

- science of Ukraine : col. of scientific works of physical education, sport and health of people / main red. Yevgen Prustyra. L., 2012. – Out. 16, t. 1. – P. 62 – 68.
7. Kampero E. Methodology of speed-power preparation of skilled sprinters : theoretical aspects / Elieser Kampero // Theory and methodology of PE and sport. 2016. – № 4. – P. 3 – 6.
 8. Kytek T. B. Research of informing of the special physical and technical parameters of preparedness of skilled sportsmen / T. B. Kytek // Suburb scientifically-sport visnuk. Kharkiv : HSAPC2015. – № 2(46). – P. 98 –102. – doi:10.15391/ sns.v.2015-2.019.
 9. Myhalyuk E. L. The Annual watching the functional state of athletes-sprinters / E. L. Myhalyuk, S. M. Malahova, M. V. Didenko // J. Clin. Exp. Med. Res., 2016. – № 4 (2). – P. 201 – 208. <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream>
 10. Moroz M. Methodology of application of jumping exercises in the special preparation of sprinters / M. Moroz, T. Syvorova, N. Karabanova // PE, sport and culture of health in modern society : collection of scientific works of East-european national university names of Lesia Ukrainian / mode. A. V. Tcyos, S. P. Kozibrodskyy. Lutsk, 2013. – № 1 (21). – P. 347 – 350.
 11. Svysch Y. Kinematics indexes of sprinters / Yaroslav Svysch, Olga Pavlos // the Physical culture, sport and health of nation : col. sciences. labours. / goal. red. V. M. Kostyukevich., 2016. – P. 195 – 198.
 12. Stepanenko D. Intercommunication of physical and technical preparedness of athletes-sprinters of different qualification. Suburb scientifically-sport announcer. H., 2007. – № 12. – P. 70 – 72.
 13. Hohlyuk A. I. Structure of sport preparation of athletes that is specialized in sprinter at / run of A. I. Hohlyuk, V. K. Shaverskyi // col. sciences. labours "Biological researches 2015", Zhytomyr of "Ruth", 2015. – P. 476 – 478.
 14. Yushkevich T. P. Features of the shading of athletes-sprinters at the stage of sports perfection / T. P. Yushkevich, V. L. Tsarankov // Preparation of reserve and children's and youth sports. World of Sport, Minsk. – №. 2 (63). – 2016. – pp. 47 – 51.

УДК 796.011.3:613.71/.73-057.875

МЕТОДИКА ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Жестков С.Г.¹, Ткачев І.В.²

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина¹

*69000, Музыкальное училище им. П. Майбороды, просп. Маяковского, 22, г. Запорожье,
Украина²*

zhestkov@mail.ru

Недостаточно усовершенствованная система спортивного отбора в легкой атлетике обусловлена многими причинами, в том числе тем, что нет обоснованной информации о значимости определенных факторов для становления мастерства атлетов. В связи с дальнейшей экспериментальной разработкой различных сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении материалов многочисленных исследований, создании научно обоснованных программ отбора талантливых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Проанализирована научная литература, характеризующая аспекты отбора в отдельных видах спорта и легкой атлетике. Цель работы – установить взаимосвязи между показателями физического развития и физическими качествами юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки. Разработаны рекомендации по совершенствованию методики ориентации и отбора детей к занятиям легкой атлетикой. В исследовании принимали участие учащиеся ДЮСШ №10 г. Запорожья (22 подростка 13-14 лет – 12 мальчиков и 10 девочек). Исследование включало серию тестов для диагностирования уровня общей физической подготовленности юных легкоатлетов, определения уровня их физической работоспособности и проведение корреляционного анализа взаимосвязей. Сделаны выводы, что на этапе начальной подготовки показатели роста юных легкоатлетов и паспортный возраст могут выступать критерием ориентации на спринтерские дисциплины как у мальчиков, так и у девочек. Масса тела может выступать одним из критериев ориентации на силовые и скоростно-силовые дисциплины легкой атлетики.

