

1993. – № 3. – С. 8–13.
4. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 250 с.
 5. Палатний Ігор. Порівняльна ефективність тренування бігунів в умовах низькогір'я та рівнинної підготовки / Ігор Палатний // Молода спортивна наука України: зб. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7 : у 3-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т. 3. – С. 180–183.
 6. Платонов В. Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Нурохіamedical. – М., 1995. – С. 17–23.
 7. Попов В. В. Аэробная производительность как прогностический критерий функционального состояния спортсменов в условиях высокогорья. Проблемы, оценки и прогнозирования функциональных состояний организма в прикладной физиологии / В. В. Попов, А. Г. Зарифьян, А. В. Тимушкин. – Фрунзе, 2003. – С. 153–154.
 8. Радзівський П. О. Механізми адаптації до нормобаричної гіпоксії в курсі інтервального гіпоксичного тренування у висококваліфікованих спортсменів / П. О. Радзівський // Фізіол. журн. – 2005. – № 2. – С. 90–96.
 9. Brooks G. A. Decreased reliance on lactate during exercise after acclimatization to 4,300 mb / G. A. Brooks // J. Appl. Physiol. – 1991. – Vol. 71. – P. 333–341.

The article summarizes the scientific evidence on the effects of hypoxia and the natural features of adaptive reactions of athletes during their stay in the mountains. The main types of adaptive responses that occur in athletes during their stay in the mountains, and the combined number of adaptive mechanisms.

Keywords: hypoxia, adaptation, sportsmen.

Отримано 34.04.17

УДК 796.42-034.2

В.А. Мазур, Л.Д. Гурман

ОРІЄНТАЦІЯ ТА СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ВИДАМИ В ЯКИХ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ

В роботі апробований вплив тренувальних програм різної спрямованості на ефективність відбору юних легкоатлетів їх рухову підготовленість і фізичну працездатність на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: спортивна орієнтація і відбір, тренувальна програма, швидкісно-силові вправи.

Актуальність. Високе прикладне значення легкої атлетики робить цей вид спорту життєво важливим засобом підготовки населення України, особливо підрастаючого покоління, до продуктивної праці, захисту Вітчизни. Все це висуває великі вимоги до якості підготовки спортивних резервів у легкій атлетиці.

На сьогоднішній день проведена значна кількість досліджень, присвячених розробці різних аспектів проблеми відбору і початкової підготовки спортсменів. Використання науково обґрунтованих методів відбору і прогнозування здібностей до певного виду спорту суттєво підвищує ефективність і кінцеву результативність процесу підготовки спортсменів. Своєчасна і точна орієнтація дітей і підлітків на заняття певними видами спорту, в якому вони мають перспективу подальшого зростання, сприяє стабільності їх спортивних інтересів і ціле направленості, необхідної при подоланні труднощів, виникаючих на етапі спортивного удосконалення.

Відомо, що обдарованість спортсмена може проявлятися лише при раціональній методиці тренування на всіх етапах багаторічної підготовки, і, особливо на її початковій стадії, яку справедливо називають «базовою».

Цілий ряд спеціалістів відмічає (Юшко Б.Н., 2001; Сергиєнко Л., 2000; Філін В.П., 1995 та ін.), що потрібно особливу увагу приділяти спортивній орієнтації і відбору юних легкоатлетів, контролю за роботою нижчої планки спортивних шкіл – груп початкової підготовки. Часто ці групи розпадаються, проіснувавши 2 роки, і групи доукомплектовуються дітьми відповідного віку, але не засвоївши основ легкоатлетичної підготовки. Природно, що вади в початковій підготовці не можуть позитивно впливати на перспективне зростання результатів.

Тобто при деталізації існуючих уявлень про організаційно-методичні сторони спортивної орієнтації, відбору і початкової підготовки юних легкоатлетів виявляється багато вад, невизначеності і навіть протиріч.

Таке коло невирішених проблем, безумовно, стримує підготовку спортивних резервів у легкій атлетиці. Це положення і проблеми

спортивної практики стали основною вимогою при виборі теми даного дослідження, метою якого є визначення рухових здібностей дітей і підлітків з метою їх подальшого спортивного удосконалення у легкій атлетиці.

Ми виходили із припущення, що попередня спортивна підготовка, яка розпочата у молодшому шкільному віці забезпечить більш чітку діагностику рухових здібностей і підвищить ефективність всієї системи спортивної орієнтації і відбору. Окрім того, використання раціональної методики тренування на початкових етапах багаторічної підготовки буде сприяти розвитку всього спектра рухових здібностей і створить міцну базу подальшого спортивного удосконалення.

