

ДИНАМИКА РОСТА РЕЗУЛЬТАТА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ В ЗАВИСИМОСТІ ОТ СИЛОВИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Васи́лий ПРОНТЕНКО

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Аннотация. В статье проанализированы протоколы соревнований (Чемпионаты Украины по гиревому спорту) с 2002 по 2006 год, а также исследовано влияние развития силы спортсмена на рост результата в гиревом спорте.

Ключевые слова: гиревой спорт, сила, эксперимент.

THE DYNAMICS OF THE RESULT INCREASE IN THE WEIGHTBALL LIFTING DEPENDING ON THE SPORTSMEN'S STRENGTH

Vasyliy PRONTENKO

Pereyaslav-Khmelnytskyi Hrygoriy Skovoroda State Pedagogical University

Abstract. The competitions' reports (Championships of Ukraine) from 2002 to 2006 and influence of the sportsmen's strength development on the result increase in the weightball lifting investigated and considered in the article.

Key words: weightball lifting, strength, experiment.

ОРГАНІЗАЦІЙНО – МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БЕЙСБОЛІСТІВ 9-10 років

Станіслав ПРОФАТІЛОВ

Кіровоградський інститут регіонального управління та економіки

Постановка проблеми. Бейсбол – один із самих молодих ігрових видів спорту в Україні. Він стрімко увійшов в наше спортивне життя з екранів та журнальних і газетних сторінок, показових виступів зарубіжних спортсменів і досить швидко й успішно поширюється в усіх регіонах країни. Сформувалася певна система тренувань, починаючи від Little-ліги і до національних чемпіонатів та кубків України.

Молодий вік цього виду, далеке заокеанське походження, гострий розвиток наукової та навчально-методичної літератури з бейсболу породжує безліч питань, які стоять на заваді його піднесення.

Однією з них є відсутність достатньо науково обґрунтованої і практично випробуваної національної системи підготовки юних бейсболістів.

Саме тому розробка науково-методичних основ початкового стану навчально-тренувального процесу є сьогодні нагальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вивченій нами доступній літературі зроблені спроби визначити мету, завдання і зміст спортивної підготовки юних бейсболістів [5], вікову етапність підготовки спортсмена [1], методичні основи навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки [4].

Але глибокої і детально опрацьованої системи початкової підготовки юного бейсболіста не було виявлено.

Мета роботи полягає у розробці основ адаптованої методики підготовки юних бейсболістів на початковому етапі тренувань.

Організація і методи дослідження.

Дослідження проводилось на базі Кіровоградської спеціальної дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву бейсболу "Віта" з групами початкової підготовки віком 9-10 років.

В роботі були застосовані аналіз літературних і документальних джерел, вимірювання рухових якостей, математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняння поглядів вітчизняних авторів на організацію і зміст початкового етапу підготовки показує, що він потребує вирішення наступних завдань:

1. Залучення дітей до спортивних секцій і відділень бейсболу з 9- 11 років та виховання інтересу до цього виду спорту.
2. Ознайомлення з технікою та основними правилами гри. Придбання перших ігрових навичок.
3. Виховання фізичних якостей, приділяючи особливу увагу загальній витривалості з урахуванням сенситивних періодів розвитку дітей.
4. Формування умінь змагатися, проявляти індивідуальні та колективні дії в спрощених варіантах гри [1,2,4].

Згідно до зазначених завдань I етап попередньої підготовки розпочинається з 9-10 років. При цьому наголошується, що більш ранній вік початку тренувань негативно впливає на зростання спортивних результатів. Тому що діти часто покидають спорт після 15-17 років [4].

Але практика розвитку світового дитячого бейсболу США, Японії, Росії, показує, що зараз проглядається чітка тенденція до зниження вікового цензу початку систематичних тренувань до 7-8 років.

Основними аргументами до більш раннього початку занять є наступне:

- 1. Створити стійку мотивацію до систематичних занять спортом легше в більш ранньому віці (але важче її підтримувати у підлітковому);
- 2. Досвідні фахівці тих країн світу, де бейсбол здобув світове визнання, розглядають його як інтелектуальний вид спорту. Тому більш ранній віковий старт у бейсболі позитивно позначається на досягненні вищих рівнів ігрового мислення. Як відомо психомоторика людини розвивається більшими темпами у початковий період онтогенезу [2]. У

зв'язку з цим розглядати бейсбол тільки як суто швидкісно-силовий вид спорту [1] є поверховим і в принципі невірним. Розумінням 3) запізнілі строки відбору (у 10-11 р.) призводять до того, що значна кількість дітей, схильних до занять спортом уже зорієнтовані на інші види.