Ключевые слова: легкая атлетика, отбор, спортивная ориентация.

МЕТОДИКА ОРІЄНТАЦІЇ І ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Жестков С.Г.¹, Ткачов І.В.²

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна¹

69000, музичне училище ім. П. Майбороди, Україна, просп. Маяковського, 22,
м. Запоріжжя, Україна²

zhestkov@mail.ru

Недостатньо вдосконалена система спортивного відбору в легкій атлетичі зумовлена багатьма причинами, в тому числі тим, що немає обґрунтованої інформації про значимість окремих факторів для становлення майстерності атлетів. У зв'язку з подальшою експериментальною розробкою різних сторін відбору і спортивної орієнтації зростає необхідність в теоретичному аналізі та узагальненні матеріалів численних досліджень, створенні науково обґрунтованих програм відбору талановитих спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки. Проаналізовано наукову літературу, що характеризує критерії відбору в окремих видах спорту та легкої атлетики. Мета роботи – встановити взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та фізичними якостями юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки. Розроблено рекомендації щодо вдосконалення методики орієнтації і відбору дітей до занять легкою атлетикою. У дослідженні брали участь учні ДЮСШ №10 м. Запоріжжя (22 підлітки 13-14 років – 12 хлопчиків та 10 дівчаток). Дослідження включало серію тестів для діагностування рівня загальної фізичної підготовленості юних легкоатлетів, визначення рівня їхньої фізичної працездатності й проведення кореляційного аналізу взаємозв'язків. Зроблено висновки, що на етапі початкової підготовки показники зростання юних легкоатлетів і паспортний вік можуть виступати критерієм орієнтації на спринтерські дисципліни як у хлопчиків, так і у дівчаток. Маса тіла може виступати одним із критеріїв орієнтації на силові й швидко-силові дисципліни легкої атлетики.

Ключові слова: легка атлетика, відбір, спортивна орієнтація.

METHOD OF ORIENTATION AND SELECTION OF CHILDREN FOR TRACK AND FIELD

Zhestkov S., Tkachev I.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine¹

69000, Zaporizhzhya Mayboroda Musical College,
Mayakovsky Prospect, 22 Zaporizhzhya, Ukraine²

zhestkov@mail.ru

It is not enough improved system of sports selection in track and field due to many reasons, including the fact, that there is no reliable data on the importance of certain factors for the development of skill athletes. In connection with the further development of various experimental selection of the parties and sports orientation increases the need for theoretical analysis and synthesis of materials of numerous studies the creation of evidence-based programs of selection of talented athletes at all stages of the long-term preparation. It was analysed the scientific literature, describing the selection aspects in particular sports and track and field. Objective-establish the relationship between indicators of physical development and physical qualities of young Track and Field athletes at the stage of initial training. Recommendations for improving the targeting methodology and selection of children for Track and Field. In the study, students participated from Zaporizhzhya Sport School No10 (22, teenager 13-14 years – 12 boys and 10 girls). The study included a series of tests to diagnose the level of general physical preparedness of young Track and Field athletes, determine the level of their physical performance and carrying out a correlation analysis of the relationship. The conclusions, which is a stage of initial preparation of growth performance of young Track and Field athletes and athletes of age 16 may be a criterion orientation of different sprint disciplines for the boys, and as well for the girls. Body weight can be one of the criteria focus on power and speed-strength disciplines of Track and Field.

Key words: Track and Field, selection, Sports orientation.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ И АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Проблема отбора в спорте в научной литературе освещена достаточно широко, накоплены существенные экспериментальные данные, характеризующие аспекты отбора в отдельных видах спорта. Вместе с тем, вопросы спортивного отбора относятся к числу недостаточно изученных и остаются центральной проблемой детско-юношеского спорта.

