

Школа и семья – это две институции, которые учат ребенка жить в обществе, делают ее жизнь интересной, счастливой, успешной, полноценной, готовят ее к самостоятельной жизни.

**Ключевые слова:** школа, родители, семья, воспитание

School and family are the two institutions that teach children to live in society, make their lives interesting, happy, successful, full and prepare them for independent living.

**Key words:** school, parents, family, education

*Отримано: 12.06.2012*

УДК 371.73:796.42

**Б. М. Тимошенко, Т. М. Чередніченко**

*Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

## **ВІДБІР ТА СТРУКТУРА ПОБУДОВИ ЕТАПУ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ**

У статті розглядається методика спеціального відбору з виявленням факторів (оптимальний розвиток фізичних якостей, психомоторні здібності, скорочувальні властивості нервово-м'язового апарату), які в подальшому обумовили суттєвий розвиток спортивних результатів бігунів на короткі дистанції.

**Ключові слова:** початковий відбір, прогнозування, структура підготовчого етапу спринтерів.

**Актуальність.** Відомо, що спортивні досягнення залежать від застосування сучасних методів відбору, які дозволяють достатньо надійно і своєчасно оцінити здібності дітей і підлітків, обґрунтованого відбору та розподілу засобів і методів тренування на базових етапах багаторічної підготовки легкоатлетів (Бальсевич В.К., Платонов В.Н., Табачник Б.Й., Філін В.П. та ін.).

Пошук ефективних критеріїв спортивного відбору стає особливо актуальним у зв'язку з тим, що діагностику здібностей дітей і підлітків приходиться здійснювати в період їх інтенсивного росту та розвитку, – тому необхідно досконаліше знати про прогнозуючі можливості методів відбору, що використовуються.

До останнього часу тренери у легкій атлетиці орієнтувалися на відбір і комплектування груп початкової підготовки після 10-11 років. Це приводило до того, що багато моторно обдарованих дітей не попадали в легку атлетику, так як вчителі фізичної культури і тренери до цього віку залучають багатьох із них до занять іншими видами спорту, де відбір починається з 7-8-річного віку (спортивні ігри, плавання, фігурне катання, гімнастика та інші види спорту). З іншого боку, багато дітей 11-12 років на тестових випробуваннях не можуть проявити себе і потрапити у ДЮСШ по тій причині, що вони в молодшому шкільному віці не мали можливості розвинути свої рухові здібності із-за відсутності відповідних умов.

На нашу думку пошук моторно обдарованих дітей для занять легкою атлетикою повинно починатися з 8-9 років, потім на протязі 1,5-2 років необхідно цілеспрямовано розвивати рухові можливості і координаційні здібності юних спортсменів. Доведено, що попередня спортивна підготовка буде сприяти розкриттю потенціальних здібностей дітей і підлітків та підвищить ефективність всієї системи багаторічної підготовки легкоатлетів.

На противагу широко розповсюдженій концепції спортивного відбору, коли для заняття конкретним видом спорту відбираються найбільш обдаровані діти, потрібно для кожної дитини, підлітка, юнака та дівчини вибрати підходу для них форму фізичної активності (Бальсевич В.К.).

Одною із основних причин, що ускладнює відбір у видах легкої атлетики, в яких рівень швидкісних здібностей в звичайній мірі визначає результативність (спринтерський та бар'єрний біг, стрибок у довжину), є той факт, що на сьогоднішній день не виявлені фізіологічні механізми цих здібностей.

**Організація і методи дослідження.** Загальна тривалість дослідження складала три роки і включала вивчення та аналіз теоретичного матеріалу, констатуючий і педагогічний експеримент у якому взяли участь 40 хлопчиків 8-11 років школярів ЗОШ №13 м. Кам'янця-Подільського і ДЮСШ.

У роботі вирішувались наступні завдання:

- визначити методи відбору і прогнозування фізичних швидкісних здібностей юних спортсменів;
- експериментально обґрунтувати ефективність структури початкового етапу підготовки юних бігунів на короткі дистанції;
- дослідити структуру тренувального процесу і її зміну з віком і кваліфікацією.

У констатуючому педагогічному експерименті виявлена прогностична значимість окремих показників фізичної підготовленості, психомоторних якостей і властивостей нервово-м'язового апарату для оцінки придатності їх як критерії відбору до бігу на короткі дистанції, досліджена надійність і валідність 16 тестів.

