УДК 796.03

Володимир Яковлів,
Олена Яковліва

Особливості спортивної орієнтації юних легкоатлетів 10−12 років у групах початкової підготовки ДЮСШ

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка проблеми. Проблема спортивної орієнтації сьогодні зі стадії становлення перетворилась у самостійну науку. Прогнозуючи можливості дитини чи підлітка, тренер враховує сучасні методи морфологічних і функціональних досліджень, створює модель можливого розвитку індивіда з надією на успішну і подальшу спортивну спеціалізацію. Проблема удосконалення системи ранньої спортивної орієнтації в даний момент знайшла велику підтримку зі сторони спеціалістів різного профілю як в нашій країні, так і за кордоном.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як стверджують автори [1; 2; 3; 4; 5], сьогодні у контексті гуманістичної спрямованості освіти підростаючого покоління не залишилось без змін і взаємовідносини в системі "дитина−спорт" Якщо раніше йшлося про відбір в той чи інший вид спорту, що, по суті, відображало позицію "дитина для спорту", то у світі гуманістичної парадигми "спорт для дитини" такий підхід буде сприяти масовому зацікавленню дітей і підлітків до занять спортом і дасть змогу більш якісно виявляти найбільш обдарованих дітей з орієнтацією на "великий" спорт (тобто здійснювати відбір). Фахівці погоджуються з думкою, що визначити індивідуальну схильність до спортивних досягнень шляхом яких-небудь одноразових процедур (спостереження, тестування і т. п.) за короткий час неможливо. Неможливо через дві основні причини: по-перше, спортивна схильність – багатоскладовий комплекс індивідуальних властивостей (біофізичних і особово-психологічних), ряд яких дозріває і виявляється не одночасно, а різночасно, залежно від віку і стажу спортивної діяльності; по-друге, індивідуальні можливості спортивних досягнень і особові установки на їх реалізацію динамічні, причому змінюється як через природні особливості індивідуального розвитку, так і під впливом соціальних умов життя. Таким чином діагностику індивідуальної спортивної схильності, а значить, і спортивну орієнтацію, що ґрунтується на ній, необхідно здійснювати не як якийсь разовий захід, а як поетапно поновлюваний процес.

Закономірності оптимальної побудови системи підготовки спортсмена зобов'язують в межах першої стадії забезпечувати первинну спортивну орієнтацію і уточнювати її при завершенні цієї стадії з відносно твердим вибором предмету поглибленої спортивної спеціалізації, напряму і параметрів подальшої спортивної діяльності [2; 5; 6].

Мета дослідження – обґрунтувати та доказати ефективність спортивної орієнтації юних легкоатлетів 10–12 років у групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Організація дослідження. Дослідження проведені в дитячо-юнацьких спортивних школах міста Вінниці. У них взяло участь 120 легкоатлетів 10–12 років, які були розподілені на чотири експериментальні й одну контрольну групи.

Технологія спортивної орієнтації мала різну спрямованість до групи видів легкої атлетики: бігу на витривалість, спринту, стрибків, метань. У контрольній групі – до однієї групи видів легкої атлетики – спринту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз результатів дослідження показав, що послідовна різноспрямована спортивна орієнтація до груп видів легкої атлетики підвищила ефективність виявлення рухових здібностей дітей порівняно з однією спрямованістю.

У табл. 1, 2 представлено результати педагогічного експерименту за показниками, які характеризують рухові здібності юних стрибунів.

Як видно з табл. 1, у хлопчиків істотні відмінності виявлені за показниками: стрибок у довжину з місця ($p<0,001$), потрійний стрибок у довжину з місця ($p<0,001$), стрибок вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу ($p<0,01$), стрибок вгору з допомогою і без допомоги рук ($p<0,01$), стрибок у довжину з восьми кроків розбігу і з повного розбігу ($p<0,05$), час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу ($p<0,05$) і в бігу на 30 м з ходу ($p<0,05$).

© Яковлів В., Яковліва О., 2008

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Таблиця 1

Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (хлопчики 11 років)

№ з/п	Показник	Контрольна група $\overline{X} \pm \delta$	Експериментальна група $\overline{X} \pm \delta$	Вірогідність розрізнень
1	Довжина тіла, *см*	148,6 ± 3,2	150,2 ± 4,3	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, *г/см*	270,9 ± 17,4	263,1 ± 20,3	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, *с*	3,35 ± 0,24	4,05 ± 0,30	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, *см*	174,8 ± 9,0	195,2 ± 5,5	<0,001
5	Стрибок вгору без допомоги рук, *см*	29,6 ± 2,5	33,0 ± 2,1	<0,01
6	Стрибок вгору з допомогою рук, *см*	35,8 ± 3,0	41,4 ± 3,8	<0,001
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, *см*	552,9 ± 12,1	578,8 ± 16,0	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, *см*	34,0 ± 2,7	39,8 ± 3,8	<0,01
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, *мс*	156,2 ± 7,8	147,3 ± 8,5	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, *см*	343,8 ± 11,6	359,0 ± 14,4	<0,05
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, *см*	381,8 ± 20,6	409,5 ± 23,7	<0,05

