

УДК 796.422.14-048.58-05

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ БІГУНІВ В БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Шульга М.П.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

В статті розглянуті засоби і методи відбору майбутніх бігунів в бігу на середні дистанції. Рекомендовані критерії відбору на різних етапах підготовки. Процес підготовки легкоатлетів міжнародного класу повинен будуватись на педагогічних принципах поступовості та доступності. Він повинен враховувати закономірності вікового розвитку молодого організму та індивідуальні особливості.

Ключові слова: відбір бігунів, етапи підготовки, контрольні тести, біг на середні дистанції.

Постановка проблеми. Процес підготовки бігунів на середні дистанції, як і інших легкоатлетів, від початківців до майстрів сорту міжнародного класу складається з декількох важливих етапів. Найбільш вдалою є класифікація багаторічної підготовки спортсменів, запропонована В.М. Платоновим (1997), яка складається з п'яти етапів:

- первинний етап – початкової підготовки;
- попередній етап – попередньої базової підготовки;
- проміжний етап – спеціалізованої базової підготовки;
- основний етап – максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- заключний етап – збереження високих досягнень.

Первинний етап – відбувається в групах початкової підготовки ДЮШ (10-13 років). Попередній етап – відбувається в навчально-тренувальних групах ДЮШ і СДЮШОФ (13-16 років).

Проміжний етап – проводиться в групах вищої спортивної майстерності у СДЮШОФ і ШВСМ (19 років і старше).

Багато молодих тренерів мають слабкі знання основ методики відбору юних бігунів. Це призводить до втрати часу на тренування безперспективних бігунів і в подальшому негативно впливає на рівень їх професійної майстерності в майбутньому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Західнонімецький спеціаліст із спортивної медицини Х. Гребе (1995) вивчив генеалогію приблизно 30 сімей видатних спортсменів. Також цією проблемою займалися А. Петров (2001), Е. Любарська (2010), С. Рожков (2011), дослідники прийшли до однієї думки: здатність до спортивної діяльності в значній мірі обумовлена спадковістю, впливом багатьох генів і передається, очевидно, домінантним шляхом. Подібні дані отримали й інші дослідники.

Аналіз родоводу спортсменів, які проявили неабиякий талант, дозволяє з упевненістю говорити про значення фактора спадковості при формуванні спортивного таланту. Більш того, важливо пам'ятати, що для кожного бігуна існує межа приросту рівня підготовленості, якого він зможе досягти спортивним тренуванням; темпи приросту, а також величина підвищення працездатності у різних спортсменів, звичайно, буде різною. Іншими словами, тренуючись цілеспрямовано

й напружено, ви зможете досягти розвитку, наприклад, витривалості, що відповідає витривалості спортсменів світового класу, тільки в тому випадку, якщо ви народились з «правильними», генетично зумовленими передумовами для цього роду діяльності, і ваші успіхи в значно меншому ступені будуть залежати від того, як багато і старанно ви тренуєтесь і хто вас тренує. Також і склад м'язових волокон, швидкісні можливості й витривалість бігунів на середні, довгі дистанції, ефективність діяльності їх серцево-судинної й дихальної систем у цілому більш ніж на 93,5% зумовлені генетично (Дж. Хамфріз, 1997).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Багато молодих тренерів мають слабкі знання основ методики відбору юних бігунів. Це призводить до втрати часу на тренування безперспективних бігунів і в подальшому негативно впливає на рівень їх професійної майстерності в майбутньому.

Мета статті. Розкрити організаційно-методичні засоби відбору юних бігунів на середні дистанції на перших трьох етапах багаторічної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Відбір на етапі початкової підготовки