В настоящее время наряду с дальнейшей экспериментальной разработкой различных сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и

обобщении материалов многочисленных исследований, создании научно обоснованных программ отбора талантливых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки [2, 9]. Отбор – система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности детей, соответствующие специфике определенного вида спорта [8]. Отбор преследует две основные цели: уменьшение затрат времени и средств на обучение тех, от кого можно ожидать наибольшей продуктивности в спортивной деятельности, ориентация в правильном выборе будущих занятий, определение направления поиска.

Проблемы спортивного отбора в легкой атлетике чрезвычайно широки и разноплановы. Каждая из этих проблем имеет свою специфику в зависимости от задач определенных этапов подготовки юных спортсменов [2]. Естественный отбор не позволяет решить проблему подготовки квалифицированного резерва, поскольку, согласно статистическим данным, известно, что в ДЮСШ, СДЮШОР происходит значительное «отсеивание» детей. Около 70% юных легкоатлетов прекращают занятия из-за несоответствия программ отбора и подготовки [1, 3]. Недостаточно усовершенствованная система спортивного отбора в легкой атлетике обусловлена многими причинами, в том числе тем, что нет обоснованной информации о значимости определенных факторов для становления мастерства атлетов. К тому же, недостаточно изучены надежность и информативность методов отбора детей для обучения и совершенствования в секциях, группах, классах, практически отсутствуют научные данные о предельных тренировочных нагрузках для юных легкоатлетов всех возрастов [3].

Спортивная ориентация – комплекс мероприятий, направленный на подбор для человека тех видов спорта, которые в наибольшей степени соответствуют его желаниям, предрасположенности и способностям [7]. По В.М. Волкову и В.П. Филину, спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта [2].

Н.Н. Минаева (1982) при прогнозировании спортивных способностей предложила руководствоваться следующими общими положениями (рис.1):

1. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных признаков. Поэтому необходимо обращать внимание на относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.
2. При оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень показателей высших достижений.
3. Для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.
4. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.
5. При определении способностей необходимо комплексное изучение всех существенных для данного вида спорта факторов, от которых зависит успешное проявление этой деятельности.
6. Определение спортивной пригодности должно осуществляться комплексно на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования.