Примітка: *вірогідність розрізнень дана за t-критерієм Стьюдента.*

Не виявлено істотних відмінностей тільки в довжині тіла ($p>0,05$) і ваго-ростовому індексі ($p>0,05$).

У дівчаток (табл. 2) також виявлені вірогідні розрізнення за десятьма показниками з одинадцяти, що характеризують рухові здібності юних стрибунів. Найбільші розрізнення виявлені в потрійному стрибку з місця ($p<0,01$) і стрибку в довжину з восьми кроків розбігу ($p<0,01$). За іншими показниками розбіжності мають 5-процентний рівень істотності.

У дівчаток, як і у хлопчиків, не виявлено істотних відмінностей за показниками і довжини тіла ($p>0,05$) і ваго-ростового індексу ($p>0,05$), що ми пояснюємо підбором юних стрибунів в основному за антропометричними даними.

Таблиця 2

Показники, що характеризують рухові здібності юних стрибунів у контрольній і експериментальній групах (дівчатка 11 років)

№ з/п	Показник	Контрольна група $\overline{X} \pm \delta$	Експериментальна група $\overline{X} \pm \delta$	Вірогідність розрізнень
1	Довжина тіла, *см*	146,1 ± 3,1	148,0 ± 4,2	>0,05
2	Ваго-ростовий індекс, *г/см*	266,3 ± 17,2	256,4 ± 19,1	>0,05
3	Біг на 30 м з ходу, *с*	4,43 ± 0,35	4,10 ± 0,35	<0,05
4	Стрибок у довжину з місця, *см*	161,8 ± 11,9	178,5 ± 12,6	<0,05
5	Стрибок вгору без допомоги рук, *см*	26,5 ± 2,5	30,0 ± 2,0	<0,05
6	Стрибок вгору з допомогою рук, *см*	31,8 ± 2,8	37,5 ± 3,7	<0,05
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, *см*	530,2 ± 11,6	552,4 ± 15,8	<0,01
8	Стрибок вгору з чотирьох кроків розбігу поштовхом ноги, *см*	30,1 ± 2,5	35,2 ± 3,7	<0,05
9	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, *мс*	166,4 ± 7,4	157,3 ± 8,2	<0,05
10	Стрибок у довжину з восьми кроків розбігу, *см*	325,6 ± 11,2	341,0 ± 14,2	<0,01
11	Стрибок у довжину з повного розбігу, *см*	320,1 ± 13,1	343,1 ± 21,1	<0,05

Пропонується певна технологія здійснення спортивної орієнтації юних легкоатлетів.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Перший етап (вересень–листопад) починається з виявлення спортивних інтересів школярів (анкетування). Тут же проводиться обстеження юних легкоатлетів для виявлення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості за такою програмою: антропометричні виміри (довжина тіла, вага, окружність грудної клітки – пауза), ЖЕЛ, станова сила, сила найсильнішої руки, біг на 30 м з ходу, стрибок за Абалаковим, біг на 300 м, біг 6 хв з урахуванням пройденої відстані, нахил уперед.

Другий етап (грудень–лютий–травень) – здійснюється безпосередня орієнтація на заняття в різних основних групах спеціалізацій легкої атлетики за допомогою тренувальних програм переважної спрямованості до даних груп у такій послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт і бар'єрний біг, стрибки, метання.

Тривалість кожної тренувальної програми – три тижні (9 занять).

Необхідно застосувати таку програму тестування: при бігу на витривалість і спортивній ходьбі – біг на 30 м з ходу, біг на 60 м з високого старту, біг на 300 м, стрибок в гору за Абалаковим, абсолютна життєва ємність легень, максимальне споживання кисню, час затримки дихання на вдиху у спокої; при спортивній орієнтації до спринту і бар'єрного бігу – біг на 30 м з ходу, біг на 300 м, частота бігових кроків за 1 с, час простої реакції, час опори при бігу, стрибок вгору за Абалаковим, теппінг-тест; до стрибків – біг на 30 м з ходу, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, стрибок вгору за Абалаковим за допомогою і без допомоги рук, вистрибування вгору поштовхом однієї ноги з чотирьох кроків розбігу, час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, стрибок у довжину з невеликого розбігу; до метань – абсолютна станова сила, кидок набивного м'яча (1 кг) двома руками через голову, з колін, метання ядра (350 г) однією рукою з підскоком на місці і з колін, метання тенісного м'яча (150 г) з місця, потрійний стрибок з місця, біг на 30 м з ходу.

