

6. Парин В. В. Космическая биология и медицина. Биокрибнетика и медицинская электроника. Теоретические и методологические работы / В. В.Парин. - М. : Наука, 1974. - Т. 2 : - - 380 с.
7. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френкс / «Планета фитнес» - Олімпійська література, К : 2004. – 375 с.

Лукачат Ю.

Науковий керівник – доц. Єднак В.Д.

ПЕРВИННИЙ ВІДБІР ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Постановка проблеми. У світовій літературі проблема спортивного відбору висвітлена достатньо широко, накопичені значні експериментальні дані, що характеризують суттєві аспекти відбору у окремих видах спорту. Але разом з цим, питання спортивного відбору все ж відноситься до недостатньо вивчених і залишається центральною проблемою дитячо-юнацького спорту.

Сьогодні разом із подальшими експериментальними розробками різних сторін відбору, а також спортивної орієнтації, є потреба в теоретичному узагальненні та аналізі матеріалів численних досліджень, створенні науково обґрунтованих програм відбору талановитих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки.[1]

Відбір – обов'язкова складова частина підготовки спортсменів.

Велике зацікавлення до цієї проблеми пояснюється тим, що зростання спортивних результатів є бурхливим й настільки високим, що наблизитися до них і перевищити цей рівень може далеко не кожен. Звідси виникають проблеми пошуку фізично обдарованих дітей, які б показували високі результати за умов жорсткої конкурентної боротьби, що є характерною рисою сучасного спорту. [2]

Враховуючи вищезазначене, дослідження такого питання, як відбір дітей на етапі початкової підготовки є дуже актуальними.

Аналіз досліджень і публікацій. Основні аспекти первинного відбору до занять легкою атлетикою описано у працях В. Загорського (1970), В. Волкова (1983), А. Гужаловського (1986), Л. Матвєєва (1999), В. Зеліченка (2000), І. Тер-Ованєсяна (2000) та ін. Автори розкривають основи відбору у спорті та у легкій атлетіці зокрема. Описують особливості та критерії відбору спортсменів.

Мета статті – проаналізувати основні особливості та критерії відбору дітей у секції легкої атлетики.

Виклад основного матеріалу. Досягнення високих результатів в будь-якому виді спортивної діяльності залежить від багатьох чинників, індивідуальних особливостей особистості, вимог обраної спортивної діяльності. У зв'язку з цим знання вимог конкретного виду спорту, до спортсменів, складання моделей провідного спринтера, стрибун або металника - найважливіші умови ефективного відбору [1].

В даний час багато провідних фахівців спорту надають наукову обґрунтованість процесу відбору дітей на етапі початкової підготовки і поступово перетворенню новачка у майстри спорту міжнародного класу. Сам процес відбору в легкоатлетичних видах не можна розглядати без прогнозування і моделювання задатків спортсмена. Ця вимога ґрунтується на тому, що для навчання людини і розвитку його здібностей необхідно попередньо встановити його можливості і змалювати модель, до якої слід прагнути, а також визначити чинники, що визначають перспективність конкретного спортсмена [4].

Дуже актуальна проблема віку, в якому дітей слід залучати для початкових занять в умовах дитячих спортивних шкіл. Тут у фахівців досі немає єдиної думки. Аналіз багаторічної динаміки спортивних результатів найсильніших спринтерів показав, що більшість з них почали тренування і виступи на змаганнях у віці 14-15 років. При цьому спортсмени мали високий рівень первинних результатів - в середньому 11,64 сек. Якщо Л.П. Матвєєв (1975) пропонує почати багаторічний процес спортивної підготовки юних легкоатлетів з 10 років, то Ігор Тер-Ованєсян (2000) аналізуючи вікові дані найсильніших легкоатлетів світу останні 25 років прийшов до висновку, що гасло загального омолодження в спорті, виявляється помилковим. Вік світових рекордсменів в чоловічих видах легкої атлетики в 68% випадків знаходиться в діапазоні 25-38 років, а 75% всіх рекордів належать жінкам, вік яких коливається від 26 до 33 років. Тому він пропонує оптимальний вік для початку спеціалізованих занять в швидкісно-силових видах легкої атлетики - 13-15 років, за умови, якщо техніка видів була засвоєна раніше [5, 6].

В іншому випадку, як показує спортивна практика, більша частина переможців юнацьких змагань не досягають вершин легкоатлетичного спорту і поступово, особливо при виході з категорії юніорів (18-19 років), зупиняються в спортивному зростанні, і закінчують свою «спортивну кар'єру». У той же час в планомірній багаторічній підготовці, що почалася в 10-11-12 років, можна досягти високих результатів в старшому юнацькому віці (16-17 років) і успішно виступити потім на Олімпійських іграх. При цьому важливо також брати до уваги вік, в якому показаний перший результат, вихідний рівень результатів і вік досягнення вищих результатів. Аналіз результатів провідних найсильніших спринтерів світу показав, що вони мали дуже високий вихідний рівень спортивних результатів. [2]

При початковій оцінці перспективності дітей потрібно опиратись на якості і здібності, які

обумовлюють успіх в спорті вищих досягнень. Ознаки, що мають тимчасовий характер і виявляються тільки під час навчання, не можуть бути використані в якості критеріїв відбору.

