

---

## ФОРМИРОВАНИЕ СОВРЕМЕННОГО ВЗГЛЯДА НА СИСТЕМУ ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

Оксана ШИНКАРУК

*Национальный университет физического воспитания и спорта*

**Аннотация.** В статье рассмотрены подходы совершенствования организационных основ системы подготовки и отбора спортсменов в олимпийском спорте.

**Ключевые слова:** система подготовки, система отбора, олимпийский спорт.

---

## FORMING OF MODERN LOOK ON THE SYSTEM OF SELECTION OF SPORTSMEN IN OLYMPIC SPORT

Oksana SHINKARUK

*National University Physical Culture and Sport*

**Abstract.** In the article approaches of perfection of organizational bases of the system of preparation and selection of sportsmen are considered in Olympic sport.

**Key words:** system of preparation, system of selection, Olympic sport.

---

## ТЕХНОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-12 РОКІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ

Володимир ЯКОВЛІВ, Олена ЯКОВЛІВА, Оксана ХАРЧЕНКО

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

**Постановка проблеми.** Одним із основних завдань груп початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл є пошук найбільш перспективних юних спортсменів для подальшого спортивного удосконалення в навчально-тренувальних групах. Тому, оцінка рухових здібностей дітей, їх спортивна орієнтація є важливою проблемою дитячо-юнацького спорту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як стверджують ряд авторів [1, 2, 3, 4], в даний час в контексті гуманістичної спрямованості освіти підростаючого покоління не залишилось без змін і взаємовідношення в системі “дитина-спорт”. Якщо раніше мова йшла про відбір в той чи інший вид спорту, що по суті відображало позицію “дитина для спорту”, то в світі гуманістичної парадигми “спорт для дитини”. Такий підхід буде сприяти масовому зацікавленню дітей і підлітків до занять спортом

і дозволить більш якісно виявляти найбільш обдарованих дітей з орієнтацією “великий” спорт (тобто здійснювати і відбір).

**Мета роботи.** Обґрунтувати ефективність спортивної орієнтації к легкоатлетів 10-12 років в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

**Організація дослідження.** Дослідження проведені в дитячо-юнацьких спортивних школах міста Вінниці. У них взяло участь 120 легкоатлетів 10-12 років, які були розподілені на чотири експериментальні і одну контрольну групи.

Технологія спортивної орієнтації мала різну спрямованість до групи видів легкоатлетики: бігу на витривалість, спринту, стрибків, метань. В контрольній групі – однієї групи видів легкої атлетики – спринту.

**Обговорення.** Аналіз результатів дослідження показав, що послідовно різноспрямована спортивна орієнтація до груп видів легкої атлетики підвищила ефективність виявлення рухових здібностей дітей в порівнянні з односторонньою спрямованістю.

В таблиці (1, 2) представлені результати педагогічного експерименту показниками, які характеризують рухові здібності юних стрибунів.

Як видно з таблиці 1, у хлопчиків істотні відмінності виявлені за показниками стрибок у довжину з місця ( $p < 0,001$ ), потрійний стрибок у довжину з місця ( $p < 0,001$ ), стрибок вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу ( $p < 0,01$ ), стрибок вгору з допомогою і без допомоги рук ( $p < 0,01$ ), стрибок у довжину з восьми кроків розбігу і з повного розбігу ( $p < 0,05$ ), час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу ( $p < 0,05$ ) і в бігу на 30 м з ходу ( $p < 0,05$ ).

Не виявлено істотних відмінностей тільки в довжині тіла ( $p > 0,05$ ) і в ростовому індексі ( $p > 0,05$ ).

У дівчаток (таблиця 2) також виявлені вірогідні розрізнення за десяти

**Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (хлопчики 11 років)**

№ п/п	Показники	Контрольна група $\bar{X} \pm \delta$	Експериментальна група $\bar{X} \pm \delta$	Вірогідність розрізнення
1	Довжина тіла, см	148,6±3,2	150,2±4,3	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, г/см	270,9±17,4	263,1±20,3	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, с	3,35±0,24	4,05±0,30	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	174,8±9,0	195,2±5,5	<0,001
5	Стрибок вгору без допомоги рук, см	29,6±2,5	33,0±2,1	<0,01
6	Стрибок вгору з допомогою рук, см	35,8±3,0	41,4±3,8	<0,001
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	552,9±12,1	578,8±16,0	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, см	34,0±2,7	39,8±3,8	<0,01
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, мс	156,2±7,8	147,3±8,5	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, см	343,8±11,6	359,0±14,4	<0,05
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, см	381,8±20,6	409,5±23,7	<0,05