Початковий відбір майбутніх бігунів на середні дистанції нічим не відрізняється від відбору бігунів інших легкоатлетів. Відомі два види організації початкового відбору. При першому з них тренер, відвідуючи школи, відбирає в групу хлопчиків, які йому сподобались. Необхідно відзначити, що такий спосіб інколи дає позитивні результати. Відомі випадки, коли із залучених таким способом дітей були виховані видатні спортсмени. Однак такий спосіб неможливо визнати найбільш удалим. Значно ефективніший масовий відбір, коли в певний час організується перегляд у змаганнях (кроси, забіги на середні дистанції) максимально можливої кількості дітей необхідного віку. Це підвищує вірогідність виявлення й залучення до занять обдарованих хлопчиків. При перегляді забігів можна дати кілька порад, особливо для молодих тренерів. Учасник забігу, який рівномірно подолав дистанцію і показав хороший час, зможе в майбутньому стати хорошим бігуном. А якщо вам пощастить і ви побачите в забігу юного спортсмена, який дуже швидко стартував, набагато випередивши своїх суперників, потім «видихнувся» на дистанції й знову знайшов сили стрімко фінішувати й пе-

реомогти, то з нього може вирости класний бігун. Не обділіть увагою також високого акселерата, що зумів на фініші обійти декількох суперників. Використовують при відборі й тести.

Необхідно сказати, що тренери з досвідом інколи скептично відносяться до контрольних тестів і вправ. Напевно, їм ці об'єктивні показники необхідні значно менше, ніж молодим тренерам. Інтуїція маститих тренерів, яка допомагає їм у роботі – це тривалий попередній досвід, набутий за багато років. Звичайно, у молодих тренерів такого досвіду поки що немає. Тому у тренерській праці необхідно не відкидати, а вдосконалювати систему тестів та інших об'єктивних засобів контролю та оцінки здібностей та підготовленості майбутніх спортсменів.

Таблиця 1

Контрольні вправи й нормативи для відбору бігунів на середні дистанції

Контрольні вправи	10 років	11 років	12 років
Біг на 30 м із ходу, с.	4,3	4,1	3,9
Біг на 60 м із високого старту, с.	8,9	8,7	8,5
Біг на 300 м, с.	50	48	46
Біг на 800 м, хв., с.	2.50.0	2.40.0.	2.28.0
Стрибок у довжину з місця, с.	170	180	190
ЖСЛ, (мл)	2000	2200	2400
Затримка дихання, с. (проба Штанге)	60	65	75

Особливо важливо вже на цьому етапі встановити тісний контакт із батьками, які зможуть дати додаткову інформацію про здібності і вольові якості дітей, їх характер, дізнатися чи звикли вони до подолання труднощів. Не випадково багато видатних бігунів на витривалість виростили в багатодітних сім'ях, у яких, як відомо, діти рано стають самостійними. Істотну інформацію про характер новачка зможуть дати і шкільні вчителі.

На початковому етапі відбору необхідно обов'язково враховувати соціологічні критерії схильності до успішного спортивного вдосконалення: спортивні традиції сім'ї, відношення членів сім'ї новачка до занять спортом, успішність у школі та ін. В даний час приділяється все більше уваги аналізу родоводу видатних спортсменів.

Цікаві дані про спортсменів (національних, європейських і світових чемпіонатів) надав італійський спеціаліст із генетики Л. Герда (1990). В сім'ях 220-ти спортсменів-італійців (усього 53 сім'ї) один або двоє інших членів сім'ї також займалися спортом і досягли високого рівня майстерності.

На попередньому етапі одночасно зі спортивно-технічною оцінкою здійснюється медичне обстеження. Особлива увага звертається на стан опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи з метою виявлення істотних патологічних відхилень. Дані про стан здоров'я мають велике значення для формування остаточної оцінки про придатність юного спортсмена до занять.

На другому етапі спортивного відбору (3-6 місяців) юні спортсмени підлягають поглибленому медичному обстеженню, яке повинно виявити процеси, що приховано протікають в організмі дітей і перешкоджають заняттям спортом в обсязі, передбаченому навчальною програмою. Вивчення антропометричних даних, особливостей

будови тіла учнів дозволяє визначити, наскільки кандидати для занять бігом на витривалість відповідають тому соматотипу, який характерний для представників цього виду легкої атлетики.

У процесі психологічних досліджень особливу увагу необхідно приділити наявності у юних спортсменів таких якостей, як активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, рішучість, цілеспрямованість, спортивна працелюбність.

