

біологічного і психічного розвитку спортсмена, що збігає із початковими етапами, підвищені тренувальні і змагальні навантаження можуть негативно відобразитися на стані як фізичного, так і психічного здоров'я;

2. Результати визначення стану розвитку фізичних здібностей юних борців дзю-до, які навчаються на початковому та попередньому базовому етапах багаторічного удосконалення, свідчать про наявність позитивної динаміки від 10-11 до 12-13 років за усіма досліджуваними показниками. Причому статистична значущість визначених змін у переважній більшості має найвищий рівень, а виключенням є тільки результати бігу на 1000 м ($p > 0,05$).

Найбільші позитивні зміни зафіксовані за результатами дослідження м'язової чуттєвості та силової витривалості м'язів плечового поясу, високий рівень розвитку яких сприяє ефективній реалізації завдань в умовах змагальної діяльності. Причому, наявність приросту в обсягах більше ніж 13,0% у результатів стрибка у довжину з місця, нахилу тулуба, підйомів тулуба за 1 хв та бігу на 60 м, що вказує на відносно всебічне фізичне вдосконалення;

3. Розроблені методичні рекомендації передбачають отримання оперативної інформації щодо розвитку комплексу фізичних здібностей юних борців, які спеціалізуються у дзю-до. Крім того, наявність оціночних таблиць дозволяє в залежності від етапу спортивного удосконалення диференціювати контингенту та впровадження вибіркового методу впливу процесі фізичної підготовки юних дзюдоїстів 10-11 та 12-13 років.

Література

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – Киев: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
3. Волков Л. Теория та методика дитячого та юнацького спорту: підручник / Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464 с.
4. Лахно Д. Вікова динаміка та оцінка максимальної швидкості рухів юних дзюдоїстів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки / Д. Лахно // Спортивний вісник Придніпров'я, 2006. - №1. – С. 32-35.
5. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity / C. Bouchard, A.W. Taylor, J.A. Simoneau // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 175-221.
6. Hubble-Kozey C.L. Testing flexibility / C.L. Hubble-Kozey // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 309-359.
7. Reilly T. Physiological aspects of soccer / Reilly T. // Biol Sports. – 1994. N1. - P. 3-20.
8. Sawczyn S. Training loads in artistic gymnastics in long-term preparation process / S. Sawczyn : [Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań]. AWFIS, Gdańsk, 2000. – 200 p.

Волков В. Л., Жарук О. В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА БАЗОВИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Визначено, що запобіганням невідповідності тренувальних навантажень стану підготовленості юних спортсменів, можуть стати механізми відбору від етапу до етапу спортивної підготовки, Здійснено аналіз стану розвитку фізичних здібностей легкоатлетів-метальників списа, ядра та диска 9-10 та 11-12 років. Розроблена оцінка фізичної підготовленості юних легкоатлетів, дозволяє здійснювати відбір на попередній та спеціалізований базові етапи багаторічного удосконалення.

Ключові слова: юний спортсмен; легка атлетика; відбір; фізична підготовленість.

Волков В.Л., Жарук А.В. Методические особенности отбора юных легкоатлетов на базовых этапах спортивной подготовки. Определено, что за последних два десятилетия основное внимание ученых приковано к особенностям отбора легкоатлетов высокой квалификации, что обеспечивает наличие проблемы отбора спортсменов на начальных этапах.

Анализ развития физических способностей легкоатлетов-метателей копья, ядра и диска 9-10 и 11-12 лет, показал наличие динамических особенностей физической подготовленности, которые имеют исключительно положительный характер, а изменения характеризуются статистической достоверностью на уровне 0,001. Исключением является показатель, отражающий мышечное чувство юных спортсменов, но и в данном случае зафиксирован прирост в 10,9%. Так, от предварительного к специализированному базовому этапу, наибольший прирост среди результатов определения состояния развития общих физических способностей имеет показатель прыжка в гору, характеризующий скоростно-силовые способности мальчиков, а соответствующий объем составляет 26,3%. Следующим по интенсивности развития является показатель динамометрии, результаты которой увеличиваются на 24,1%. На 22,8 и 17,5% улучшаются результаты, соответственно, наклона туловища и прыжка в длину, а количество двигательных циклов в процессе сгибания и разгибания рук на 15,7%. Скорость реализации 60-метровой дистанции увеличивается на 13,7%, беге на 300 м и 4 x 9 м сокращается в обоих случаях на 9,8%.

Разработана оценка физической подготовленности легкоатлетов 9-10 и 11-12 лет, позволяет осуществлять отбор на предыдущий и специализированный базовые этапы многолетнего совершенствования. Обеспечивает дифференцированный подход в тренировочный процесс юных метателей, что в целом повышает эффективность управления спортивной подготовкой в период активного биологического и психического развития.

