

ПРО СКЕРОВАНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Антон БУРЛА

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Проблема полягає в дослідженні особливостей розвитку фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Мета роботи – вивчення вікових особливостей, розподілу акцентів у процесі вивчення окремих видів багатоборств та розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки юних спортсменів.

Задачі роботи:

1. вивчити вікові особливості розвитку швидкісно-силових та силових якостей у юних багатоборок;
2. визначити переважну скерованість розвитку фізичних якостей юних багатоборок у різні вікові періоди.

Головним завданням навчально-тренувальних занять із дітьми у віці від 9–10 до 12–13 років на етапі початкової спортивної підготовки є зміцнення здоров'я дітей завдяки їх залученню до регулярних занять фізичною культурою, різнобічний фізичний розвиток і оволодіння навичками виконання легкоатлетичних вправ.

Заняття, як правило, мають ігровий характер, оскільки легше привчити дітей виконувати велику кількість повторень під час вивчення й удосконалення техніки легкоатлетичних вправ, якщо ці вправи вводити в різноманітні рухливі та спортивні ігри.

У подальшому, в міру засвоєння окремих елементів бігу, стрибків і метань, можна переходити до навчання цілісним легкоатлетичним вправам. До одинадцяти-дванадцяти років дівчатка звичайно вже легко опановують провідні види легкої атлетики. Цей вік найсприятливіший для навчання елементами техніки бігу зі старту, техніки бар'єрного бігу, стрибки у довжину й у висоту з розбігу, техніки метання м'яча та списа з неповного розбігу.

За даними багатьох дослідників (В.П.Філін, 1982; В.А.Кишиков, 1986 та ін.), динаміка зміни швидкісних і швидкісно-силових якостей у дівчат характеризується їх поступовим розвитком. Для кожної вікової групи зміна цих показників неоднакова. Найбільші показники відзначаються у віці 11–12 і 15–16 років. У період від 12 до 13 років приріст у більшості випадків не спостерігається. У віці від 13 до 14 років показники приросту значно підвищуються зниженням у 14–15 років

Аналіз силових показників (за даними сумарної м'язової сили згиначів і розгиначів стопи, стегна та тулуба) свідчить про їх поступовий розвиток. Але слід зазначити, що найбільші темпи приросту фіксуються від 11–12 до 14–15 років. Установлено, що покращення гнучкості в основних ланках опорно-рухового апарата юних багатоборок відбувається у віці від 13 до 15 років.

На основі експериментальних даних В.А.Кишикова (1986) були визначені вікові особливості розподілу акцентів у ході вивчення окремих видів

семиборства на етапі початкової підготовки. Так у віці 11–12 років, працюючи з короткими семиборками, доцільно більше часу приділяти вивчення техніки бігу, стрибка в довжину з розбігу. У цьому віці юні спортсмени непогано опановують техніку штовхання ядра.

Періоди поглибленої підготовки до стрибків у висоту з розбігу краще віднести до віку 12, 15 і 16 років. Особливість вікового розподілу акценту на вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу характеризується його максимальними показниками в 11, 14 і 16 років.

У 11–12, 14 і 16 років обсяги застосування тренувальних засобів досягнуть максимальних величин для акцентованого вивчення техніки метання списа (м'яча). Періоди переважної підготовки до бігу на 800 м збігаються з віком 13–16 років.

У таблиці 1 подається рекомендоване кількісне співвідношення обсягів застосування тренувальних засобів між видами семиборства, які вивчаються, за роками підготовки від 11 до 16 років.

Таблиця 1.

Кількість співвідношення обсягів застосування тренувальних засобів між видами семиборства, які вивчаються, за роками підготовки (у %, за В.А.Кишиковим)

| Вид семиборства | Вік (років) | | | | | |
|-----------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Біг 100 м | 16,9 | 20,3 | 9 | 3,5 | 7,6 | 5,6 |
| Стрибок у висоту | 6,2 | 20,7 | 12,5 | 7,3 | 19,2 | 19,8 |
| Штовхання ядра | 25,3 | 15,6 | 16,6 | 18,0 | 6,3 | 12,3 |
| Біг на 200 м | 3,9 | 9,4 | 17,5 | 14,2 | 17,0 | 8,3 |
| Стрибок у довжину з розбігу | 18,0 | 2,0 | 12,8 | 19,7 | 13,5 | 19,5 |
| Метання списа | 17,1 | 23,8 | 12,6 | 17,0 | 15,6 | 17,9 |
| Біг на 800 м | 12,6 | 8,2 | 19,0 | 20,3 | 20,8 | 16,6 |

У ході досліджень також було з'ясовано, що загальний внесок кожної з фізичних якостей у досягнення спортивних результатів у всіх видах семиборства для кожного вікового періоду відрізняється (табл. 2).