Примітка: вірогідність розрізень дана за t-критерієм Стьюдента

Таблиця 2

**Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (дівчатка 11 років)**

№ п/п	Показники	Контрольна група $\bar{X} \pm \delta$	Експериментальна група $\bar{X} \pm \delta$	Вірогідність розрізень
1	Довжина тіла, см	146,1±3,1	148,0±4,2	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, г/см	266,3±17,2	256,4±19,1	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, с	4,43±0,35	4,10±0,35	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, см	161,8±11,9	178,5±12,6	<0,05
5	Стрибок вгору без допомоги рук, см	26,5±2,5	30,0±2,0	<0,05
6	Стрибок вгору з допомогою рук, см	31,8±2,8	37,5±3,7	<0,05
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	530,2±11,6	552,4±15,8	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, см	30,1±2,5	35,2±3,7	<0,05
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, мс	166,4±7,4	157,3±8,2	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, см	325,6±11,2	341,0±14,2	<0,01
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, см	320,1±13,1	343,1±21,1	<0,05

показниками з одинадцяти, що характеризують рухові здібності юних стрибунів. Найбільші розрізнення виявлені в потрійному стрибку з місця ( $p < 0,01$ ) і стрибку в довжину з восьми кроків розбігу ( $p < 0,01$ ). За іншими показниками розходження мають 5-процентний рівень істотності.

У дівчаток, як і у хлопчиків, не виявлено істотних відмінностей за показниками довжини тіла ( $p > 0,05$ ) і ваго-ростового індексу ( $p > 0,05$ ), що ми пояснюємо підбором юних стрибунів в основному за антропометричними даними.

Пропонується наступна технологія здійснення спортивної орієнтації юних легкоатлетів.

Перший етап (вересень-листопад) починається з виявлення спортивних інтересів школярів (анкетування). Тут же проводиться обстеження юних легкоатлетів для виявлення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості за наступною програмою: антропометричні виміри (довжина тіла, вага, окружність грудної клітки – пазуза), ЖЕЛ, станова сила, сила найсильнішої руки, біг на 30 м з ходу, стрибок за Абалаковим, біг на 300 м, біг 6 хв з урахуванням пройденої відстані, нахил уперед.

Другий етап (грудень-лютий-травень) –здійснюється безпосередня орієнтація на заняття в різних основних групах спеціалізацій легкої атлетики за допомогою тренувальних програм переважної спрямованості до даних груп у наступній послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт і бар'єрний біг, стрибки, метання.

Тривалість кожної тренувальної програми три тижні (9 занять).

Необхідно застосувати наступну програму тестування: при бігу на витривалість і спортивній ходьбі – біг на 30 м з ходу, біг на 60 м з високого старту, біг на 300 м, стрибок вгору за Абалаковим, абсолютна життєва ємність легень, максимальне споживання кисню, час затримки дихання на вдиху у спокої; при спортивній орієнтації до спринту і бар'єрного бігу – біг на 30 м з ходу, біг на 300 м, частота бігових кроків за 1 с, час простої реакції, час опори при бігу, стрибок вгору за Абалаковим, теплінг-

тест; до стрибків – біг на 30 м з ходу, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, стрибок вгору за Абалаковим за допомогою і без допомоги рук, вистрибування вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу, час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, стрибок у довжину з невеликого розбігу; до метання абсолютна станова сила, кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками через плечі з колін, метання ядра (350 г) однією рукою з підскоком на місці і з колін, метання тенісного м'яча (150 г) з місця, потрійний стрибок з місця, біг на 30 м з ходу.

Пропонується наступна методика визначення адекватності основного виду легкої атлетики здібностям дітей, що займаються.

Результати кожної дитини оцінюються за 10-бальною шкалою по кожному виду. Далі знаходимо суму балів і показник схильності основного виду легкої атлетики до здібностей дітей:

$$ПС = \frac{\text{сума балів за тестами}}{\text{кількість тестів}} \quad 1 \leq K \leq 10$$

Показники схильності кожного основного виду порівнюються між собою з найменшим визначається основний вид легкої атлетики, який найбільш відповідає здібностям дітей. При цьому можливі три результати. Якщо показники рівні чи відрізняються від 0,1 до 0,3 умов.од, то юному легкоатлету рекомендується займатися багатоборством, але і надається право вибору групи спеціалізацій відповідно до інтересів.

Якщо основний вид легкої атлетики, найбільш адекватний здібностям дитини, відповідає її інтересам, то орієнтація здійснюється без особливого педагогічного втручання.

Найбільш складним і відповідальним є третій випадок, коли інтереси дитини збігаються з групою спеціалізації, яка найбільше відповідає здібностям легкоатлета. У даному випадку необхідне здійснення заходів щодо розвитку інтересу і формування мотивів занять до даної групи спеціалізації. Якщо протягом відведеного часу сформувати інтерес у дітей не вдалося, їх зараховують у групу початкової підготовки третього року навчання в той вид, до якого в них інтерес. Однак формування інтересу в цих дітей до групи спеціалізацій, що відповідає здібностям, продовжується і надалі.