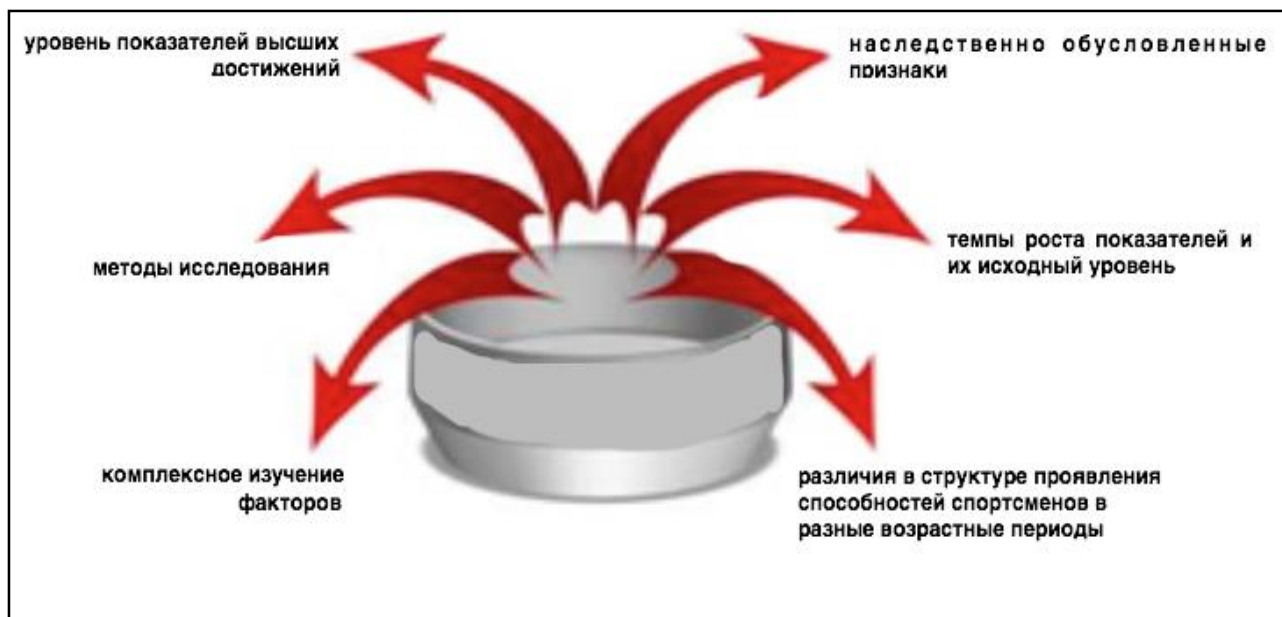


Рис.1. Общие положения прогнозирования спортивных способностей

Для того чтобы целенаправленно воспитывать одаренную молодежь, необходимо всесторонне и научно обоснованно продумать систему спортивного отбора юных легкоатлетов. Это позволит определить основные направления совершенствования мастерства каждого спортсмена.

ЦЕЛЬ, МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель нашей работы – установить взаимосвязи между показателями физического развития и физическими качествами юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки и на основе этого разработать рекомендации по совершенствованию методики ориентации и отбора детей к занятиям легкой атлетикой.

В исследовании принимали участие учащиеся ДЮСШ №10 г. Запорожья (22 подростка 13-14 лет, из них 12 мальчиков и 10 девочек).

Исследование включало серию тестов для диагностирования уровня общей физической подготовленности юных легкоатлетов, определения уровня их физической работоспособности и проведение корреляционного анализа взаимосвязей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Корреляционный анализ позволяет утверждать, что показатели роста юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки имеют тесную связь с показателями проявления скоростных качеств (бег 30 м – 0,588; бег 60 м – 0,663) как у мальчиков, так и у девочек (табл. 1).

Нами установлены тесные взаимосвязи показателей массы тела с показателями прыжка в длину с места (0,805) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (0,550). То есть на этапе начальной подготовки масса тела может выступать одним из критериев ориентации на силовые и скоростно-силовые дисциплины легкой атлетики.

Анализ корреляционных взаимосвязей выявил, что показатели ОГК имеют взаимосвязи с показателем прыжка в длину с места и с показателем прыжка в высоту с места. В начале нашего исследования мы получили показатели уровня развития физических качеств. Показатели бега на короткие дистанции имеют тесные корреляционные взаимосвязи с показателями челночного бега и показателями сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Таблица 1– Корреляционная взаимосвязь антропометрических показателей и показателей уровня развития физических качеств

Показатели	Возраст	Рост	Вес	ОГК	30 м	60 м	1500 м	Челн. бег	Прыжок с места	Прыжок вверх
Возраст	1									
Рост	0,790	1								
Вес	0,774	0,968	1							
ОГК	0,424	0,648	0,627	1						
30 м	0,588	0,528	-0,458	-0,346	1					
60 м	0,663	0,522	-0,490	-0,152	0,845	1				
1500 м	-0,450	-0,322	-0,387	-0,161	0,017	0,278	1			
Челн.бег	-0,747	0,696	-0,660	-0,372	0,850	0,842	0,62 2	1		
Прыжок с места	0,845	0,821	0,805	0,354	-0,557	-0,678	- 0,53 4	0,753	1	
Прыжок вверх	0,549	0,493	0,415	0,219	-0,633	-0,412	0,41 8	0,525	0,350	1
Сгибание/ разгибание рук	0,246	0,463	0,550	0,098	0,053	-0,213	- 0,50 3	-0,275	0,500	-0,039

Наши исследования определили, что показатели ловкости (по показаниям челночного бега) имеют тесную корреляционную взаимосвязь с показателями прыжка в длину с места и показателями выпрыгивания вверх с места, то есть уровнем развития взрывной силы мышц ног.

