параметри окремих швидкісних (час швидкісної реакції, максимальна кількість бігових рухів рук за 10 с.), швидкісно-силових (стрибок в довжину з місця), силових (максимальна станова сила) показників, а також морфологічний показник (довжина ступні).

Аналіз отриманих даних показує, що зміна показників руху в процесі формування навички бігу відбувається нерівномірно. В процесі вікового розвитку спостерігається період як прискореної так і уповільненої зміни окремих параметрів руху.

Так швидкість бігу в найбільшій мірі зростає у дівчаток 15 років переважно за рахунок збільшення темпу бігу до 3,97 крок/с. При цьому звертає на себе увагу той факт, що зростання темпу бігу обумовлюється перш за все скороченням на 10.3 мс часу періоду польоту та на 2.14 мс часу періоду опори у порівнянні з дітьми 11 років.

Також в досліджуваній групі були зареєстровані і окремі випадки індивідуального високого темпу бігу від 4.1 крок/с до 4.3 крок/с. Існування випадків індивідуального високого темпу бігу вказує на природну уродженість цієї властивості.

Але не завжди діти з високим темпом бігу розвивають і гарну швидкість бігу. Тому при відборі дітей в групу спринтерського бігу тренеру слід брати до уваги не тільки показник темпу бігу, але й результат бігу на 30 м з ходу.

Слід звернути увагу на те, що в процесі дослідження не було зареєстровано випадків високого темпу бігу при відносно тривалому (більш 145 мс) часовому інтервалі між опорою та польотом. Так, наприклад, при темпі бігу більш 4.3 крок/с було зареєстровано найбільший час періоду польоту 133.7 мс.

Загальноприйнятим критерієм, що має високу надійність прогнозу успішних виступів у спринті вважається показник часу опори в межах 90 – 100 мс.

Серед 73 досліджуваних високий показник часу опори (менш 100 мс) зустрічається у 4 дівчаток, і показник близький до зазначеного – у 15 чоловік. Пояснюється це тим, що досліджувані наших груп уже пройшли первинний відбір.

Звідси випливає, що чим вище швидкість бігу та коротше час відштовхування, тим більша імовірність того, що спортсмен буде показувати високі результати в спринті.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновки, що найбільш надійними та інформативними є високі показники темпу бігу, часу опори та польоту в усіх вікових групах на першому та другому етапі відбору в спринті.

Аналіз швидкісних показників свідчить, що максимальна кількість бігових рухів рук за 10 с з віком збільшується. У дівчаток 11 – 12 років цей показник рівняється 62,3 рухи за 10 с, а у 14 – 15-річних цей показник дорівнює вже 66,8 рухів. У дівчаток, що мають високий показник в темпі бігу (більш 4.0 крок/с) спостерігається і високий показник максимальної кількості рухів рук за 10 с. Отже, цей тест може бути рекомендовано як один із критеріїв при відборі дівчаток 11 – 15 років для занять спринтерським бігом. Аналогічна закономірність спостерігається і в другому швидкісному тесті – час швидкісної реакції.

При аналізі параметрів середньогрупових швидкісно-силових показників встановлено, що найбільший приріст результатів у стрибках в довжину з місця спостерігається у дівчаток 14 років (на 29 см у порівнянні з 11-річними). На 22,1 см збільшується результат у 15-річних дівчаток відносно 11-річних. Характерно, що аналогічним чином в цьому віці зростає довжина кроків та швидкість бігу. Цю закономірність підтверджує і кореляційний аналіз (табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційні взаємозв'язки між контрольними вправами

Вік	Темп бігу та макс. кількість бігових рухів рук за 10 с	Темп бігу та довжина ступні	Довжина кроку та довжина стрибка з місця	Швидкість бігу та довжина стрибка з місця	Станова сила та час відштовхування
15	0.51	0.63	0.96	0.62	0.55
14	0.58	0.62	0.91	0.56	0.22
13	0.56	0.68	0.92	0.52	0.26
12	0.63	0.71	0.89	0.49	0.48
11	0.67	0.77	0.87	0.52	0.53

Аналізуючи середньогрупові показники силових параметрів встановлено, що найбільший приріст станової сили спостерігається у дівчаток 15 років. Показник станової сили 15-річних дівчаток збільшується у порівнянні з 11-річними на 10,9 кг, у 12-річних – на 2 кг. Таким чином, результати досліджень дозволяють зробити висновки, що зростання швидкості бігу, довжина кроків та покращення показників часу відштовхування в бігу у дівчаток 11 – 15 років забезпечується переважно за рахунок збільшення силових та швидкісно-силових якостей.