Психомоторний чинник.

Основи техніки гри складають досить складно координаційні рухи, які формуються в молодшому шкільному віці.

Наступним дискусійним, на наш погляд, положенням I етапу підготовки принципи і критерії початкового відбору, на які зорієнтована діюча програма ДЮСШ, СДЮШ ОР та ШВСМ [1].

В ній по суті відкривається принцип набору за бажанням дитини і батьків. Даються рекомендації на пошук обдарованих і здібних дітей. Пропонується виявляти рівні здібностей до анаеробної та аеробної роботи, використовуючи цього швидкісні тести та показники фізичної працездатності [1]. Доцільність цього підходу виглядає досить сумнівною, з точки зору їх інформативності та прогностичності [2].

Далі в зазначеній програмі наголошується, що "здоров'я є основним критерієм прийому учнів до групи попередньої підготовки. За наявності будь-яких відхилень стані здоров'я зарахування їх до навчальних груп недоцільне" [1, С. 8]. Останнє про стан та динаміку соматичного здоров'я дітей та підлітків в Україні зводить до вимогу до суто теоретичного побажання і не може бути реалізовано в практичній роботі тренера.

Враховуючи викладене при розробці програми дослідження і констатуючого педагогічного експерименту керувались наступним. При наборі групи початкової підготовки бралось до уваги, насамперед, бажання дитини і ставлення до цього батьків. Вимоги щодо рівня соматичного здоров'я були зведені до рівня підготовчої медичної групи по загальній нозології (але при повноцінній кардіореспіраторній системі).

Вступне тестування не проводилось. Головним при наборі і комплектації було створення оптимальних передумов для початку повноцінної навчально-тренувальної роботи. Ця мета досягалась через систему наступних завдань.

I. Згуртування групи.

Засоби:

1. Групові та командні фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри.
2. Духовні заходи: спільні екскурсії та походи.
3. Створення ядра групи з подальшим його розширенням.
4. Робота по зацікавленню батьків.

II. Ствердження дисципліни.

Засоби:

1. Бездоганне виконання тренером своїх обов'язків для здобуття поваги беззаперечного авторитету у вихованців.
2. Сумлінна підготовки до кожного тренувального заняття, чітка реалізація плану заняття, що зумовлює постійне виконання учнями певної роботи.
3. Напрацювання системи тренувальних занять, яка оптимально відповідає режиму учня (шкільні заняття, відпочинок, зайнятість батьків).
4. Досягнення стійкого інтересу до занять, який виключає пропуски тренувань без поважних причин.

II. Формування позитивного сприйняття матеріалу занять.**Засоби:**

1. Доступність навчального матеріалу.
2. Наочний супровід навчання (“живий” показ вправи та кожного технічного елемента тренером).
3. Нестандартність проведення тренувальних занять.
4. Переважне використання ігрового методу рішень занять.

III. Виховання наполегливості і цілеспрямованості.**Засоби:**

1. Самовідданість, як особистий приклад відданості справі.
2. Постійне вдосконалення технічних елементів та фізичних якостей.

Таблиця 1

**Орієнтована спроможність початкового етапу тренувань
юних бейсболістів та часу, %**

| Період тренування | Ігрова підготовка | Фізична підготовка | Технічна підготовка (тактична підготовка для III періоду) |
|----------------------|---|--|---|
| I | 50% | 30% | 20% |
| | Рухливі ігри: - загальні - спеціальні - командні Естафети: - загальні - спеціальні | - Координаційні якості - Швидкість - Гнучкість - Швидкісно-силові якості | Техніка кидка: - на дальність - на точність Техніка ловлі: - ловля по лінії - ловля фляя - ловля ролінгу Техніка нападу: - біг на 1 базу - відбивання з підставки |
| | 50% | 30% | 20% |
| | Рухливі ігри: - загальні - спеціальні - командні Естафети: - загальні - спеціальні Спортивні ігри за (спрощеними правилами) | - Координаційні якості - Швидкість - Гнучкість - Сила | Техніка кидка: - на дальність - на точність Техніка ловлі: - ловля по лінії - ловля фляя - ловля ролінгу Техніка нападу: - біг по базам (під час фляя при двох аутах) - відбивання з підставки, з накидування |
| | 50% | 30% | 20% |
| | Естафети: - загальні - спеціальні Спортивні ігри - загальні - підвідні Бейсбол: - Т-бол (t-ball) - за спрощеними правилами | - Витривалість - Швидкість - Швидкісно-силові - Координаційні якості - Сила | Техніка кидка: - на дальність - на точність Техніка ловлі: - ловля по лінії - ловля фляя - ловля ролінгу Техніка нападу: - біг по базам (під час фляя при двох аутах) - відбивання з накидування Тактика захисту Тактика нападу |

