

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ДИСЦИПЛІН ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У КОНТЕКСТІ СПОРТИВНОЇ ПЕРСПЕКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНА

Віктор ПАВЛЕНКО, к.пед.н., доцент
Олена НАСОНКІНА, старший викладач
Тетяна ШУТЄЄВА, старший викладач

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Проаналізовано особливості рівня придатності спортсмена до конкретного виду спорту та спеціалізації дисциплін легкої атлетики на підставі фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму спортсмена.

Ключові слова: легка атлетика, спортивний відбір, рівень придатності спортсмена.

Вступ. Основу спорту становлять три важливих елементи: відбір, тренування і змагання, в яких проявляються функціонування і розвиток усієї галузі спорту в цілому, а також окремих спортсменів. Необхідність організації обґрунтованої системи спортивного відбору обумовлена тим, що, по-перше, період активного спортивного життя в спорті, як правило, невеликий і не перевищує в конкретних видах спорту визначену його специфікою кількість років.

По-друге, індивідуальні особливості фізичної та психологічної підготовки спортсменів не усім дозволяють досягти високих спортивних результатів у необхідний термін або виступати впродовж багатьох років поспіль.

По-третє, завжди різними є можливості й умови тренувань та майстерність тренерів, що також ускладнює та подовжує шлях до успіху.

Значне місце в спортивному відборі посідає спортивний відбір відповідно до спеціалізації дисципліни легкої атлетики, мета якого – встановити відповідність усіх систем організму спортсмена вимогам конкретного виду спорту, спеціалізації та оцінити можливості успішного становлення в ньому [7].

Існують різні підходи до розуміння сутності «спортивний відбір» професор, доктор педагогічних наук Віктор Григорович Алабін, працюючи на кафедрі легкої атлетики в Харківській державній академії фізичної культури заклав теоретичні основи пошуку найбільш обдарованих людей, визначив чинники, що характеризують перспективність юних легкоатлетів та здатність досягнути високих результатів у конкретній дисципліні легкої атлетики.

На сьогоднішній день знаними сучасними науковцями докторами наук Муликом В.В., Ашаніним В.С., Мулик К.В. проведена значна кількість досліджень, присвячених розробці різних аспектів проблеми відбору і початкової спортивної спеціалізації [3].

Використання науково обґрунтованих методів відбору і прогнозування здібностей в легкій атлетиці, враховуючи сучасні реалії обмеженого притоку початківців, які бажають займатися легкою атлетикою суттєво підвищує ефективність і кінцеву результативність процесу підготовки спортсменів [6].

Мета та завдання дослідження: розкрити особливості спортивного відбору відповідно до спеціалізації дисципліни легкої атлетики. Здійснити аналіз сучасних теоретичних знань та з'ясувати аспекти спортивного відбору.

Матеріал і методи дослідження: досліджувались індивідуальні особливості фізичної та психологічної підготовки спортсменів спеціалізації легкої атлетики. Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; аналіз документальних матеріалів; метод експертної оцінки; педагогічний контроль рівня придатності спортсмена.

Результати дослідження та їх обговорення. Пошук ефективних заходів і шляхів систематизації спортивного відбору не можливе без загального уявлення позицій діючих спортивних тренерів, тому доцільно було залучити групу експертів, які допомогли вирішити питання нашого дослідження.

У дослідженні взяли участь 23 тренера-викладача з різних дисциплін легкої атлетики, переважна більшість 13 тренерів була представлена спеціалізації короткий спринт з досвідом роботи 10-15 років; 5 тренерів спеціалізації стрибків у довжину з досвідом роботи 5-7 років; 5 тренерів спеціалізації бар'єрного бігу з досвідом роботи 3-5 років.

Спортивні експерти визначили пріоритетність та вагомість критеріїв спортивного відбору на початковому етапі підготовки: 20 – відсутність відхилень у стані здоров'я; 19 – антропометричні дані спортсмена; 15 – фізичний розвиток відповідний до біологічного; 16 – рівень фізичних якостей, необхідних для легкої атлетики; 13 – функціональні можливості спортсмена; 15 – психічні особливості спортсмена; 17 – оптимальний вік для початку занять.

Серед чинників, які впливають на спортивний результат, необхідно визначити ті, які практично не вдосконалюються в процесі тренування, тобто є консервативними, генетично обумовленими. Саме вони повинні бути основними в тестовій моделі відбору дітей у спортивні школи.