Таблиця 2

Переважна скерованість розвитку фізичних якостей юних багатоборок у різні вікові періоди (у %)

| Види якості | Вік (років) | | | | | |
|------------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Сила | 25,2 | 38,0 | 19,4 | 39,7 | 7,7 | 5,7 |
| Скористість | 14,4 | 33,6 | 29,5 | 31,8 | 26,1 | 39,4 |
| Висхідно-швидкісна швидкість | 38,2 | 24,7 | 19,1 | 11,7 | 28,2 | 3,1 |
| Висхідна швидкість | 6,1 | 2,5 | 13,6 | 13,8 | 16,5 | 25,7 |
| Скориста швидкість | 16,1 | - | 11,9 | - | 18,1 | 20,9 |
| Точність | - | 1,2 | 6,5 | 3,0 | 3,4 | 5,2 |

Отже, провідними фізичними якостями, що зумовлюються досягненням спортивних результатів і віці 11 років, є швидкість рухів і швидкісно-силові здібності, а наступними – сила, загальна витривалість і гнучкість. У віці 12 років визначальними фізичними якостями можуть бути швидкість і сила, за ними – швидкісно-силові якості, загальна витривалість і гнучкість. У віці 13 років фізичні якості в основному зберігають свої позиції, за винятком спеціальної витривалості та гнучкості, що міняють місцями за своїм значенням. У 14-річних багатоборок, як і раніше, провідними фізичними якостями залишаються швидкість рухів і сила. Швидкісно-силові якості та загальна витривалість міняються місцями за своїм значенням. Наступні місця займають гнучкість і спеціальна витривалість. У віці 15 років на перший план виходить розвиток швидкісно-силових якостей, сили спеціальної витривалості. Загальна витривалість має проміжне значення на фоні наступних місць. Розвиток сили, а також загальної та спеціальної витривалості лідирують у структурі фізичної підготовки 16-річних спортсменок.

У таблиці 3 представлені орієнтовні обсяги застосування тренувальних засобів і контрольні нормативи для відбору юних багатоборок на етапі початкової спортивної підготовки.

Таблиця 3

Орієнтовні обсяги провідних тренувальних засобів на етапі початкової спортивної підготовки

| Засоби тренування | Обсяг |
|--|-----------|
| Кількість тренувань | 170–180 |
| Кількість змагань, раз | 5–6 |
| Біг із максимальною швидкістю 30–60м, км | 7–8 |
| Крос (ЧСС під час бігу 120–144 уд./хв), км | 70–80 |
| Стрибок у висоту з розбігу, разів | 300–350 |
| Стрибок у довжину з розбігу, разів | 400–450 |
| Метання м'яча, разів | 450–500 |
| Бар'єрний біг, кількість бар'єрів | 2600–2800 |

У процесі багаторічної підготовки дівчат необхідно включати безперервний медичний контроль за показниками біологічного дозрівання юних спортсменок.

Говорячи про жіночий спорт, слід пам'ятати: всі проблеми, що виникають на початкових етапах спортивної підготовки, стосуються дівчат, які не досягли не тільки соціальної, але й фізичної зрілості. Вони перебувають у тому віці, коли людина формується як особистість, визначає власну життєву позицію (Л.Я. – Г. Шахліна, 2001).

Висновок

На етапі початкової підготовки слід урахувати та використовувати найбільші темпи приросту розвитку соматичних, фізичних і функціональних показників у дівчат віком 12–13 років. При цьому вкрай важливо запровадити суворий індивідуальний контроль за функціональним станом організму дівчат у період статевого дозрівання, за їх біологічним розвитком. Ці знання дозволять зробити висновок про те, як переносяться планові тренування навантаження, про оптимальність процесів довгострокової адаптації до спортивних навантажень.

Література:

1. Андрушок І.О., Куц О.С. *Основи швидкісно-силової підготовки юних семиборок на етапах багаторічного тренування: Навчальний посібник.* – Львів, 2001. – 65с.
2. Башаков В.А. *Взаимосвязь физической и технической подготовки на этапе начального овладения видами легкоатлетического семиборья у девочек и девушек 11–16 лет: Автореф.дис... канд.пед.наук: 13.00.04.* – Ленинград: ГДОИФК, 1984. – 21с.
3. Бурчинов С.И. *Управление многолетней подготовкой спортсменов-многоборцев: Автореф.дис... д-ра пед.наук.* – М.: ВНИИФК, 1999. – 21с.
4. Максимова Л.Я. *Структура тренировочных нагрузок высококвалифицированных семиборок в годичном цикле подготовки: Автореф. дис...канд.пед.наук: 13.00.04.* – М.: ВНИИФК, 1995. – 22с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. *Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник.* – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

PECULIARITIES OF TRAINING JUNIOR SPORTSMEN AT THE STAGE OF INITIAL STAGE PREPARATION

Anton BURLA

*Sumy State Pedagogical University
after A. S. Makarenko*

The main task of conducting training classes with children aged from 9 to 13 at the stage of initial stage preparation is strengthening the pupils' health by means of getting them into regular physical training, all-round development and acquiring versatile skills in the process of performing exercises in track-and-field athletics.
