

6. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, искусство, дидактика / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород: Изд-во НГПУ, 2011. – 359 с.
7. Донской Д.Д. Биомеханика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
8. Ильин Е.П. Двигательные умения и навыки / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 45-49.
9. Карпеев А.Г. Оценка способности школьников 8-9 лет к освоению сложнокоординационных движений (на примере вольной борьбы) / А.Г. Карпеев, А.С. Сагалеев // Проблемы совершенствования школьной физической культуры: Тез. науч.-практ. конф. – Омск, 1994. – С. 71-73.
10. Лях В.И. Координационные способности: Диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 288 с.
11. Озеров В.П. Психомоторные способности человека: [монография] / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 319 с.
12. Тумаян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 кн. / Г.С. Тумаян. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.

Середка А.

Науковий керівник – доц. Ладика П.І.

ПЕРВИННИЙ ВІДБІР ЛЕГКОАТЛЕТІВ СПРИНТЕРІВ

Актуальність. Для сучасного спорту характерний стрімкий ріст рекордів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба рівних по силі суперників, його характерною особливістю є всеохоплюючий, науково обґрунтований зацікавлений пошук талановитої молоді, яка зможе витримувати великі спортивні навантаження та досягати найвищих результатів. [3]

Успіх роботи кожного тренера, багато в чому залежить від якості відбору дітей для занять конкретним видом спорту. Раціональна система відбору дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей. [5]

Багато тренерів вважають, що «спринтером потрібно народитись». Вони переконані, що швидкість зрілого майстра була в нього задовго до того як він почав тренуватись, що вона є вродженою якістю. [1] Слова тренерів підтверджують наукові дані. Виявлено що швидкісні здібності, і швидкість як фізична якість спортсмена дуже консервативні і піддаються вихованню з великими труднощами. [5]

Дослідження показали, що потенційні можливості бігунів на короткі дистанції в більшій мірі обумовлені генетичними факторами і в меншій – факторами зовнішнього середовища, тобто досить мало піддаються покращенню в процесі тренувань. [5]

Аналіз спортивних біографій найсильніших спринтерів світу показує, що всі вони володіють дуже високим вихідним рівнем результатів і в перших же стартах зуміли показати результати рівня 11.0. Зокрема: Х. Мактір в 14 років показав результат 10.7 с., Є. Харт – 10.8, Д. Кворі 10.9, Д. Хейнс в 15 років 10.5 с. Ці факти ще раз підтверджують, що необхідною передумовою формування спринтера високого класу є відбір і прогнозування здібностей талановитих дітей і юнаків. [3]

З ціллю відбору і прогнозування здібностей успішно можуть бути застосовані модельні характеристики найсильніших бігунів світу. Вони дозволяють виявити комплекс вимог, які пред'являються бігунам, які спеціалізуються в спринті. [5]

Ці вимоги можна розділити на чотири групи (морфологічні, рухові, функціональні, психологічні) і вважати компонентами комплексної оцінки спортивного таланту та обдарованості майбутніх спринтерів і за якими можна проводити первинний відбір. [5]

Мета: (Визначити основні компоненти комплексної оцінки перспективності легкоатлета-спринтера при первинному відборі)

Мета дослідження була реалізована через вирішення наступних завдань: 1. Визначити особливості відбору за морфологічними показниками; 2. Визначити особливості відбору за руховими показниками; 3. Визначити особливості відбору за функціональними показниками; 4. Визначити особливості відбору за психологічними показниками

Відбір за морфологічними показниками

За даними різних авторів конституційні особливості спринтерів у незначній мірі впливають на їхній спортивний результат. Високі результати мали спортсмени з довжиною тіла

від 160 см. до 190 см. і різною масою тіла. Але А.В. Козлов, І.В. Козеев помітили певну особливість тіла будови спринтерів, вони вважають що у дітей, схильних до спринту, довжина ніг має складати не менше 50% довжини тіла. Позитивним показником є й те, коли довжина гомілки перевищує довжину стегна [5].