При відборі перш за все потрібно орієнтуватися на стабільні признаки. В найбільшій мірі цим вимогам відповідають морфологічні признаки. Так, згідно результатів Н. Ж. Булгакової (1986), спостерігається тісний зв'язок між зростом дітей у віці 11-12 і 16-17 років. В 12-річному віці хлопчики досягають приблизно 86% свого майбутнього росту. В процесі оцінки перспективності спортсменів необхідно враховувати, що найбільш прогностичними показниками «дорослого зросту» є довжина стопи та кисті. Довжина стопи в поєднанні з іншими розмірами може слугувати більш надійним показником кінцевого росту, ніж сам ріст. [6]

У питанні про вплив особливостей статури і антропометричних показників на досягнення спортивних результатів існують в даний час різні точки зору. Л. Жданов є противником методики відбору за антропометричними показниками. У той же час багато фахівців вважають, що легкоатлети повинні мати при високому зрості відносно невелику вагу. Спортивний відбір обдарованих дітей в легкій атлетиці - багатоступеневий процес, де поступово відбувається природний відбір спортсменів, які мають потрібні для різних видів легкої атлетики якості [3].

У бігу на короткій дистанції антропометричні показники особливо не грають великої ролі. Високих результатів у спринтерському бігу досягають як високорослі, так і низкорослі спортсмени [3]. Слід зазначити, що починаючи приблизно з результату 11,6 сек, тобто з віку 14-15 років, зріст спринтерів практично не змінюється аж до досягнення ними результатів 9,9-10,0 сек. Зате вага спортсменів неухильно збільшується і як наслідок - зростає ваго-ростовий індекс [4].

Для занять основними видами легкої атлетики необхідно відбирати дітей з високим зростом і невеликою вагою. Саме такий підхід пропонують провідні фахівці при відборі майбутніх стрибунів. Показники зросту, ваги і співвідношення розмірів деяких частин тіла, а також співвідношення жирової і м'язової маси є головними сторонами, що визначають можливість досягнення високих результатів у стрибках в довжину і висоту.

Фахівці зі стрибків також відзначають, що результати в стрибках в довжину з розбігу багато в чому обумовлені рівнем вихідних задатків.

У процесі відбору перевага віддається дітям з добре розвинутою мускулатурою, високим зростом і відносно невеликою вагою. Ваго-ростові показники можуть служити додатковими критеріями відбору новачків для занять стрибками в довжину і у висоту [3].

На думку фахівців, стрибуни повинні бути з високим зростом. Росла дитина має більші переваги в стрибках. При відборі потенційно рослих дітей можна використовувати простий спосіб визначення майбутнього зросту стрибуна:

- Зріст (для хлопчиків) = (зріст матері x 1,08 + зріст батька) / 2
- Зріст (для дівчаток) = (зріст батька x 0,923 + зріст матері) / 2

Рівень сучасних світових досягнень у всіх видах метань призводить до необхідності пред'являти підвищені вимоги не тільки до фізичної підготовленості, а й до особливостей статури спортсменів [6].

При цьому у всіх видах метань ваго-ростові дані найсильніших металників світу мало відрізняються одна від одної, що свідчить про стабілізацію антропометричних вимог до спортсменів високого класу [3].

За даними ряду дослідників, для метань диска особливе значення має розмах рук. У всіх видатних металників диска розмах рук значно (на 10-12 см) перевищує довжину тіла. Тому його потрібно обов'язково враховувати в процесі початкового і подальшого відбору майбутніх дискоболів [3].

Висновок. Отже в останні роки проблема відбору набула особливої актуальності. Сучасний рівень спортивних результатів є настільки високим, що наблизитись до них, а тим більше перевищити, можуть лише люди, що володіють винятковими фізичними здібностями і якостями. Це викликає необхідність відбору осіб з найвищим рівнем фізичних і психологічних здібностей, функціональних можливостей, які є важливими для певного виду спорту. Опрацювавши ряд літературних джерел, були відібрані критерії на основі яких і може проводитися відбір дітей для занять легкою атлетикою.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков, В.М. Спортивний відбір / В.М. Волков, В.П.Филин. – М. :ФиС, 1983. – 204 с.
2. Гужаловский, А.А. Проблеми теорії спортивного відбору/ А.А.Гужаловский // Теорія і практика фізичної культури – 1986. – №8. – 24-25 с.
3. Зеліченко, В.Б. Легка атлетика : критерії відбору / В.Б.Зеліченко, В. Г. Нікітушкин, В.П. Губа. – М. :Терра – спорт, 2000. – 240 с.
4. Калодій, О.В. Легка атлетика й методику викладання : підручник для студентів інститутів фізичної культури / О.В.Калодія, О.М.Лутковського, В.В.Усова ; під ред. О.В.Калодія. – М. : Фізкультура і спорт, 1985. – 271 с.
5. Матвеев, Л. П. Основи загальної теорії спорту системи підготовки спортсменів / Л. П. Матвеев. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 238 с.
6. Тер-Ованесян, І.А. Підготовка легкоатлета / І.А.Тер-Ованесян. – М.:Терра- спорт, 2000. – 128 с.