Відомо, що для підвищення надійності педагогічного процесу на етапі початкової спеціалізації, створення сприятливих умов для підготовки спортивних резервів у видах легкої атлетики, які характеризуються проявом швидкісно-силових здібностей, доцільна організація груп початкової спортивної підготовки. Діагностику спортивних здібностей потрібно здійснювати по результатах використання короткочасної по тривалості і регламентованої по змісту стандартної тренувальної програми.

Організація і методи дослідження. Для педагогічного експерименту ми відбирали дітей, які, на наш погляд, мали здібності до занять легкою атлетикою, зокрема, до бігу на короткі дистанції, бар'єрного бігу, стрибків у довжину з розбігу. В попередній частині дослідження для визначення рухових здібностей проводили найпростіше тестування – біг на 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця. Відібранні в групи попередньої підготовки, діти протягом трьох тижнів проходили тестування уже по широкій програмі, що включала в себе показники фізичного розвитку, фізичної працездатності, стану здоров'я, фізичної підготовленості.

Після проведення тестування юні спортсмени були розподілені на дві групи (експериментальну і контрольну). Експериментальний фактор даного дослідження полягав в тому, що діти однієї із груп почали займатися по програмі, складеній по принципу підготовки багатоборців, яка включала початкову спеціалізацію, але разом з тим надавала можливість цілеспрямовано розвивати свої рухові здібності, і, перш за все швидкісно-силові здібності, які мають першочергове значення для бігунів на короткі дистанції, бар'єристів, стрибунів у довжину.

Рухова активність школярів контрольної групи обмежувалась, як правило, фізичними вправами в об'ємі шкільної програми в поєднанні з неорганізованими формами рухової активності по місцю проживання.

Мікроцикл тренувального заняття першого року дослідження в експериментальній групі був спланований у відповідності з місяцями навчального року і розбитий на 5 періодів.

Перший період (вересень-жовтень місяці) – вся діяльність була спрямована на покращення загальної фізичної підготовки.

Для вирішення цього завдання широко застосовували засоби, які в комплексі виявили бажаний ефект. Так, на заняттях ми використовували загально розвиваючі вправи (ЗРВ) – 15-20 хв, рухливі та спортивні ігри (футбол, баскетбол, ручний м'яч – до 40 хв), кидки набивного м'яча знизу-вверх-вперед, з вибіганням – 5-12 разів. Бігові вправи з переходом в біг – 7-9×30-40 м. Біг з прискоренням 3-5×40-60 м. Вправи з партнером для зміцнення м'язів спини, черевного преса, задньої поверхні стегна – 5-10×10-15 повторень, багатоскоки – 5×30-50 м. Кросовий біг 10-20 хв. З ціллю підтримання зацікавленості до виконання фізичних вправ на етапі попередньої підготовки часто практикували зміну місць занять (площадка, стадіон, лісопарк).

Другий період (листопад-грудень) – подальше підвищення загальної фізичної підготовки (методами і засобами першого періоду) і розвиток швидкості.

Основним засобом розвитку швидкості був комплексний метод, суть якого полягала в систематичному використанні рухливих та спортивних ігор, ігрових вправ, різноманітних вправ швидкісного і швидко-силового характеру. Прагнули під час виконання вправ, щоб максимальне збільшення темпу рухів не вимагало виявлення великих м'язових зусиль і, щоб відбувалось максимальне розслаблення груп м'язів, які не беруть участь в роботі. У ході занять ми постійно варіювали умови виконання швидкісних вправ шляхом ускладнення (перемінний темп виконання, гандикап, біг в гору) або полегшення (біг з ходу, під схил, за вітром, за лідером).

Третій період (січень-лютий) – загальна фізична підготовка, розвиток швидко-силових можливостей, спритності, гнучкості та витривалості. Основним засобом розвитку швидко-силових можливостей були, в основному, стрибкові вправи.

В цьому періоді надавали великого значення розвитку спритності, яка створює основу для успішного оволодіння складними в координаційному плані діями на наступних етапах багаторічної спортивної підготовки. З цією метою використовували ті ж самі засоби, що й для розвитку швидко-силових здібностей, а також вправи з набивними м'ячами, вправи на рівновагу, стрибки через скакалку, біг з подоланням нескладних перешкод, гімнастичні та акробатичні вправи. Розвиток спритності проходив по шляху зростання координаційних труднощів.

Для цього застосовували незвичні вихідні положення, змінювали способи виконання вправ тощо.