При відборі за морфологічними показниками важливо не тільки орієнтуватися на модельні характеристики найсильніших спринтерів світу а й враховувати те наскільки ці показники є генетично зумовленими і як змінюються під впливом тренувань та середовища.

Спадкові фактори відіграють помітну роль у формуванні довжинних морфологічних параметрів людини. У рамках даної закономірності більший спадковий контроль спостерігається у розвитку нижніх кінцівок (мінливість успадкованості в межах 81,0 – 86,1%), тоді як для розвитку верхніх кінцівок цей показник становить 57,4 – 90,0%. Чим дистальніші морфологічні розміри руки та ноги, тим меншу роль у їхньому розвитку відіграють спадкові фактори. У цілому ж роль генетичних впливів на формування довжини верхніх та нижніх кінцівок більша ніж на розвиток їх сегментів. [5]

Враховуючи позицію А.В. Козлов і І.В. Козеев, та дані Л. П. Сергієнка про значну спадкову зумовленість показників довжини ноги та її сегментів, ми можемо зробити висновок що цей показник може бути таким що свідчить про перспективність легкоатлета спринтера та може бути використаним при відборі.

Практично [2, 3, 5] автори вважають що показником який є індикатором перспективності спринтера є склад м'язових волокон.

Під час аналізу м'язів спринтерів високого класу відзначено, що у них 85 – 90% швидких та 10 – 15% повільних м'язових волокон [5], цей показник нами розцінюється як модельний для легкоатлета спринтера.

Тип м'язових волокон є найбільш генетично зумовленим показником порівняно з іншими морфологічними показниками про це свідчать фінсько-шведські дослідження (P.V. Komí et al.? 1977, 1979) [5]. Які проводили близнюкові дослідження і за допомогою м'язової біопсії засвідчили високий (до 100%) ступінь генетичної зумовленості співвідношення типів волокон як у чоловіків так і у жінок.

Ці дані свідчать про те що склад м'язових волокон є одним із найінформативніших показників і обов'язково повинен бути включений в будь-яку систему відбору легкоатлетів спринтерів, навіть за відсутності можливості прямим методом (біопсія) визначити склад м'язових волокон по різним причинам, існують інші непрямі методи які можливо є менш точними, але краще мати приблизні дані а ніж не мати ніяких, особливо про такий важливий для відбору показник як склад м'язових волокон, зокрема існує методика визначення співвідношення м'язових волокон за показниками стрибка у висоту.

Відбір за руховими показниками

Проаналізувавши спринтерський біг з точки зору прояву фізичних якостей які найбільшою мірою впливають на результат, ми дійшли висновку що такими фізичними якостями є швидкість та сила а зокрема такі види швидкісних здібностей як час простої рухової реакції та частота рухів, а з силових якостей швидкісна сила, також важливим є комплексний прояв швидкісних здібностей який зумовлений генетично більше ніж окремі компоненти цих здібностей, а також біомеханічні характеристики бігу які за результатами близнюкових досліджень великою мірою визначаються генетично [5]. Що до генетичної зумовленості прояву простої рухової реакції то дослідження показали що цей компонент швидкісних здібностей до 93% визначається генетичним впливом і мало піддається тренувальним впливам (Л.П. Сергієнко), виходячи з цього ми вважаємо доцільним включати його в комплексну оцінку перспективності легкоатлета спринтера на відміну від такого прояву швидкісних здібностей як частота рухів яка за даними досліджень визначається переважно середовищними впливами і значно підвищується в наслідок тренувальних впливів. Що до генетичної зумовленості прояву швидкісної сили то тут також був встановлений значний генетичний вплив, і ми вправі зробити висновок що цей показник доцільно включити в комплексну систему оцінки перспективності легкоатлета спринтера.

