

ВІДБІР ПЕРСПЕКТИВНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ (МЕТАННЯ)

Кандидат педагогічних наук, професор С.Ю. Балбенко

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Ст. викладач Т.І. Кривошеєва

Кременчуцький державний політехнічний університет

Важлива роль в підготовці спортивної зміни належить системі відбору перспективних талановитих юних спортсменів. Ця проблема з кожним роком стає актуальнішою, особливо у зв'язку з тенденцією до більш ранньої спеціалізації. Практика легкоатлетичного спорту показує, що недостатня ефективність навчально-тренувальної роботи в більшості випадків є наслідком невдалого відбору учнів. Як наслідок в школах відбувається великий за кількістю і довгий за часом відсів учнів, який є наслідком відсутності зростання спортивних результатів.

Відомо, що досягнення високих спортивних результатів залежить від багатьох факторів, головним із яких є максимальна відповідність індивідуальних особливостей особистостей вимогам обраної спортивної спеціалізації. У зв'язку з цим знання вимог конкретного виду спорту — важлива умова ефективного відбору перспективних атлетів.

В питаннях про те, з якого віку починати відбір за спеціалізацією, не існує єдиної думки. Вікові кордони етапів багатолітнього тренування залежать від специфіки виду спорту. В легкоатлетичних метаннях визначена така періодизація: відбір — вік до 11 р.; етап спортивної початкової спеціалізації — 11—15 р.; етап поглибленого тренування в обраному виді спорту — 15—17 р.; етап спортивної вищої майстерності — 17—22 р. [4, 5].

Перший етап являє собою попередню орієнтацію дітей з виду спорту. Кінцева мета цього етапу відбору — залучення дітей до самостійних занять спортом: гармонійний розвиток всіх систем організму. Основними методами відбору є педагогічне спостереження і тестування з використанням елементарних тестів і критеріїв оцінки рухливих здібностей та морфо-функціонального рівня. В спортивній практиці встановлені уявлення про морфологічний тип спортсмена, який характерний для того чи іншого виду спорту. Для атлетичних метань — це міцна статура.

В роботі Ю. Карамшина та В. Поповського «Найди свій талант» наведені приклади «морфологічного портрета» ідеальних уявлень різних видів легкої атлетики (штовхання ядра — довгий

корпус і коротка гомілка, руки трохи довші, ніж у інших легкоатлетів, широкі плечі, добре розвинуті м'язи, особливо м'язи стегна; метання диска — високий зріст і довгі ноги, гомілка довшя стегна, руки довші і сильніші, великий розмах рук, сильно розвинутий пояс верхніх кінцівок; метання спису — найбільш легкі серед металників — зріст трохи перевищує штовхання ядра, найбільш розвинуті м'язи плечового пояса, рук і ніг). Не треба вважати, що наведені вимоги єдині. Це лише напрямки, які отримані в результаті обстежень окремих груп спортсменів високої кваліфікації. А все ж морфологічні особливості — це один із факторів, який визначає перспективність спортсмена.

Одним із показників, на які треба звертати увагу при відборі, є біологічний вік, тому що діти розвиваються по-різному. Відбір за результатами виконання контрольних вправ (тестування) дітьми одного і того ж метричного віку створює перевагу акселератам. Треба враховувати, що діти з прискореним біологічним розвитком в подальшому дуже швидко втрачають свої переваги і досить рано залишають заняття спортом. Значних успіхів на наступних етапах, як правило, досягають діти з нормальним ходом розвитку або діти, які мають ознаки уповільненого біологічного розвитку. Статева зрілість вважається ранньою, якщо перші її ознаки з'являються у дівчаток у віці 8—9 років, у хлопчиків — 10 років. Про пізній початок статевого розвитку свідчить поява перших його ознак у дівчат в віці 13 років, а у хлопчиків — 15 років. Хлопці атлетичного і дівчата пікнічного типу статури, як правило, відзначаються більш раннім статевим розвитком в порівнянні з дітьми астеничного типу. Як правило, пізніше розвиваються і дівчатка атлетичної статури. У хлопчиків пікнічної статури часто спостерігається ранній початок статевого розвитку і пізніше його завершення. Треба відзначити, що особи атлетичної статури відзначаються виразним розвитком м'язів, мають переваги ширини пліч над шириною тазу та інше. При статурі пікнічного типу відзначається прискорений розвиток жирової тканини. У людей астеничного типу спостерігається незначне відкладення жиру, слабкий розвиток м'язів, тонкий

кістяк (1). Необхідно враховувати при відборі ще один фактор — спадковість. Як відомо, зріст, конституція тіла та інші морфологічні ознаки передаються спадково. Одиницею спадковості є гени. У людини в 46 хромосомах (23 пари) розміщені 40—80 тисяч генів, в яких зосереджена вся спадкова інформація.