У самому педагогічному експерименті обґрунтований найбільш ефективний варіант побудови початкової підготовки бігуна на короткі дистанції і визначений об'єм основних тренувальних засобів спринтера по етапах тренування.

Приступаючи до першого етапу педексперименту, ми обстеживши велику кількість дітей 9 років, відібрали 40 хлопчиків, які на наш погляд, мали здібності до занять легкою атлетикою, і зокрема, до бігу на короткі дистанції. Після проведеного тестування юні спортсмени, за показниками контрольних випробувань, були поділені на дві групи – Є (експериментальну) і К (контрольну).

Розподіл тренувального часу, що відводився на розвиток фізичних здібностей в досліджуваних групах, був різним.

У експериментальній групі передбачалось переважне застосування тренувальних засобів, спрямованих на розвиток швид-

кісно-силових здібностей (40% часу). Засобам, спрямованим на розвиток витривалості, спритності, гнучкості, швидкості відводилося по 15% від загального часу тренувального заняття.

Заняття у контрольній групі характеризувалося переважним застосуванням засобів, спрямованих на розвиток швидкості, (40% часу) – іншим фізичним якостям (витривалості, спритності, гнучкості, швидкісно-силовим) відводилося так як і у експериментальній групі по 15% загального часу тренувального заняття.

Кожне тренувальне заняття було присвячене, в основному, розвитку одного із фізичних якостей. Методи і засоби, направлені на розвиток швидкості і швидкісно-силових здібностей в Є і К групах були однаковими і відрізнялися лише по дозуванні виконання.

Основні методи розвитку швидкості – ігровий, повторний змагальний, перемінний і повторно-перемінний. Під час виконання вправ швидкісного характеру прагнули, щоб максимальне збільшення темпу рухів не вимагало виявлення великих м'язових зусиль і, щоб відбулось максимальне розслаблення груп м'язів, які беруть участь в роботі. У ході занять ми постійно варіювали умови виконання швидкісних вправ шляхом ускладнення (перемінний темп виконання, гандикап, біг у гору) або полегшення (біг з ходу, під схил, за вітром, за лідером).

При розвитку швидкісно-силових здібностей використовували метод повторного виконання швидкісно-силової вправи без обтяжень, з обтяженнями малої і середньої ваги, метод вправи, що виконується при змішаному режимі роботи м'язів.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей застосовували: стрибки на одній нозі; багатоскоки; кидки набивного м'яча знизу-вверх-вперед, з вибіганням; стрибки і біг через бар'єри; стрибки – місця і розбігу; стрибки через скакалку; біг по сходах. Вправи швидкісно-силового характеру виконувались серіями, а також у різноманітних естафетах та рухливих іграх.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для встановлення прогностичності фізичних і психологічних здібностей юних бігунів ми прослідкували їх динаміку на протязі 2-х років.

З метою виявлення найбільш інформативних тестів для оцінки рухових здібностей бігунів, ми провели перевірку на валідність і надійність 14 показників, а також визначили контрольні нормативи найбільш ефективних тестів.

Показники, що характеризують фізичну підготовленість та психометричні властивості, були відібрані з врахуванням найбільш тісного кореляційного зв'язку з результатом у бігу на 60 м. Спортивний результат у бігові на 60 м найбільш тісно і достовірно взаємопов'язаний із такими тестовими вправами: бігом на 30 м з ходу, стрибком вверх (по Абалакову), бігом на 100 м з низького старту. Це свідчить про те, що перераховані вище тести об'єктивно відображають рухові здібності дітей 9-10 років до бігу на 60 м.

Слабкий достовірний зв'язок спостерігається з стрибком у довжину з місця, потрійним стрибком з місця, бігом на 300 м,

тепінг-тестом, кидком набивного м'яча, реакцією на світло, реакцією на звук.

Повторні (через 6 місяців) тестування підтверджували наявність високого кореляційного зв'язку між спортивним результатом у бігові на 60 м з високого старту і наступними контрольними показниками: бігом на 30 м з ходу, стрибком у довжину і у верх, потрійний стрибок з місця, часом бігу на 100 м з низького старту, бігом з високим підніманням стегна за 10 с. Спостерігаємо різниця між коефіцієнтами кореляції носить випадковий характер ( $p < 0,05$ ).