Также нами установлена средние взаимосвязи возраста исследуемых юных легкоатлетов и показателями уровня развития скоростных качеств (с показателем бега 30 м – 0,588, с показателем бега 60 м – 0,663) и показателей уровня развития взрывной силы мышц ног (прыжок в длину с места – 0,845; прыжок вверх с места – 0,549).

Через 6 месяцев нами было проведено повторное тестирование. Необходимо заметить, что все это время исследуемые нами юные легкоатлеты занимались по общепринятой программе для легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Показатели повторного тестирования свидетельствуют об определенных изменениях в антропометрических показателях исследуемых спортсменов, которые привели к изменениям ряда корреляционных взаимосвязей.

Проведенный повторный корреляционный анализ позволяет утверждать, что произошли определенные изменения степеней взаимосвязи роста подростков и показателей проявления различных физических качеств (табл. 2). Нами установлены тесные корреляционные взаимосвязи роста юных легкоатлетов и показателей проявления взрывной силы мышц ног (прыжок в длину с места – 0,644; прыжок вверх с места – 0,700) и средняя взаимосвязь с показателем силы мышц рук.

В показателях массы тела легкоатлетов на этапе начальной подготовки также произошли позитивные изменения. Повторно проведенный корреляционный анализ показал, что масса тела юных легкоатлетов на этапе предварительной подготовки имеет тесную корреляционную взаимосвязь с показателями взрывной силы мышц ног и силы рук (прыжок в длину с места – 0,627; прыжок в гору с места – 0,700; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 0,596). Нами не установлено тесных взаимосвязей показателя ОГК с уровнем развития физических качеств легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

За полгода занятий легкой атлетикой исследуемые подростки смогли существенно улучшить почти все тестируемые нами показатели. Переустановка корреляционных взаимосвязей выявила, что показатели бега на короткие дистанции тесно коррелируют между собой и с показателями челночного бега (табл. 2).

Таблица 2 – Повторная корреляционная взаимосвязь антропометрических показателей и показателей уровня развития физических качеств

Показатели	Возраст	Рост	Вес	ОГК	30 м	60 м	1500 м	Челн. бег	Прыжок с места	Прыжок вверх
Возраст	1									
Рост	0,796	1								
Вес	0,779	0,959	1							
ОГК	0,510	0,654	0,680	1						
30 м	0,737	-0,535	-0,529	-0,612	1					
60 м	0,846	-0,366	-0,304	-0,267	0,656	1				
1500 м	-0,602	-0,489	-0,536	-0,158	0,072	0,337	1			
Челн.бег	-0,609	-0,438	-0,428	-0,378	0,676	0,768	0,166	1		
Прыжок с места	0,894	0,644	0,627	0,368	-0,572	-0,706	-0,480	- 0,71 1	1	
Прыжок вверх	0,657	0,700	0,700	0,530	-0,712	-0,525	-0,161	- 0,60 7	0,718	1
Сгибание/ разгибание рук	0,355	0,487	0,596	0,236	0,036	-0,008	-0,637	- 0,06 5	0,397	0,334

На этом этапе исследования нами не установлено тесных корреляционных взаимосвязей показателя в беге на 1500 м с другими определяемыми показателями. Данные в челночном беге теряют тесную корреляционную взаимосвязь с показателями прыжка в длину с места и показателями выпрыгивания вверх с места, то есть уровнем развития взрывной силы мышц ног.

При повторном корреляционном анализе нами наблюдалось появление тесных взаимосвязей показателей возраста исследуемых юных легкоатлетов и уровнем развития их скоростных качеств (с показателями бега 30 м на уровне 0,737, с показателем бега 60 м – 0,846) и показателей уровня развития взрывной силы мышц ног (прыжок в длину с места – 0,894; прыжок вверх с места – 0,657).