У таблиці 3 представлені показники рухової схильності, для оцінки здібностей дітей в групах початкової підготовки ДЮСШ до основних груп спеціалізацій легкої атлетики за рівнями.

У групі початкової підготовки третього року навчання рекомендується зараховувати тих дітей, які мають високий, вище за середній і середній рівні рухової схильності до визначеної групи спеціалізацій легкої атлетики.

### Показники рухової схильності

Рівні рухової схильності	Показники рухової схильності, умов.од.
Високий	від 1 до 2,8
Вище за середне	від 2,9 до 4,6
Середній	від 4,7 до 6,4
Нижче середнього	від 6,5 до 8,2
Низький	від 8,3 до 10,0

Дітям, які мають нижче середнього і низький рівні рухової схильності до груп спеціалізацій легкої атлетики, рекомендується інший вид спорту.

### Висновки

1. В результаті проведеного дослідження обґрунтована технологія проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів 10-12 років в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
2. Спортивну орієнтацію в легкій атлетиці необхідно проводити до основних груп спеціалізацій (у наступній послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт, і бар'єрний біг, стрибки, метання) з урахуванням інтересів дітей, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах.

### Література

1. Л.А. Семенов *Определение спортивной пригодности детей и подростков.* – Москва: Сов. спорт, 2005, – 142 с.
2. В.П. Губа *Основы распознавания раннего спортивного таланта.* – Москва: Терра спорт, 2003. – 208 с.
3. Л.В. Волков *Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант.* – Киев: Вежа, 1997. 126 с.
4. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.Г. *Легкая атлетика: критерии отбора.* – М.: Терра спорт, 2000. – 237 с.

---

## ТЕХНОЛОГІЯ СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-12 РОКІВ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЮСШ

Володимир ЯКОВЛІВ, Олена ЯКОВЛІВА, Оксана ХАРЧЕНКО

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація** В статті розкривається технологія спортивної орієнтації юних легкоатлетів 10-12 років в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл і доведена її ефективність.

**Ключові слова:** спортивна орієнтація, технологія, програма тестування, здібності, рівні.

---

## ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЮСШ

Владимир ЯКОВЛИВ, Алена ЯКОВЛИВА, Оксана ХАРЧЕНКО

*Винницкий государственный педагогический университет  
имени Михаила Коцюбинского*

**Аннотация.** В статье раскрывается технология спортивной ориентации юных легкоатлетов 10-12 лет в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ и доказана их эффективность.

**Ключевые слова:** спортивная ориентация, технология, программа тестирования способности, уровни.

---

## THE TECHNOLOGY OF SPORTS ORIENTATION OF YOUNG ATHLETES FROM 10-12 YEARS OF AGE IN GROUPS OF PRIMARY TRAINING AT SPORTS SCHOOLS

Volodymyr YAKOVLIV, Olena YAKOVLIVA, Oхana KHARCHENKO

*Vinnitsya State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsiubynsky*

**Abstract.** The way a problem is put. One of the principal targets in groups of primary training sports schools is search for the most promising young athletes for further sports perfection.

**Key words:** sport orientation, technology, testing programme, ability, level.

---

## SELECTED SOMATIC AND FUNCTIONAL FACTORS AND THE SPEED OF LEARNING AND TEACHING OF SWIMMING ACTIVITIES TO TEN-YEAR-OLD CHILDREN

Ewa DYBIŃSKA

*Academy of Physical Education in Cracow, Poland*

### Introduction

Learning to swim consists in relatively durable changes in the manner of motor behaviour as a consequence of gaining various experiences connected with exploration of the aquatic environment (water resistance and its displacement) as well as the acquisition of swimming strokes, which will ensure floatation on water and locomotion (Czabanik, Filon et al. 2003). It has been generally acknowledged – as indicated by practice (Bartkowiak 1999) that the children learn swimming the fastest at the younger school age, i.e. during the period of favourable biological changes and during a stable phase of development. This period is characterised by a general harmony in physical development and a peculiar perfection in movement (Szopa, Mleczko, Żak 1996). This does not mean, however, that all children at the younger school age acquire their swimming skills equally fast.

During the learning and teaching of swimming skills, which occurs in the aquatic environment, a number of factors play an essential role for this process to be effective, starting with the energy aspect of the pupil, which finds its expression in strength and endurance during motor activities, until the effective reception of information, which determines the precision in executing actions according to intention (Czabanik 1999). Yet, the stimuli that come to the pupil from outside (from the teacher) are constantly disturbed by the specific conditions of the environment, so the function the teacher