12 – 15-річний вік дівчаток характеризується як період статевого дозрівання, і на даному етапі у них ріст ступні передуює ростові тіла у довжину. По довжині ступні в цьому віці досить успішно можна прогнозувати індивідуальний зріст дівчини в 18 – 20 років. Результати досліджень показали, що найбільш здатні до занять спринтом ті дівчатка, у яких при високому темпі бігу та короткому часі відштовхування довжина ступні має показник вищий за середньогруповий для даного віку.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що найбільш інформативними та надійними критеріями в педагогічному процесі масового відбору дівчаток на етапах початкової підготовки та початкової спеціалізації в спринтерському бігу можуть бути рекомендовані показники темпу бігу, довжина ступні, максимальна кількість бігових рухів рук за 10 с. При наявності інструментальних методик визначення біодинамічних параметрів бігових рухів спринтерського бігу для відбору дівчаток можуть бути рекомендовані такі критерії як час опори та час польоту.

Отримані кількісні параметри рухів спортивно-педагогічного тестування можуть бути використані при побудові модельних характеристик фізичної та технічної підготовленості дітей, можуть бути рекомендовані для педагогічного контролю та корекції навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки та початкової спеціалізації в бігу на короткі дистанції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л.В., Филін В.П. *Отбор в спорте*. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – стр. 24.
2. *Отбор перспективных легкоатлетов: Метод. пособие для студентов ин-тов физической культуры*. – Харьков: ХГИФК, 1988. – 44 с.
3. Сирис П.З., Гайдачная П.М., Регель К.И. *Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике*. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – стр. 8.
4. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта*. – Киев, 1997. – С. 187.

“INVESTIGATIONS OF THE CRITERIA FOR THE SELECTION OF GIRLS BY COACHES AT THE PRIMARY STAGE OF TRAINING AND SPECIALIZATION FOR A SHORT DISTANCE RACE”.

LINA TARASEVICH

Khakov State Institute of Physical Culture.

The criteria for the selection of children in training groups of elementary level and in sprint groups have been considered in the article in order to make the selection the most efficient. The most informative, reliable and simple criteria for the selection of girls by coaches at the primary stage of training and specialization for a short distance race have also been grounded methodically.

WARTO DIAGNOSTYCZNA TESTU WINGATE W GRACH ZESPOOWYCH

ДІАГНОСТИЧНА ВАРТІСТЬ ТЕСТУ ВІНГЕЙНТА В КОМАНДНИХ ІГРАХ

IZABELA TRZELIGOWSKA, ZBIGNIEW BOREK¹⁾

Akademia Wychowania Fizycznego Katowicach¹⁾

Wst p

Wykorzystywanie testu Wingate w diagnostyce adaptacji wysikowej u zawodników grup modzieowych uprawiających sport wyczynowy, potwierdza potrzeb podj cia wielokierunkowych bada w tym zakresie. Koniecznym staje si bowiem udzielenie odpowiedzi na pytanie o celowo stosowania testu Wingate, oraz wyznaczenie zakresu rejestrowanych i mogcych suy analizie parametrów [Inbar O. 1996]. Dotychczas nie wyznaczono na drodze dowiadczalnej przedziaów wartoci parametrów mocy i pracy, które charakteryzowayby zawodników rónych grup z uwzgl dnieniem ich specjalizacji oraz poziomu sportowego. Powszechnie stosowana próba 30-sekundowa wykonywana z maksymaln intensywnoci na cykloergometrze, realizowana w oparciu o standardow charakterystyke doboru obciaenia nie zawsze pozwala na uzyskanie penego obrazu potencjau wydolnoci beztlenowej sportowca. [Gabry T. 2000]. W grach zespoowych, a szczególnie w hokeju na lodzie, pice nonej czy pice r cznej, cz sto podczas walki sportowej zawodnicy podejmuj wysiek o maksymalnej intensywnoci duszy od tego który przewiduje omawiana próba wysikowa. Nast puje wówczas rzeczywista, a wi c pena mobilizacja metabolizmu beztlenowego.