Паралельно з розвитком спритності розвивали гнучкість з допомогою типових для її розвитку вправ на розтягування, які характеризуються поступовим збільшенням амплітуди рухів до можливої на даному етапі межі.

Для розвитку загальної витривалості на заняттях використовували такі засоби: рухливі та спортивні ігри (2×15-20 хв.), ходьба і біг різної інтенсивності (70, 60 і 50% від максимальної швидкості досліджуваного), біг помірної інтенсивності, пересування на лижах, катання на ковзанах. Основними методами розвитку загальної витривалості були рівномірний і різного роду варіанти перемінного методів тренування, ігровий метод.

Четвертий період (березень-квітень) – швидкісно-силова підготовка, розвиток сили та витривалості. В програмі цього періоду широко були представлені вправи на гімнастичних снарядах (підтягування, махи, хитання), елементи акробатики (перекиди, стійки, перевороти), різноманітні стрибки та метання, ігри та вправи на місцевості, вправи з обтяженням відносно невеликої ваги (до 5 кг).

Навантаження максимальної інтенсивності в цьому періоді характеризував метраж дистанції, яка пробігається (від 30 до 300 м) при ЧСС 170-180 уд/хв з паузами між повторенням в серії і між серіями (до 6 хв). Біг в рівномірному темпі проводили на ЧСС до 140-150 уд/хв. Об'єм виконаної бігової роботи складав біля 80 км. П'ятий період (травень-червень) – подальший розвиток швидкості і швидкісно-силових здібностей, участь в змаганнях по Державних тестах і в контрольно-перевідних випробуваннях.

Тижневий об'єм спортивних занять забезпечували два шкільних уроки з фізичної культури і шість годин занять в групі навчальної спортивної підготовки. Заняття носили характер спортивного тренування із застосуванням різних методів: ігрового, кругового, повторного.

Розроблена комплексна програма передбачала застосування різних засобів та методів фізичного виховання юних спортсменів із врахуванням етапів їх підготовки і прийнятність у розвитку фізичних якостей. Так, якщо на першому році фізичні вправи, спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки склали 100%, то на другому році експерименту поступово росла роль вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, питома вага яких становила більше 30%.

У середині третього року навчання (січень-травень) в групі початкової спортивної підготовки реалізується стандартна тренувальна

програма, яка була спрямована на розвиток швидкості і швидкісно-силових можливостей. Програма, вирішуючи завдання розвитку швидкості та швидкісно-силових можливостей як основи загальної фізичної підготовки і оцінки здібностей до проявлення швидкісних якостей, складалася з двох частин – навчальної і тестуючої.

Навчальна частина включала 40 тренувальних занять тривалістю 75-85 хв кожне. Заняття проводилось з інтервалом у два дні. Половина навчально-тренувального часу відводилася на розвиток швидкісно-силових здібностей, друга частина – на вирішення завдань розвитку інших фізичних якостей. З цією метою, в заняття учнів експериментальної групи включались бігові вправи, рухливі та спортивні ігри, естафети, кросовий біг, комплекси різних вправ, акробатика, гімнастика, плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах. У якості основних використовувався рівномірний, повторний, перемінний та ігровий методи.

Послідовність занять: першим проводиться те, в якому вирішуються завдання розвитку, переважно швидкості, сили, спритності; друге спрямоване на розвиток, перш за все, швидкісно-силових здібностей і швидкісної витривалості; наступне вирішує завдання загальної витривалості, спритності і гнучкості, а останнє заняття носило відновлювальний характер і проходило в лісопарку, басейні або на лижні.

Ступінь освоєння програми визначався за результатами тестування, яке здійснювалось до і після проведення навчальної частини програми.

Тестуюча частина програми включала тестування рухової підготовленості; АТ, ЧСС, ЖЄЛ та пробу з додатковим стандартним навантаженням (15-ти секундний біг в максимальному темпі), яку визначали по методикам А.Г. Дембо і С.В. Хрущова; фізичну працездатність – з допомогою PWS170 (степ-тест). При оцінці функціональної підготовленості фіксувались наступні показники: час РРО, точність відтворення заданого інтервалу часу, зусиль, просторових параметрів рухів, довільного ритму, а коли визначали увагу, використовували таблицю Шульце-Платонова.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження на кінець експерименту переконує, що в обох групах ріст показників розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості, здатності керувати своїми рухами проходив паралельно, але в різних темпах. Якщо в контрольній групі показники виконання, вказаних вище тестів достовірно не змінилися (що, мабуть можна зв'язати з недостатньою руховою активністю учнів, виконуючих тільки програму з фізичної культури ЗОШ), то в школярів експериментальної групи під впливом цілеспрямованих фізичних навантажень, які застосовувалися