Із всього вище сказаного можна зробити висновок що найінформативнішими руховими тестами які можуть оцінювати перспективність легкоатлета спринтера можуть бути ті які оцінюють рівень розвитку часу простої рухової реакції, комплексного прояву швидкісних

здібностей, біомеханічної структури бігу (техніки) рівень розвитку швидкісної сили яку можна оцінювати в стрибкових тестах.

Відбір за фізіологічними показниками

Проводячи відбір за фізіологічними показниками ми повинні також орієнтуватись на певні модельні показники які характерні для спринтерів. Спринтерський біг це циклічна робота максимальної інтенсивності, в анаеробному режимі, основним енергетичним джерелом яке забезпечує спринтерський біг є фосфогенна енергетична система. [5] Виходячи з цього ми вважаємо доцільним включати тести для оцінки анаеробних можливостей людини в комплексну оцінку перспективності легкоатлета спринтера.

Для відбору також важлива інформація про здатність до адаптації внаслідок дії тренувальних чинників, результати численних досліджень дозволяють стверджувати, що здатність до тренуваності людини багато в чому індивідуальна [5]

Відбір з психологічними показниками

Важливими для відбору є дані про вплив спадкових факторів на особливості нервової діяльності. Одне з найбільш тривалих досліджень генетичної зумовленості властивостей темпераменту було проведене норвезьким психологом Торгенсеном (А.М. Torgersen, 1987, 1989). Одержані в експериментальних дослідженнях дані свідчать про вплив генотипу на індивідуальні відмінності властивостей темпераменту. [2]

Індивідуальні відмінності у властивостях темпераменту людини на 30 – 60% визначаються генотипними впливами і з віком роль спадкових факторів при формуванні властивостей темпераменту зберігається. [2]

Французький дослідник Моріс прийшов до висновку, що кожна типологічна група має певну працездатність. Інші дослідники привертають увагу на низькі показники м'язової працездатності у людей із слабким типом і на високі – у людей із сильним типом. У збудливого типу переважно коротша, втома наступає раніше, ніж у сильного врівноваженого типу, але після пасивного відпочинку працездатність підвищується, в окремих випадках перевищує вихідну. Врівноважений тип по м'язовій роботі займає середнє положення між сильним гальмівним і слабким типами.

Саме типом нервової системи і складовими її особливостями (елементами) оприділяється переносимість тренувальних навантажень, темп наростання тренуваності, а також загальне протікання фізіологічних процесів в організмі при виконанні швидкісно-силової спортивної діяльності.

При вивченні природи спортивних здібностей значну увагу приділяється тим властивостям які оприділяють тип нервової системи, - силі, рухливості та врівноваженості (лабільності). Так, представники швидкісних видів спорту мають високу рухливість нервових процесів із переважанням збудження.

Спортсмени із слабким типом нервової системи (сильно виражені збуджуючі чи гальмівні нервові процеси) є нездатними до сильних вольових проявів, високої працездатності, які необхідні для сучасного спортивного тренування.

Саме таких дітей потрібно відсіювати ще на початковому етапі спортивного відбору (меланхолічного типу), оскільки в подальшому вони нездатні досягати найвищих спортивних результатів [2].

Висновки

Підбиваючи підсумок всього вище сказаного ми робимо висновок що найінформативнішими тестами які визначають перспективність легкоатлета спринтера при первинному відборі є: За морфологічними показниками: Співвідношення довжини тулуба і ніг, співвідношення складу м'язових волокон. За руховими показниками: час простої рухової реакції, комплексний прояв швидкості, техніка бігу, стрибок в довжину з місця. За фізіологічними показниками: тести на анаеробну працездатність. За психологічними показниками: тести на визначення типу темпераменту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Валик Б. В. Тренерам юних легкоатлетів. М. : Фізкультура и спорт, 1974 – 168 с.
2. Волков Л. В. Теорія спортивного відбору: Здібності, обдарованість, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
3. Максименко Г. Н. Тренінг бегунов на короткі дистанції / Г. Н. Максименко, Б. Н. Табачник. – К. : Здоров'я, 1985. – 126 с.