Якщо розуміти спортивні здібності в широкому значенні, то спадковий вплив безперечний. В першу чергу це стосується таких морфологічних ознак, як зріст, конституція та інше, де вплив генетичних факторів цілком очевидний. Для цього можна скористатися формулою (В. Корпус), в розрахунок якої входить залежність зросту хлопчиків і дівчаток від зросту їх батьків: для хлопчиків — $(\text{зріст батька} + \text{зріст матері} \times 1,08):2$; для дівчаток — $(\text{зріст батька} \times 0,923 + \text{зріст матері}):2$.

Антропометричні показники є обмежувачами в багатьох видах спорту, оскільки майже не піддаються впливу тренувань. Вони дозволяють орієнтуватися при виборі і прогнозуванні. Конституція тіла визначає природні передумови для високих досягнень, але не є гарантом успіху. Відповідь на питання, в якій мірі успадковуються рухливі здібності і функціональні ознаки, можна отримати через дослідження генеалогічним методом. Суть його у вивченні спорідненості людей за якомога більше число поколінь. Висока ступінь спорідненості антропометричних показників батьків дітей, дерматогліфіки, груп крові. Вважається, що досягнення рухливих здібностей відбуваються по домінантному типу (дівчина схожа на батька). Звідси, мабуть, це важливо при відборі в спортивному орієнтуванні дітей проводити опитування з метою з'ясування їх спортивної сімейної схильності. Дуже часті випадки, коли діти спортивно обдарованих батьків також стають спортсменами. При дослідженні спорідненості бувають випадки виявлення великих здібностей у братів і сестер (Тамара і Ірина Прес, Серафим і Георгій Знаменські, Сергій і Василь Бубка).

Припустимо, що прогнозування, можливо, враховує вищепереказане і що існують металні тести, на основі яких проводиться відбір в обраному виді легкоатлетичних метань.

Як краще за все організувати відбір?

Відбір і спортивне орієнтування проводиться на ряді років на деяких етапах, тому що необхідно виявити хоча б дві характеристики індивіда:

1. Успішність його просування в учбовому процесі.

2. Ефективність його дій в подальших реальних умовах з усіма можливими ускладненнями.

Для прогнозування наступних успіхів необхідно вже на перших етапах відбору оцінити саме ті якості, які забезпечують підсумкове досягнення [2].

На першому етапі відбору визначають доцільність виду спорту (види легкоатлетичних метань), враховуючи відповідність фізичних даних дитини

вимогам, які пред'являються цим видам спорту. Поряд з медичними обстеженнями, антропометричними і іншими вимірами широко застосовується тестування. Зацікавленість викликають тести з оцінки загальнофізичної підготовки і рухливих здібностей дітей, до складу яких входять такі показники: результати стрибків вгору з завданням якомога вище торкнутися рукою стінки (стрибок по Абалакову); стрибок в довжину з місця, потрійний з місця, спринтерський біг на 20—30 метрів, метання тенісного м'яча. На першому етапі відбирають дітей на легкоатлетичні метання, за тестуванням рухливих здібностей потрібно включити тести для метань, таких, як динамометрія правої і лівої руки: рухливість в суглобах (боковий викрут руками, які тримають палку). Перш ніж відбирати дітей для занять певним видом в легкоатлетичних метаннях, треба організувати групи для занять функціонально подібних для всіх видів метань.

За кордоном в процесі спортивної орієнтації застосовують так звані стандартні тренувальні програми, за якими однаково тренують всіх дітей, але відбирають тільки тих, у яких швидше ростуть результати.

В період відбору на етапі початкової підготовки проводиться спортивна орієнтація дітей, тому що відбір не дає необхідного результату. Тільки після 1,5—2 років попередньої підготовки ефективність відбору на вид легкоатлетичних метань починає значно підвищуватись.

До 11—12 років можна завбачити такі важливі показники для досягнення в окремих видах метань, як зріст дорослої людини і його фізичну працездатність (табл. 1).

В 12—13 років закінчується початковий етап підготовки, і головним завданням тренувань є визначення перспективності легкоатлетів для занять в певному виді легкоатлетичних метань (табл. 2).