на навчально-тренувальних заняттях, відбувся достовірний ріст показників по всім досліджуваним тестам ($p < 0,05$), виняток – відтворення точності зусиль. Найбільші зрушення відмічені в швидкісних і швидко-кісно-силових вправах: біг на 30 м з ходу – 9,15%, біг на 60 м – 9,95%, стрибок у довжину з місця – 25,14%, вистрибування вгору на 2-х ногах – 22,03%, метання набивного м'яча – 44,14%; в гнучкості – максимальна амплітуда нахилу тулуба вперед – 29,7%; у витривалості – кросовому бігові на 500 м – 13,57%; у силі: сила м'язів згиначів правої і лівої кисті – 37,5 і 37,1% та станової сили – 64,25%, а також в здібності керувати своїми рухами: реакція на руховий об'єкт – 17,4%, точність відтворення заданого інтервалу часу, зусиль, просторових параметрів рухів та довільного ритму – 33,8; 24,7; 30,96 і 29,16%.

За цей же період в контрольній групі достовірний приріст відмічався в стрибках у довжину з місця, метанні набивного м'яча, сили м'язів кисті рук та станової сили ($p < 0,05$).

Більш істотним був ріст показників загальної фізичної працездатності також в учнів експериментальної групи, яка виросла на 67,85 кгм/хв або на 13,97% ($p < 0,05$), а в учнів контрольної групи тільки на 17,6 кгм/хв або на 3,72% ($p > 0,05$). Приблизно така ж ситуація спостерігалась в перерахунку цього показника на кг ваги досліджуваних, хоча достовірних змін не спостерігалось як в експериментальній, так і контрольній групах.

Наше дослідження підтвердило, що обмеження рухової активності в молодшому шкільному віці ставить дітей в такі умови, при яких відсутні можливості розвинути рухові здібності, зміцнити здоров'я, а це, в свою чергу, веде до того, що вони, як правило, не потрапляють в подальшому в сферу організованих занять спортом, так як вважаються безперспективними. Для виправлення такого становища потрібно, щоб якомога більша кількість дітей мала можливість розвинути свої задатки. Спеціалісти переконані, що тільки в результаті тренування розкривається спортивний талант (2, 5, 6).

На кінець дослідження 20 хлопчиків (66%) експериментальної групи успішно пройшли тестування і були зараховані в групи початкової підготовки ДЮСШ. Учні експериментальної групи, які не пройшли по конкурсу в ДЮСШ, було запропоновано продовжити заняття спортом в шкільних секціях. Із контрольної групи в ДЮСШ було зараховано 6 хлопчиків (20%).

Висновок

Дослідження показало, що групи попередньої підготовки для школярів молодших класів можуть виконувати дуже важливу функцію, а саме: масове залучення дітей до занять спортом і спортивне орієнтування найперспективніших школярів для зарахування в ДЮСШ. Шля-

хом підбору спеціальних засобів та методів в цих групах, можна спрямовано впливати на розвиток фізичних якостей, формування навиків та умінь, створення необхідної передумови для наступної спеціалізації в певному виді спорту. По нашим даним, попередня спортивна підготовка гарантує більш точну діагностику рухових здібностей і підвищує ефективність усієї системи спортивної орієнтації та відбору.

Список використаних джерел:

1. Волков А. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / А.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 218 с.
3. Зайцева В.А. Теория спортивной тренировки / В.А. Зайцева – Запорожье, 2003. – 191 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
5. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – М.: ООО «Фирма издательство АСТ», 1997. – № 3. – С. 2–8.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімп. література, 2000. – 438 с.
7. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс / В.П. Филин. – М.: СААМ, 1995. – 446 с.
8. Фомин В.С. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к спортивным нагрузкам) / В.С. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физ. и спорт, 1995. – 159 с.
9. Юшко Б.Н. Системно-структурный метод планирования річної підготовки бігунів на короткі дистанції / Б.Н. Юшко // Матеріали семінару по спринтерському і бар'єрному бігу. – М.: Терра-Спорт, 2001. – С. 54-56.

This paper tested the influence of different training programs focus on the effectiveness of selection of young athletes of motor preparedness and physical performance on the stage of initial training.

Keywords: sports orientation and selection, training program, speed-strength exercises.

Отримано 20.04.17