ВЫВОДЫ

На этапе начальной подготовки показатели роста юных легкоатлетов и паспортный возраст могут выступать критерием ориентации на спринтерские дисциплины как у мальчиков, так и у девочек. Масса тела может выступать одним из критериев ориентации на силовые и скоростно-силовые дисциплины легкой атлетики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №1. – С. 38-39.
2. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 204 с.
3. Зациорский В.М. Проблема спортивной одаренности и отбора в спорте / В.М. Зациорский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1986. – С. 37-39.
4. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко. – М. : Терра-спорт, 2003. – 122 с.
5. Минаева Н. А. Определение спортивной пригодности / Н. А. Минаева // Основы управления тренировкой юных спортсменов. – М., 1982. – С. 86-126.
6. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания / Сост. В. В. Захарова. – Ульяновск : УлГТУ, 2003. – 24 с.

7. Покровский В.М. Физиология человека / В.М.Покровский, Г.Ф. Коротько. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : 2003. – 656 с.
8. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков / Л.А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2005. – 142 с.
9. Evhen P., Valeria T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. Journal of Physical Education and Sport, 17(1), 335.

REFERENCES

1. Bal'sevych V.K. Metodolohycheskye pryntsypy yssledovanyu po probleme otbora y sportyvnoy oryentatsyy / V.K. Bal'sevych // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1980. – №1. – S.38-39.
2. Volkov V.M. Sportyvnyy otbor / V.M. Volkov, V.P. Fylyn. – М. : FyS, 1983. – 204 s.
3. Zatsyorskyy V.M. Problema sportyvnoy odarennosti y otbora v sporte / V.M. Zatsyorskyy. [y dr.] // Teoryya y praktyka fizycheskoy kul'tury. – 1986. – С.37-39.
4. Zelychenko V.B. Lehkaya atletyka: krytery otbora / V.B. Zalychenko. – М. : Terra-sport, 2003. – 122 s.
5. Мynaeva N. A. Opredelenye sportyvnoy pryhodnosti / N. A. Мynaeva // Osnovy upravlenyya trenyrovkoy yunykh sport-smenov. М., 1982. - S. 86-126.
6. Otbor y prohnozyrovanye v lehkoy atletyke: metodycheskye ukazanyya / Sost. V. V. Zakharova. – Ul'yanovsk : UIHTU, 2003. – 24 s.
7. Pokrovskyy V.M. Fyzyolohyya cheloveka / V.M.Pokrovskyy, H.F. Korot'ko. – 2-e yzd., pererab. y dop. – М. : 2003. – 656 s.
8. Semenov L.A. Opredelenye sportyvnoy pryhodnosti detey y podrostkov / L.A. Semenov. – М. : Sovet'skiy sport, 2005. – 142 s
9. Evhen P., Valeria T. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. Journal of Physical Education and Sport, 17(1), 335.

УДК 796.422.16:796.015.8

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Караулова С.І.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

svkaraulova@ukr.net

Розглянуто деякі питання управління підготовкою висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції, на основі аналізу методики побудови тренувального процесу в змагальному періоді річного макроциклу. Показано, що при підготовці до крупних міжнародних змагань, зокрема до ігор XXX Олімпіади в Лондоні, важливе значення має правильний та ефективний розподіл обсягів тренувального навантаження швидкісно-силового характеру в структурних елементах річного макроциклу підготовки. Метою дослідження стало обґрунтування концепції побудови тренувального процесу в літньому змагальному періоді річного циклу. Визначено структуру заключного (четвертого) макроциклу підготовки, зміст та співвідношення засобів швидкісно-силової спрямованості в межах мезоциклів змагального періоду. Досліджено характер динаміки змін обсягів тренувального навантаження впродовж мезоциклів та виявлено, що у рамках другого передзмагального мезоциклу перед основними стартами олімпійського циклу було заплановано найбільший обсяг тренувального навантаження з високою інтенсивністю. Показано, що такий характер планування обсягів тренувального навантаження сприяв ефективному виступу спортсменок у літньому змагальному періоді на іграх XXX Олімпіади в Лондоні.

Ключові слова: тренувальний процес, спортсменки, біг на короткі дистанції, макроцикл, мезоцикл, навантаження, Олімпійські ігри.