Ключевые слова: юный спортсмен; легкая атлетика; отбор; физическая подготовленность.

Volkov V.L., Zharuk A.V. Methodical features of selection of young athletes in the basic stages of sports training. It is determined, over the past two decades, the main attention of scientists has been focused on the peculiarities of selection of athletes of high qualification, provides a problem of methodological support for the selection of athletes at the initial stages of long-term improvement.

Analysis of the development of the physical abilities of athletes, javelin throwers, nucleus and disk 9-10 and 11-12 years, showed the presence of dynamic features of physical fitness, which are extremely positive, and the changes are characterized by statistical reliability at 0.001. An exception is an indicator reflecting the muscular feeling of young athletes, but in this case an increase of 10.9% was recorded. So, from the previous one to the specialized base stage, the highest increase among the results of determining the state of development of general physical abilities is the mountain jump rate, which characterizes the speed-strength abilities of boys, and the corresponding volume is 26.3%. Next on the intensity of development is the dynamometer index, the results of which increase by 24.1%.

At 22.8 and 17.5%, the results are improved, respectively, the torso of the trunk forward and the jump in length from the place, and the number of motor cycles during the flexion and extension of the arms in the lumbar support increases by 15.7%. The speed of implementation of the 60-meter distance increases by 13.7%, running at 300 m and 4 x 9 m is reduced in both cases by 9.8%. The slightest changes are determined by the results of running at 1000 m - 5.8%, which reflects the ignoring in the training process of young track and field athletes throwing means aimed at strengthening the aerobic mechanism for power supply to motor activity.

The estimation of physical readiness of athletes 9-10 and 11-12 years is developed, allows to carry out selection on the previous and specialized base stages of long-term improvement. Promotes the introduction of a differentiated approach to the training process of young throwers, which as a whole can improve the management of sports training and avoid unilateral technical and functional preparedness of boys in the period of active biological and mental development.

Key words: young sportsman; Athletics; selection; physical readiness.

Актуальність. За даними Л.В. Волкова [3], накопичення техніко-тактичного арсеналу та розвиток спеціальних фізичних здібностей у будь-якому виді спорту вимагає наявності міцного фундаменту, який формується в процесі загальної фізичної підготовки, на що передбачені значні обсяги загально-розвиваючих засобів на початкових етапах багаторічного вдосконалення. Наприклад, легкоатлетичні метання відносяться до тих видів спорту, у яких рівень розвитку визначених фізичних здібностей значно впливає на результат змагальної діяльності.

Причому побудова та впровадження технологій впливу на організм юного спортсмена у навчально-тренувальний процес вимагає урахування особливостей періоду активного біологічного та психічного розвитку. Однак, у сучасній практиці дитячого та юнацького спорту має місце застосування великих обсягів спеціальних тренувальних та змагальних засобів, що наприкінці призводить «... до серйозних зривів у стані здоров'я, однобічної технічної та функціональної підготовленості, психічним зривам [7, 8]».

В такому випадку засоби відбору є одними з провідних інструментів запобігання вищезгаданим негативним явищам, а зміст відповідних методичних рекомендацій повинний передбачати можливість отримання інформації не тільки про стан розвитку спеціальних фізичних здібностей, а й про рівень загальної фізичної підготовленості юного легкоатлета [5, 6].

Розробці відповідних науково-методичних рекомендацій спортивної підготовки легкоатлетів-метальників присвячений ряд досліджень [1, 2, 4], але отримані результати стосуються корекції вказаного процесу на етапах реалізації максимальних здібностей та утримання досягнутого рівню, що вказує на актуальність обраної проблеми та спонукає до її авторського вирішення.

Мета: визначити зміст відбору юних легкоатлетів-метальників на попередньому та спеціалізованому базових етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Методи дослідження та організація. В процесі дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент констатуючого характеру.

Педагогічний експеримент виконано з залученням наступних методик: метрометрія, динамометрія, гоніометрія.

Дослідження організовано на базі ДЮСШ №1 м. Фастова із залученням 38 юних легкоатлетів-метальників 9-12 років, що навчаються на початковому та попередньому базовому етапах багаторічної спортивної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити найбільш інформативні показники фізичної підготовленості для формування змісту відбору на базових етапах спортивної підготовки юних легкоатлетів-метальників. А подальше експериментальне дослідження сприяло визначенню не тільки стану, а й динаміки розвитку фізичних здібностей відповідних спортсменів (табл.1).