В ході соціологічних і соціально-психологічних досліджень виявляються глибина й стійкість спортивних інтересів, мотивація, рівень домагань юних спортсменів.

Педагогічні критерії відбору характеризують рівень розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовки, спортивно-технічної майстерності, темпи росту спортивних досягнень, координаційні можливості, здатність юних спортсменів до ефективного вирішення рухових завдань в умовах змагань.

Медико-біологічні критерії відбору характеризують стан здоров'я спортсмена, його біологічний вік, стан функціональних і сенсорних систем організму, індивідуальні особливості вищої нервової діяльності.

Відбір на етапі попередньої базової підготовки

Друга (проміжна) ступінь спортивного відбору, як правило, співпадає із закінченням двохрічного етапу початкової підготовки, підводить його підсумки, вирішує завдання поглибленої перевірки відповідності юних бігунів вимогам свого виду і визначає ефективність їх подальшого вдосконалення. Такий відбір ще називають перспективним. Його ефективність тісно пов'язана з оцінкою морфологічних ознак, функціональних можливостей, психологічних якостей, різних сторін підготовленості спортсменів.

Тому на цьому етапі необхідно враховувати всі якості юного бігуна для визначення його перспективності в майбутньому.

В ході медичних обстежень вивчаються антропометричні дані, особливості будови тіла вихованців, що дозволяє визначити, наскільки вони відповідають тому соматотипу, що характерний для найбільш видатних представників бігу з перешкодами. Визначається один із найбільш відомих і достатньо вивчених показників функціональних можливостей спортсменів – максимальне споживання кисню (МСК), яке є інтегральним показником можливостей людини. МСК тісно пов'язане з витривалістю спортсменів і їх кваліфікацією. Показник 40-50 мл/кг/хв. буде хорошим показником для цього віку. У видатних бігунів цей показник дорівнює 70-85 мл/кг/хв. Найвища реєстрована величина МСК – 94.0 мл/кг/хв. – в екс-рекордсмена світу в бігу на 5000 м Е. Путтемакса. У процесі тренувань МСК може збільшитись на 20-30%. Тому юні бігуни, що мають низькі початкові величини МСК, навряд чи зможуть стати бігунами високого класу, якими б не були бажання, склад характеру, методи тренування.

У процесі психологічних досліджень особлива увага приділяється виявленню у юних бігунів таких якостей як активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, рішучість, цілеспрямованість, спортивна працелюбність, здатність мобілізуватись під час ігор і змагань і т.д.

На цьому етапі тренер повинен виявити у майбутніх бігунів із перешкодами одну з основних якостей – це вміння терпіти на дистанції. Ця якість є однією з основних при перспективному відборі бігунів на витривалість.

В ході соціологічних і соціально-психологічних досліджень виявляються глибина й стійкість спортивних інтересів, мотивація, рівень прагнень юних бігунів.

Характерна сторона медичного контролю на другому етапі багаторічного відбору – виявлення прихованих захворювань і вогнищ інфекцій в організмі. Такий підхід пояснюється тим, що в процесі початкової підготовки часто виявляють дітей, яким протипоказані заняття спортом. Спеціальний аналіз (Ф.А. Йорданська, Н.А. Ісаков) показав, що близько 40% учнів ДЮСШ практично не мають перспективи на досягнення дійсно високих результатів через відхилення у стані здоров'я. Ці дані свідчать про необхідність покращити медичне забезпечення навчально-тренувального процесу з юними спортсменами.

Одним із ключових положень, якими потрібно керуватись на другому ступені багаторічного відбору юних бігунів, є те, що оцінка перспективності ґрунтується не скільки на абсолютних показниках рівня розвитку різних якостей і здібностей, скільки на темпах їх приросту.

На другому ступені відбору необхідно вияснити, за рахунок яких зусиль, якою ціною було досягнуто того чи іншого ступеня підготовленості. Природно, що найбільш перспективними є ті юні бігуни, які зуміли досягнути значного прогресу різносторонньою й об'ємною підготовкою. Досвідчені тренери надають такій оцінці вже зараз першочергового значення.