На сьогоднішній день існує декілька видів відбору: спонтанний, емпіричний і спеціальний відбір. Спонтанний відбір – це некерований вид відбору. Він починається з масового набору дітей і підлітків, які виявили зацікавленість до того чи іншого виду легкої атлетики. Емпіричний відбір – це найрозповсюдженіший вид відбору, який здійснюється тренером. Тренер порівнює окремого спортсмена з «ідеальною моделлю», або з конкретним відомим спортсменом. Якість цього порівняння залежить від знання та досвіду тренера, від розуміння ним «ідеальної моделі». Спеціальний відбір – це комплексний вид відбору, в проведенні якого беруть участь тренер, лікар, психолог та інші. Він здійснюється на основі використання медико-біологічних, психологічних і педагогічних методів у процесі так званого дослідження [2]. Детальний аналіз результатів дослідження дає можливість більш правильно

зорієнтуватись на подальшому розвитку обдарованих у спортивному відношенні підлітків [5].

Розглянемо особливості спортивного відбору до спеціалізації легкої атлетики на прикладі короткого спринту. Поглиблений відбір дозволяє виявити найбільш фізично і психологічно підготовлених спортсменів для занять спринтом. При поглибленому вивченні всіх даних організму можна прискорити відбірковий процес, тим самим більше приділити уваги для підготовки кваліфікованих легкоатлетів на ранньому етапі навчання. Таким чином, в основі комплексної характеристики здібностей спринтера лежать антропометричні особливості (зріст, вага, основні пропорції тіла), рівень розвитку найважливіших для спринтера фізичних якостей, та їх відповідність основним біодинамічним особливостям спринтерського бігу (табл. 1).

Таблиця 1

Схема визначення потенційних можливостей юних спортсменів, які спеціалізуються в короткому спринті

Співвідношення прогностичних чинників	Прогнозовані здібності	Прогнозований результат жінок у бігу на 100 м, с
Високий вихідний рівень рухових якостей і високі темп їх приросту	Дуже великі (таланти)	10,82-10,95
Високий вихідний рівень рухових якостей і середні темп їх приросту	Великі	11,10-11,40
Високий вихідний рівень рухових якостей і низькі темп їх приросту	Великі	11,50-11,80
Середній вихідний рівень рухових якостей і високі темп їх приросту	Середні	11,85-11,95
Середній вихідний рівень рухових якостей і середні темп їх приросту	Середні	12,00-12,20
Середній вихідний рівень рухових якостей і низькі темп їх приросту	Середні	12,50
Низький вихідний рівень рухових якостей і високі темп їх приросту	Низькі	13,00
Низький вихідний рівень рухових якостей і середні темп їх приросту	Низькі	13,80
Низький вихідний рівень рухових якостей і низькі темп їх приросту	Дуже низькі	14,50

Саме темпи приросту, на думку багатьох фахівців свідчать про здатність або нездатність людини до навчання в певному виді діяльності [1; 3; 4].

Висновки. Отримані результати в ході проведеного дослідження свідчать про необхідність на рівні спортивного відбору використовувати поняття «спортивна перспектива», яке пов'язане з визначенням здібностей, задатків, придатності, обдарованості, психологічної готовності та схильності спортсмена до конкретної спеціалізації легкої атлетики.

Перспектива подальших досліджень пов'язана з пошуком та обґрунтуванням додаткових факторів, які впливають на спортивний відбір у сучасних умовах розвитку суспільства. Серед запропонованих факторів

визначити їх об'єктивні та суб'єктивні ознаки, надати характеристику їх впливу з погляду на спортивну перспективність спортсмена.

Список використаної літератури.

7. Легка атлетика : навчальна програма / за ред. В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. Київ : Логос, 2019. 192 с.

8. Марцінковський І. Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників : навчальний посібник. Миколаїв : НУК, 2014. 354 с.

9. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 129 (4). С. 131-135

10. Павленко В. О., Павленко Є. Є., Насонкіна О. Ю. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник для студентів та викладачів закладів вищої освіти. Харків: ХДАФК, 2020. 550 с.

11. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 2017. 656 с.

12. Шинкарук О. Організаційні основи підготовки і відбору спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 3. С. 109-112.

13. Яковлів В. Спортивна орієнтація юних легкоатлетів 10–12 років в групах початкової підготовки ДЮСШ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2013. С. 193-197.

1.2. ВОДНІ ВИДИ СПОРТУ: ПРОБЛЕМИ Й ПЕРСПЕКТИВИ

СТРУКТУРУВАННЯ ЕТАПІВ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЯК РИБКА У ВОДІ»

Тетяна АЗАРЕНКО, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
Ольга ПИЛИПКО, к.пед.н., професор

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Авторами розроблена структура етапів формування навичок плавання у дітей до 3-х років, визначений чіткий алгоритм послідовності освоєння вправ на кожному з них, створена авторська добірка поетичного образного супроводу вправ відповідно до рекомендацій вікової психології.

Ключові слова: діти, плавання, навчання, етапи.

Вступ. Останнім часом спостерігається значне підвищення інтересу до здорового способу життя. Це стосується різних аспектів, в тому числі