Однак, застосування механізмів відбору в процесі управління спортивною підготовкою юних легкоатлетів на базових етапах потребує наявності науково обґрунтованих критеріїв оцінки (табл. 2), що дозволяє диференціацію контингенту не тільки за станом підготовленості, а й за обсягами впровадження спеціальних засобів.

Таблиця 1

Середньостатистичні дані та динаміка результатів фізичної підготовленості юних легкоатлетів-метальників базових етапах спортивної підготовки

№ п/п	Показник	Попередній етап (n = 21)		Спеціалізований етап (n = 17)		%	t	p
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ			
1	Динамометрія	13,8	2,4	17,8	1,6	24,1	8,3	0,001
2	М'язова чуттєвість	8,6	2,2	9,8	2,4	10,9	1,9	Не достов.
3	Стрибок у гору	33,4	3,6	43,6	3,4	26,3	12,6	0,001
4	Стрибок у довжину	150,2	8,4	179,0	11,2	17,5	12,6	0,001
5	Нахил вперед	7,0	1,6	8,8	1,4	22,8	5,2	0,001
6	Біг 60 м	10,8	0,4	9,4	0,2	13,7	16,0	0,001
7	Біг 300 м	77,4	6,4	70,2	6,2	9,8	7,3	0,001
8	Біг 4 x 9 м	11,8	0,4	10,7	0,2	9,8	18,8	0,001
7	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	31,6	4,8	37,2	4,6	15,7	5,0	0,001
8	Біг 1000 м	5,32	0,8	4,52	0,6	5,8	4,9	0,001

Впровадження засобів загальної фізичної підготовки, результати яких характеризують стан розвитку швидкості, спритності, сили, швидкісної, силової та загальної витривалості пропонується здійснювати в умовах змагань.

Причому відповідний відбір хлопчиків, які спеціалізуються у метаннях ядра, списа та диска, за допомогою вказаних показників необхідно здійснювати восени або весною, що диктується погодними умовами та можливістю застосування бігу на середні та довгі дистанції і повинно здійснюватися на стадіоні. Виключенням є спортивні секції, які функціонують з використанням легкоатлетичних манежів, де довжина бігових доріжок дозволяє реалізацію не тільки 300-метрової, а й 1000-метрової дистанції.

Запропонована оціночна таблиця може бути використана під час оперативного контролю, однак безпосередній відбір рекомендується здійснювати на початковому етапі після 2-3 місяців адаптації дитини до умов спортивного тренування та постанови елементарних рухових дій.

Таблиця 2

Диференційована оцінка розвитку фізичних здібностей юних легкоатлетів 9–12 років, які навчаються на базових етапах багаторічного спортивного удосконалення

№	Показники	Рівень підготовленості		
		високий	середній	низький
Попередній базовий етап спортивної підготовки				
1	Динамометрія, кг	15,1-16,3	12,6-15,0	11,3-12,5
2	М'язова чуттєвість, кг	9,8-10,9	7,5-9,7	6,5-7,6
3	Стрибок у гору, см	35,5-39,0	31,5-35,0	28,5-32,0
4	Стрибок у довжину, см	146,5-150,5	146,0-154,5	141,5-145,5
5	Нахил вперед, см	9-10	6-8	4-5
6	Біг 60 м, с	10,3-10,5	10,6-11,0	11,1-11,3
7	Біг 300 м, с	70,8-74,1	74,2-80,6	80,7-83,9
8	Біг 4 x 9 м, с	11,3-11,5	11,6-12,0	12,1-12,3
9	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	30-32	29-34	26-28
10	Біг 1000 м, хв., с	5,23-5,27	5,28-5,36	5,37-5,41
Спеціалізований базовий етап спортивної підготовки				
1	Динамометрія, кг	17,1-17,9	17,0-18,6	16,1-16,9
2	М'язова чуттєвість, кг	11,1-11,9	8,6-11,0	7,3-8,5
3	Стрибок у гору, см	45,5-49,0	41,5-45,0	37,5-41,0
4	Стрибок у довжину, см	185,0-190,5	173,5-184,5	167,5-173,0
5	Нахил вперед, см	11-12	8-10	6-7
6	Біг 60 м, с	9,1-9,2	9,3-9,5	9,6-9,7
7	Біг 300 м, с	63,9-67,0	67,1-73,3	73,4-76,5
8	Біг 4 x 9 м, с	10,4-10,5	10,6-10,8	10,9-11,0
9	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	41-44	35-40	31-34
10	Біг 1000 м, хв., с	4,45-4,48	4,49-4,55	4,56-4,59

Слід також додати, що вибір спеціалізації у легкій атлетіці може бути здійснений й на спеціалізованому базовому

етапі, що забезпечує значну актуальність збалансованості засобів загального характеру.