Аналіз результатів тестувань і контрольних вправ, які характеризують різнобічну фізичну підготовку, спортивні показники дітей, темпи зростання їх за 2—3 роки, динаміка морфологічних і функціональних показників, за даними медико-педагогічних досліджень, — ось основні критерії при відборі в легкоатлетичних метаннях.

Таблиця 1

Ваго-ростові показники I етапу відбору легкоатлетичних метань

Зріст	Стать	11—12 років	13—14 років
Високий	ч	153 — 156	160 — 170
	ж	152 — 155	156 — 162
Середній	ч	148 — 153	156 — 160
	ж	147 — 151	152 — 155
Низький	ч	140 — 137	147 — 155
	ж	140 — 146	145 — 151

Вага як показник відбору не має в цьому віці домінуючого значення в зв'язку з тим, що не закінчено повністю формування м'язового «корсету».

Основи спортивного тренування

Таблиця 2

Показники в загальних спортивно-педагогічних тестах при відборі для занять на етапі початкової спеціалізації (12–13 років)

Вид	Біг 60 м, сек.		Трійний стрибок, м		Кидок ядра через голову, м		Метання хокейного м'яча, м	
	ю	д	ю	д	ю 6 кг	д 6 кг	ю 60 гр	д 60 гр
Метання	8,4–8,6	8,8–8,9	6,6–6,8	5,8–6,0	2–14	10–11	75	55
Метання списа	8,3–8,4	8,6–8,7	6,7–6,9	6,0–6,1	12–13	10–11	80	60

Література

1. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. — Х.: «Основа», 1995. — 172 с.
2. Бизин В.П. Отбор перспективных легкоатлетов: Методическое пособие для студентов институтов физической культуры. — Харьков, 1988. — 45 с.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 92 с.
4. Воронкин В.И. Система подготовки спортсменов высшей квалификации в легкоатлетических метаниях: Учебное пособие для студентов и слушателей Высшей школы, тренеров ГЦОЛИФК. — М., ГЦОЛИФК, 1984. — 92 с.
5. Воронкин В.И. Основы системы подготовки спортивных резервов в легкоатлетических метаниях: Автореферат дис.доктора пед. наук: 13.00.04. — М., 1986. — 46 с.
6. Корогорский А. Отбор в метании копья // Легкая атлетика. — 1981. — № 5. — С. 6.
7. Рудерман Г., Комарова А. Отбор метателей // Легкая атлетика. — 1983. — № 3. — С. 12
8. Сергиенко Л., Алексеева С. Спортивный отбор // Легкая атлетика. — 1979. — № 2. — С. 4–5.

ТЕСТИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРИДАТНОСТІ І РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАДМІНТОНІСТІВ

А.С. Лідо, Ф.Н. Должко

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Визначити спортивну придатність — значить у першу чергу скласти прогноз подальшого росту результатів. З цією метою розроблені спеціальні тести, що базуються на основних компонентах гри.

1 компонент: Визначення напрямку польоту волана	Оперативне мислення Швидкість реакції на несподівану появу предмета	Тест 1-1 Тест 1-2
2 компонент: Вихід і вибір відповідної дії і початкова його підготовка	Швидкість пересування Спритність	Тест 1-3 Тест 1-4
3 компонент: Виконання удару й орієнтація в ігровій ситуації	Гнучкість плечового пояса Швидкість одиночного руху Оперативне мислення	Тест 1-5 Тест 1-6 Тест 1-7

Тест 1-1. Оперативне мислення

Успіх зустрічі багато в чому залежить від уміння гравця угадати відповідні дії партнера, що знахо-

диться в прямій залежності від рівня розвитку оперативного мислення. Спортсмени, які володіють швидким мисленням, завжди знаходяться в більш вигідному становищі з погляду рішення тактичних задач і економізації енергії. Визначити ступінь розвитку даної якості можна за методикою В.Н. Пушкіна. В основі її лежить гра — «Трійка». Суть тестів така: випробуваним пропонується, швидко рухаючи фішки, поставити їх у зазначене положення, виходячи з трьох варіантів. Причому необхідно фіксувати число ходів і час, витрачений на рішення кожного варіанта. Відомо, що спортсмени — ігровики й одноборці на рішення першого варіанта витрачають близько 6 секунд (оптимальне число ходів — 10), другого — 11 секунд (10 ходів) і на рішення третього — 4 секунди (6 ходів). Оцінюється оперативне мислення за тимчасовими показниками.

Час, витрачений на рішення трьох завдань (сек.)	Оцінка
21 і менше	Відмінно
22 — 24	Добре
25 — 28	Задовільно
29 і більше	Погано