4. Озолин Э. С. Спринтерский бег. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 158 с.
5. Сергієнко, Л. П. Спортивна генетика: підручн. Для студ. Вищ. Навч закл. Фіз. Виховання і спорту/ Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навч. Кн. – Богдан, 2009. – 944 с. (75 С32)
6. Фарфель В. С Фізіологія спорту : Очерки. – М. : Фізкультура і спорт, 1960. – 375 с.

Редьква А.

Наук. керівник – доц. Ладика П.І.

КРИТЕРІЇ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Актуальність. Підготовка – це складова частина спортивного тренування, що представляє собою спеціально організований педагогічний процес, спрямований на виховання спортсмена, розвиток і удосконалювання рухових якостей і функціональних можливостей, необхідних умінь і технічних навичок для досягнення максимально можливого спортивного результату.[1]

Веслування циклічний вид спорту, і під час тренування, навантаження впливає на всі органи і системи органів, саме тому фізична підготовка юних веслувальників займає важливе місце для досягнення високих результатів.

Жмерев Н. В. зауважує, що тренувальний процес призводить до ряду змін в організмі спортсмена – як морфологічних так і функціональних. В результаті систематичних занять фізичними вправами настає стан високої працездатності взагалі і у вибраному виді спорту – що називають тренуваністю. [3] Відомості спеціальної науково-методичної літератури з теми нашого дослідження свідчать про те, що робота веслувальника вимагає від спортсмена насамперед прояву спеціальної витривалості, яка залежить від ефективності механізмів енергозабезпечення м'язової роботи та функціональних можливостей всього організму.

Аналіз літературних джерел [2, 4] свідчить, що при побудові на початковому етапі тренувального процесу юних веслувальників доцільно враховувати особливості структури їх фізичної підготовленості. Це дозволить підібрати адекватні засоби і методи для оптимізації процесу їх фізичної підготовки. Проте у спеціальній літературі [3,4,1] відсутні дані щодо диференціації фізичної підготовки юних веслувальників на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням індивідуального профілю їх фізичної підготовленості. Наводяться лише загальні рекомендації стосовно структури і змісту фізичної підготовки в залежності від віку та спортивної кваліфікації.

В ході підготовки юних веслувальників нерідко мають місце спроби копіювати підготовку, яка проводиться із дорослими спортсменами, зменшуючи в якійсь мірі тренувальні навантаження. Такий підхід є помилковим, оскільки в цьому випадку не враховуються вікові особливості організму який формується, потребуючих не тільки кількісних, а також і якісних змін в методиці навчання і особливо, в тренуванні.(Стеценко Ю.Н) [5].

Також є і друга небезпека: форсувати спортивну підготовку юних веслувальників. Зазвичай це відбувається щоб підготувати з юних веслувальників до 17-18 років майстрів спорту. Так окремі спортсмени дійсно досягають високих спортивних результатів у віці 17-18 років. Однак якщо порівнювати юних веслувальників і дорослих спортсменів то юні веслувальники ще сильно відрізняються у всіх параметрах.[5]

В останні роки все більше уваги спеціалісти приділяють до збільшення ефективності тренувального процесу. У зв'язку з ростом тренувальних навантажень, швидкостей на змаганнях, а також з удосконаленням спортивного інвентаря значно збільшились вимоги до фізичної підготовки веслувальників.

Все вище перераховане потрібно враховувати і удосконалювати у навчальних програмах. Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору обдарованих юнаків і дівчат, здатних поновити лави провідних спортсменів України пошук ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи, які передбачають взаємозв'язок усіх сторін навчально-тренувального процесу. [10]

Проведений нами аналіз спеціальної літератури показав що на сучасному етапі початкової підготовки веслувальників найбільш обґрунтовано і найточніше в повному обсязі