Що стосується відбору юних легкоатлетів безпосередньо до спеціалізованого базового етапу багаторічного удосконалення, то дитина повинна здійснювати відповідний тренувальний процес не менше ніж 2,5 року, що забезпечує не тільки формування спеціальних рухових навичок, а й розвиток загальних фізичних здібностей.

Крім того, у разі середнього та нижче середнього рівню загальної фізичної підготовленості рекомендується збільшити обсяги загальної фізичної підготовки.

В протилежному випадку, навіть на початковому етапі необхідно знизити впровадження специфічних засобів до 30-40% від загального навчально-тренувального часу.

Висновки. 1. Сучасна практика вимагає впровадження оперативних механізмів відбору і розробки критеріїв оцінки у відповідності з таким змістом контрольних вправ, які не потребують додаткового обладнання та спеціальних навичок застосування.

Крім того, в період активного біологічного розвитку параметри довжини та маси тіла дуже динамічні, а їх вплив на результат виконання змагальних вправ, за умов недосконалої техніки, дуже малий;

2. Аналіз отриманих в ході дослідження результатів дозволив визначити наявність динамічних процесів за всіма показниками, а виявлені позитивні зміни у переважній більшості мають статистичну значущість на рівні $p < 0,001$.

Виключенням є результат дослідження м'язового відчуття, який покращується на 10,9%, але вказане явище не є достовірним.

Найбільший приріст серед результатів визначення стану розвитку загальних фізичних здібностей спостерігається в процесі розвитку сили (24,1%), швидкісно-силових здібностей (26,3%) та гнучкості (22,8%), що, на нашу думку, викликано в першу чергу застосуванням значних обсягів спеціальних фізичних навантажень, які на початкових етапах сприяють активному удосконаленню м'язів плечового поясу;

3. Розроблена диференційована оцінка фізичної підготовленості юних легкоатлетів-метальників 9–12 років дозволяє диференціювати контингент за рівнем підготовленості, а також здійснювати відбір на попередній та спеціалізований базові етапи багаторічної спортивної підготовки талановитих дітей та знижує вірогідність появи диспропорцій у стані фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Література

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин А.В. Алабин, В.П. Бизин: Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
2. Бобровник С.И. Теоретико-методические основы развития физических качеств юных десятиборцев в системе многолетней подготовки / С.И. Бобровник: автореферат ... д.н.ф.в.с., Киев, 2008. – 44с.
3. Волков Л. Теория та методика дитячого та юнацького спорту: підручник /Л. Волков. – К.: Освіта України – 2016. – 464 с.
4. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте /В.И. Шапошникова. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.
5. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity / C. Bouchard, A.W. Taylor, J.A. Simoneau // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – p. 175-221.
6. Grenn H.J. What do tests measure? / H.J. Grenn // Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – P. 7-19.
7. Reilly T. Physiological aspects of soccer / Reilly T. // Biol Sports. – 1994. N1. - P. 3-20.
8. Sawczyn S. Training loads in artistic gymnastics in long-term preparation process / S . Sawczyn : [Obciążenia treningowe w gimnastyce sportowej w wieloletnim procesie przygotowań]. AWFIS, Gdańsk, 2000. – 200 p.

Волков В. Л., Проценко О. В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

У статті проаналізовано методики тестування силових якостей плавців високої кваліфікації. Проведено системний аналіз передової наукової літератури у галузі тестувань фізичних якостей плавців, зокрема, сили .

Ключові слова: Сила, абсолютна сила, вибухова сила, силова витривалість, швидкісна сила, неспецифічні та специфічні тести, контроль силових якостей, плавання.

Волков В.Л., Проценко О.В. Методические особенности контроля силовых качеств пловцов высокой квалификации. В статье проанализированы методики тестирования силовых качеств пловцов высокой квалификации. Проведён системный анализ передовой научной литературы в области тестирования физических качеств пловцов, и более детальный – тестирования силы пловцов.

В спортивной практике производят контроль и тестирование уровня развития максимальной силы, скоростной силы и силовой выносливости. Силовые качества оцениваются в динамическом и статическом режиме работы мышц, в специфических и неспецифических тестах, с использованием измерительной аппаратуры и без неё.

Результаты тестирования силовых качеств пловцов высокого класса показали, что основной задачей силовой подготовки является достижение высоких показателей силы и мощности движений при выполнении основных двигательных действий, характерных для плавания: старта, поворота, работы циклического характера, а именно, повышения способности пловцов к реализации имеющегося силового потенциала в процессе плавания.