

8. Цапенко В.А. Тактика игры в гандбол : [учеб. пособие для препод. физ. воспитания и студ. вузов] / В.А. Цапенко, А.Е. Гусак, Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье : ЗГУ, 2004. – 106 с.
9. Цыганок В. Основные показатели деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 г. / В. Цыганок // Олімпійський спорт і спорт для всіх : [проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : тез. доп. IV Міжнар. наук. конгр.]. – К., 2000. – С. 143.
10. Червона С.Ф. Анализ соревновательной деятельности пенальтисток высокой классификации в гандболе / С.Ф. Червона // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 52-56.
11. Чертова М.В. Характеристика факторов, обеспечивающих эффективную игровую деятельность гандболистов высокой квалификации / М.В. Чертова, В.В. Фойгт // Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх : [сб. науч. тр.]. – К., 1992. – С. 41-48. [electronic resource]. – mode of excess: www.rushandball.ru.
12. [electronic resource]. – mode of excess: www.eurohandball.com.

The article analyzes the effectiveness shots on goal by during the rapid transition and 7-meter penalty shots National men's teams, who were winners in the 2012 Olympic Games in handball. On the basis of its effectiveness of realization of throws is appraised on a gate by leading handballers. Conclusions are made relatively of correction program of preparation Ukrainian national team to enhance the level its competitive activities.

Key words: handball, qualification men's handballers, competitive activity, effectiveness, shots on goal.

Отримано: 5.07.2013

УДК 371.037

Б. М. Тимошенко

ВІДБІР І СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚОЮ У ВИДАХ, ЯКІ ХАРАКТЕРИЗУЮТЬСЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИМИ ЗДІБНОСТЯМИ

У 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.

Високий рівень досягнень у сучасному спорті, зростання світових рекордів висуває нові завдання перед спеціалістами в галузі фізичного виховання. В останні десятиліття увага науковців і тренерів зосереджується не тільки на удосконаленні методики тренування висококваліфікованих атлетів, але і на подальшому покращенні системи підготовки спортивних резервів – дітей підлітків, юнаків, юніорів.

Актуальність. Високе прикладне значення легкої атлетики робить цей вид спорту життєво важливим засобом підготовки на-

селення України, особливо підростаючого 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; Сергієнко А.П., 2000; Тимошенко Б.М., 1987; 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 1-2 роки, і групи доукомплектовуються заново 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 невіршених 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 швидко-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 у тому, що діти однієї із груп почали займатися по програмі, складеній по принципу багатоборної підготовки, 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 раз. 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 швидкіс-

ного і швидкісно-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 швидкісно-силових можливостей, спритності, гнучкості та витривалості. Основним засобом розвитку швидкісно-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 швидкісно-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, перевороту), 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 спор-

тивного 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 складала 100%, то на другому році експерименту поступово росла роль вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, питомо 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 – навчаючої і тестуючої.

Навчаюча 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 цієї 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 використовувалися 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 відновлюваний характер і проходило в лісопарку, басейні або на лижні.

Ступінь освоєння програми визначався за результатами тестування, яке здійснювалось до і після проведення навчаючої 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 (step-тест). При оцінці функціональної підготовленості фіксувалися наступні показники: час РРО, точність відтворення заданого інтервалу часу, зусиль, просторових параметрів рухів, довільного ритму, а коли визначали увагу, використовували таблицю Шульте-Платонова.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження на кінець експерименту переконає, 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 швидкісно-силових вправах: біг на 30 м з ходу – на 9,15%, біг на 60 м – на 9,95%, стрибок у довжину з місця – на 25,14%, вистрибування вгору на 2-х ногах – на 22,03%, метання набивного м'яча – на 44,14%; в гнучкості – максимальна амплітуда нахилу тулуба вперед – на 29,7%; у витривалості – кросовому бігові на 500 м – на 13,57%; у силі: сила м'язів згиначів правої і лівої кисті – на 37,5 і 37,1% та станової сили – на 64,25%, а також в здібності керувати своїми рухами: реакція на руховий об'єкт – на 17,4%, точність відтворення заданого інтервалу часу, зусиль, просторових параметрів рухів та довільного ритму – на 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, силі 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%).

Висновки. 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. Шляхом 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. : АСТ, 1997. – № 3. – С. 2-8.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2000. – 438 с.
7. Тимошенко Б.М. Влияние предварительной подготовки на развитие физических качеств и спортивную ориентацию школьников 9-11 лет / Б.М. Тимошенко // Тез. III Весоюз. конф. по физ. воспитанию и школьной гигиене. – М., 1987. – С. 63.
8. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс / В.П. Филин. – М. : СААМ, 1995. – 446 с.
9. 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.
10. 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.

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

Отримано: 6.06.2013