Пропонується така методика визначення адекватності основного виду легкої атлетики здібностям дітей, що займаються.

Результати кожної дитини оцінюються за 10-бальною шкалою з кожного тесту. Далі знаходимо суму балів і показник схильності основного виду легкої атлетики здібностям дітей.

$$ПС = \frac{сума\ балів\ за\ тестами}{кількість\ тестів}\ 1 \le K \le 10.$$

Показники схильності кожного основного виду порівнюються між собою і за найменшим визначається основний вид легкої атлетики, який найбільше відповідає здібностям дітей. При цьому можливі три результати. Якщо показники рівні чи мають відхилення від 0,1 до 0,3 ум. од, то юному легкоатлету рекомендується займатися багатоборством, але і надається право вибору групи спеціалізацій відповідно до його інтересів.

Якщо основний вид легкої атлетики, найбільш адекватний здібностям дитини, що займається, збігається з його інтересами, то орієнтація здійснюється без особливого педагогічного втручання.

Найбільш складним і відповідальним є третій випадок, коли інтереси не збігаються з групою спеціалізації, яка найбільше відповідає здібностям юного легкоатлета. У даному випадку необхідне здійснення заходів щодо розвитку інтересу і формування мотивів занять до даної групи спеціалізації. Якщо протягом відведеного часу сформувати інтерес у дітей не вдалося, їх зараховують у групу початкової підготовки третього року навчання в той вид, до якого в них інтерес є. Однак формування інтересу в цих дітей до групи спеціалізацій, що відповідає їхнім здібностям, продовжується і надалі.

У табл. 3 представлені показники рухової схильності, для оцінки здібностей дітей в групах початкової підготовки ДЮСШ до основних груп спеціалізацій легкої атлетики за рівнями.

Таблиця 3

Показники рухової схильності

Рівень рухової схильності	Показник рухової схильності, *ум. од.*
Високий	1–2,8
Вище за середній	2,9–4,6
Середній	4,7–6,4
Нижче середнього	6,5–8,2
Низький	8,3–10,0

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

У групи початкової підготовки третього року навчання рекомендується зараховувати тих дітей, які мають високий, вище за середній і середній рівні рухової схильності до визначеної групи спеціалізацій легкої атлетики.

Дітям, які мають нижче середнього і низький рівні рухової схильності до груп спеціалізацій легкої атлетики, рекомендується інший вид спорту.

Висновки

1. У результаті проведеного дослідження обґрунтована технологія проведення спортивної орієнтації юних легкоатлетів 10–12 років в групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

2. Спортивну орієнтацію в легкій атлетиці необхідно проводити до основних груп спеціалізацій (у такій послідовності: біг на витривалість і спортивну ходьбу, спринт і бар'єрний біг, стрибки, метання) з урахуванням інтересів дітей, що займаються в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Література

1. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант.– К.: Вежа, 1997.– 126 с.
2. Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта.– М.: Терра спорт, 2003.– 208 с.
3. Зеличенок В. Б., Никитушкин В. Г., Губа В. Г. Легкая атлетика: критерии отбора.– М.: Терра спорт, 2000.– 237 с.
4. Сахновський К. П. Подготовка спортивного резерва.– К.: Здоров'я, 1990.– 150 с.
5. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков.– М.: Сов. спорт, 2005.– 142 с.
6. Шинкарук О. Формування сучасного погляду на систему відбору спортсменів в Олімпійському спорті / Молода спортивна наука України.– Л., 2006.– Т. 2.– С. 444–448.

Анотації

У статті розкрито технологію спортивної орієнтації юних легкоатлетів 10–12 років у групах початкової підготовки дитячо-юнацьких спортивних шкіл і доведена їх ефективність.

Ключові слова: *спортивна орієнтація, технологія, програма тестування, здібності, рівні.*

В статье раскрывается технология спортивной ориентации юных легкоатлетов 10–12 лет в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ и доказана их эффективность.

Ключевые слова: *спортивная ориентация, технология, программа тестирования, способности, уровни.*

In the article technology of sporting orientation of young athletes opens up 10–12 years in the groups of initial preparation of sporting schools of child-youths and their efficiency is proved.

Key words: *sporting orientation, technology, program of testing, ability, levels.*

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com