3. Застосування змагального методу (ігри, естафети, товариські зустрічі та ін.).
4. Застосування методу заохочування (вибірково: на кожному тренуванні за кількість занять, за певний технічний елемент, за кращі показники в грі та ін.).

Беручи до уваги специфіку виду (бейсбол – літній вид) та кліматичні умови початковий стан, на три періоди:

- 1) вересень-листопад
- 2) грудень-лютий
- 3) березень-травень

Перше тестування відбувається лише в кінці першого періоду тренування (листопад-грудень), а друге на початку третього (березень). Таке відставання у часі тренування, на наш погляд, має насамперед педагогічний сенс, оскільки дозволяє уникнути певних негативів та помилок відбору виховного характеру. Проведення таким чином тестування дало наступні результати.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості юних бейсболістів 9 – 10 років у ході констатуючого експерименту, в залежності від стану тренувальних занять, $M \pm \delta$

| Характеристика досліджуваних | Стаж трен. (місяці) | ТЕСТИ | | | | |
|------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| | | Біг на I базу (с) | Біг на II базу (с) | Метання бейсбольного м'яча (м) | Стрибок у довжину з/м (см) | Комплексна силова вправа (рази) |
| Група 8-9 р. (n=15) | 4 | 3.07±0.35 | 5.69±0.53 | 22.93±14.03 | 160±8.65 | 22.86±15.78 |
| Група 9-10р. (n=15) | 9 | 2.85±0.13 | 5.25±0.28 | 25.73±14.32 | 163.3±12.97 | 30.9±4.61 |

Аналіз отриманих даних свідчить, що у більшості тестів досліджувані суміжні вікових груп не мають особистого значення переваги, що пояснюється значною варіабельністю результатів спортивного відбору [2]. Виключення становлять виконання тестів на швидкість (біг на I та II бази), де різниця між групами сягала 7,2 – 7,7% і була достовірною ($t = 2,2\%$ ч2,75; $p < 0,05$). Отже в цілому отримані результати можна пояснити не віковою різницею між групами, а саме тривалістю стажу тренувальних занять.

Висновок

Вивчені організаційно-методичні особливості побудови початкового етапу підготовки можуть бути використані для створення адаптивної методики тренування юних бейсболістів 7-8 років.

Література

1. Бейсбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК, 2003. – 78 с.
2. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
3. Методичні вказівки з використання вправ з м'ячем при навчанні гри в софтбоул захисті/Укладач В.В.Сердечний – Луганськ, Вид-во СНУ, 2001. – 56 с.

4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов- М.: ФиС. 1986. – 284 с.
5. Телатрран Х.З. Бейсбол./ Пер. с исп. М.: ФиС, 1988. – 176 с.
6. Polk R. Baseball: Playbook. Indianapolis, 1982 – 350 p.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БЕЙСБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ

Станіслав ПРОФАТИЛОВ

Анотація: В цій статті розглядаються організаційно-методичні основи побудови початкового етапу тренувального процесу юних бейсболістів 9-10 років. Пропонуються нові підходи до цієї проблеми.

Ключові слова: фізичне тренування, нові підходи.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БЕЙСБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Станислав ПРОФАТИЛОВ

Аннотация: В этой статье рассматриваются организационно-методические основы построения начального этапа тренировочного процесса юных бейсболистов 9-10 лет. Предлагаются новые подходы к этой проблеме.

Ключевые слова: физическая тренировка, новые подходы.

STRUCTURE OF ORGANIZATIONAL-METHODICAL PECULIARITIES OF ELEMENTARY PHASE OF TRAINING OF YOUNG BASEBALL PLAYERS ARE 9-10 YEARS OLD

Stanislav PROFATILOV

Abstract: In this article is considered structure of organizational – methodical peculiarities of elementary phase of training process of young players that are 9-10 years old. We also propose and describe new approaches to this problem.

Key word: physical-training, new approaches.