Разом з тим було виявлено велику кількість рангових розбіжностей щодо фізичної підготовленості. Це може бути пояснено певною стабілізацією показників: бігу на 30 м з ходу, максимальною швидкістю у бігові на 60 м з високого старту, стрибка у довжину і уверх, потрійного стрибка з місця, бігу на 100 м з низького старту.

Аналіз рангових переміщень юних бігунів на короткі дистанції по показниках, що характеризують психомоторні якості – тепінг-тест і бігу з високим підніманням стегна, показав наявність суттєвих кількісних рангових переміщень. Велика кількість рангових розбіжностей по даним психомоторних властивостей може бути пояснена низьким прогностичним значенням цього фактору.

Виходячи із даного експериментального дослідження було встановлено, що у 9-11-річних бігунів на короткі дистанції різний об'єм роботи по розвитку швидкості, виходячи приблизно із 100 тренувальних занять, включає в середньому 3,8 км бігової роботи на відрізках менше 100 м і 8 км бігу на відрізках більше 100 м. Особливу увагу на цьому етапі приділяли підвищенню рівня розвитку швидко-силових якостей. Об'єм стрибкових вправ – не менше 1250 стрибків. Вправи направлені переважно на розвиток швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості у тренувальному мікроциклі – відповідно 40, 15, 15, 15 і 15%.

У якості тестів і контрольних нормативів, що характеризують високий рівень спринтерських здібностей хлопчиків 9-11 років доцільно застосовувати стрибок уверх зі змахом рук (49 см), потрійний стрибок з місця (566 см), результати бігу на 30 м з ходу (4,1 с), на 60 м з високого старту (9,1 с), на 100 м з низького старту (15,8 с), біг з високим підніманням стегна на місці (41 рухів за 10 с), час реакції опори при бігу з максимальною швидкістю (97 м/с). Результати, що перевищують наведені дані, можуть свідчити про видатні спринтерські здібності юних бігунів.

Використані у роботі контрольні вправи (тести) для визначення рівня розвитку фізичних якостей, скорочувальних властивостей нервово-м'язового апарату, психомоторних якостей юних бігунів мають достовірний зв'язок з спортивним результатом і відповідність основним вимогам наукового тестування валідності та надійності.

**Висновки.** На основі проведеного дослідження ми отримали можливість виділити комплекс контрольних вправ, які дозволили слідкувати за ступенем підготовленості юних спортсменів, провести серед них відбір і прогнозувати перспективність подальших занять бігом на короткі дистанції.

Проведений педагогічний експеримент показав, що динаміка результатів в тестових контрольних вправах в обох групах мала тенденцію до збільшення. Разом з тим рівень розвитку швидкості бігунів експериментальної групи був достовірно вище ніж у бігунів контрольної групи ( $p < 0,05$ ).

В результаті педагогічного експерименту встановлено, що варіант побудови навчально-тренувальних занять з переважно швидкісно-силовою спрямованістю (до 40%) є найбільш ефективною методикою побудови етапу початкової спортивної підготовки у бігові на короткі дистанції.

#### **Список використаних джерел:**

1. Максименко Г.Н. Тренировка бегунов на короткие дистанции / Г.Н. Максименко, Б.И. Табачник – Минск : Физ. и спорт, 1978.
2. Петровський В.В. Бег на короткие дистанции: спринт / В.В. Петровський – М. : Физ. и спорт, 1978. – 80 с.
3. Юшко Б.Н. Системно-структурний метод планування річної підготовки бігунів на короткі дистанції / Б.Н. Юшко // Матеріали семінару по спринтерському і бар'єрному бігу – М. : Терра-Спорт, 2001. – С. 54-56.

В статье рассматривается методика специального отбора с выявлением факторов (оптимальное развитие физических качеств, психомоторные способности, сократительные свойства нервно-мышечного аппарата), которые в дальнейшем обусловили существенное развитие спортивных результатов бегунов на короткие дистанции.

**Ключевые слова:** начальный отбор, прогнозирование, структура подготовительного этапа спринтеров.

The article deals with special methods of detecting selection factors (the optimal development of physical skills, psychomotor skills, contractile properties of the neuromuscular system), which subsequently led to significant development of athletic performance runners over short distances.

**Key words:** initial selection, prediction, structure of the preparatory phase of sprinters.

*Отримано: 20.06.2012*