Разом із тим практика показує, що ще не всі усвідомили її важливість і часто за голим результатом не бачать юного спортсмена, його подальшої перспективи.

Відбір на етапі спеціалізованої базової підготовки

Ефективність оцінки перспективності на етапі спеціалізованої базової підготовки визначається, в основному, тими ж факторами, що і на попередньому. Як і раніше, велика увага приділяється аналізу попереднього тренування. Перспективними вважаються бігуни, які тренувались

Таблиця 2

Характеристика здібностей юних спортсменів з урахуванням початкового рівня й темпів приросту (за Брилем, 1997 рік)

Співвідношення початкового рівня і темпів приросту	Характеристика здібностей
Високий початковий рівень - високі темпи приросту	Дуже великі здібності (талант)
Високий початковий рівень - середні темпи приросту і навпаки	Великі здібності
Високий початковий рівень - низькі темпи приросту і навпаки	Середні здібності
Середній початковий рівень - низькі темпи приросту	Малі здібності
Низький початковий рівень - низькі темпи приросту	Дуже малі здібності

за різноманітною програмою, обмежували кількість занять із великими навантаженнями, брали участь у відповідальних змаганнях, але при цьому швидко прогресували.

На третьому етапі багаторічного відбору зростає роль набуває оцінка особистих і психічних якостей бігунів. Основними критеріями стають стійкість до змагальних ситуацій, здатність налаштуватися на змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили на фініші і в умовах гострої конкуренції на дистанції, досягати високих результатів у найвідповідальніших стартах, в оточенні сильних суперників.

Одним з основних показників, які свідчать про здатність спортсмена до подальшого вдосконалення, є різностороння технічна підготовленість. Основний критерій при цьому – уміння правильно виконувати велику кількість різноманітних спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у різному функціональному стані – від стану бадьорості до стану прогресуючої втоми, що дуже необхідно для бігу на витривалість.

Важливий критерій оцінки перспективності на цьому етапі багаторічної підготовки – результат співставлення індивідуального ходу становлення спортивної майстерності конкретного бігуна із загальними закономірностями формування вищої спортивної майстерності, характерними для ведучих бігунів світу.

Таблиця 3

Контрольні нормативи на етапах відбору для навчально-тренувальних груп у юнаків, що спеціалізуються в бігу на середній дистанції, приблизно повинні бути наступними:

Контрольні вправи	13-14 років	14-15 років	15-16 років
60 м, с	8,6 – 8,2	8,2 – 7,9	7,6 – 7,3
100 м, с	13,7 – 13,0	13,0 – 12,7	12,7 – 12,4
300 м, с	46,0 – 43,0	43,0 – 41,5	41,5 – 39,5
600 м, хв	1,39 – 1,40	1,41 – 1,35	1,35 – 1,26
800 м, хв	2,30 – 2,20	2,25 – 2,15	2,15 – 2,07
1000 м, хв	3,20 – 3,05	3,08 – 2,55	2,57 – 2,46
1500 м, хв	5,20 – 4,55	4,55 – 4,35	4,35 – 4,15
2000 м, хв	7,25 – 6,55	7,00 – 6,35	6,30 – 5,50
3000 м, хв	11,50 – 10,50	10,50 – 9,20	9,40 – 8,55
МСК, мл	45 – 50	50 – 60	55 – 65
Потрійний стрибок із місця, м	6,00 – 6,80	6,50 – 7,20	7,10 – 7,70
Десятерний стрибок із місця, м	19,50 – 22,50	22,00 – 24,00	23,90 – 26,00
10 км, хв	-	46,30 – 43,00	43,30 – 38,00
15 км, год	-	-	1,01,0 – 55,0
2000 м з/п, хв	-	6,45 – 6,30	6,35 – 6,15
Підтягування на перекладині, кількість разів	6 – 8	7 – 10	10 – 12
Віджимання в упорі лежачи, разів	15 – 18	18 – 25	25 – 30
Підйом ніг у висі, разів	5 – 8	8 – 10	10 – 12

**Контрольні нормативи для бігунів групи спеціалізованої базової підготовки
(за Ю.Г. Травіним, 1995)**

Показники	Вік		
	16 – 17	17 – 18	18 – 20
100 м	12.3 – 11.9	12.1 – 11.7	12.0 – 11.5
400 м	54.5 – 52.5	53.5 – 52.0	52.5 – 50.5
800 м	1.58.5 – 1.56.0	1.57.0 – 1.55.0	1.55.0 – 1.52.0
1000 м	2.40.0 – 2.35.0	2.35.0 – 2.32.0	2.32.0 – 2.26.0
1500 м	4.04.0 – 3.57.0	3.57.0 – 3.53.0	3.53.0 – 3.45.0
3000 м	8.50.0 – 8.35.0	8.35.0 – 8.20.0	8.20.0 – 8.05.0
5000 м	15.20.0 – 14.55.0	14.55.0 – 14.35.0	14.35.0 – 14.10.0
Біг 15 км	54.30 – 52.00	52.30 – 50.30	50.40 – 48.30
10-й стрибок із місця	26.00 – 27.00	26.50 – 27.50	27.50 – 29.00
МСК (мл/хв/кг)	68 – 72	70 – 74	74 – 78
2000 м з/п	6.10.0 – 5.55.0	5.57.0 – 5.42.0	-
3000 м з/п	-	9.15.0 – 8.55.0	8.55.0 – 8.40.0

По мірі наближення спортсмена до закінчення цього етапу все більше значення для високоякісної оцінки перспективності набуває критерій психологічної й біологічної надійності в умовах підвищення напруженості тренувального процесу і змагальної практики.

Висновки з даного дослідження та перспективи. В підсумку необхідно підкреслити і реко-

мендувати тренерам, що в процесі відбору на кожному етапі багаторічного спортивного вдосконалення повинен здійснюватись комплексний підхід, що передбачає аналіз особистості юного спортсмена в цілому і його спортивних здібностей на основі педагогічних, медико-біологічних, психологічних і соціологічних критеріїв відбору.

Список літератури:

1. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков – М.: ФИС, 1993. – С. 148–150.
2. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков – К.: Вежа, 1997. – С. 128.
3. Курамшин Ю.Ф. Найдите свой талант / Ю.Ф. Курамшин. – Лениздат, 1993. – С. 17.
4. Лагоша А. Факторы отбора / А. Лагоша // Легкая атлетика. – 1996. – № 6. – С. 15.
5. Лагоша А. Отбор юных бегунов // Легкая атлетика. – 1996. – № 6. – С. 9.
6. Поліщук В. Підготовка майбутніх спеціалістів з фізичної культури – організаторів туристичної роботи у вищому навчальному закладі. – Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: Зб. н. пр. – Дод. до Гуманіт. Віснику ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 257.
7. Потужний О.В. Рекреаційна культура студентської молоді як складова рухової активності. – Фіз. вих., спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти. Зб. н. пр. – Дод. до Гуманіт. Вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 329–334.
8. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: ФИС, 1993. – С. 95.

Шульга Н.П.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА МОЛОДЫХ БЕГУНОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

В статье рассмотрены средства и методы отбора будущих бегунов на средние дистанции. Рекомендованы критерии отбора на различных этапах подготовки. Процесс подготовки легкоатлетов международного класса должен строиться на педагогических принципах постепенности и доступности. Он должен учитывать закономерности возрастного развития молодого организма и индивидуальные особенности.

Ключевые слова: отбор бегунов, этапы подготовки, контрольные тесты, бег на средние дистанции.

Shulga N.P.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda
State Pedagogical University»

METHODICAL CHARACTERISTICS OF SELECTION OF JUNIOR BIGANS IN BIG ON THE MIDDLE DISTANCES AT DIFFERENT STAGES OF PREPARATION

Summary

The article considers the means and methods for selecting future runners in running on medium distances. Recommended selection criteria at different stages of preparation. The process of training international athletes should be based on pedagogical principles of gradual and accessible. He must take into account the laws of age development of the young organism and individual characteristics.

Keywords: selection of runners, stages of preparation, control tests, running on medium distances.