

Винниченко О., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Актуальність проблеми полягає у вивченні питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей і підлітків, так як у них у міру формування і розвитку організму рухові і психологічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язаними і все помітніше починають виявлятися схильності до певних видів рухової діяльності. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, якість якого визначається цілою низкою чинників. Одним з таких факторів – відбір обдарованих дітей та підлітків, їхня спортивна орієнтація.

Досягнення високих результатів в будь-якому виді діяльності залежить від багатьох факторів, основним з яких є максимальна відповідність індивідуальних особливостей особистості вимогам обраної професії. У зв'язку з цим знання вимог конкретного виду спорту до спортсменів високої кваліфікації – найважливіша умова ефективного відбору перспективних спортсменів [1].

Для досягнення рівня світового класу в легкій атлетиці необхідно починати тренуватися з дитячих років. Важлива роль у підготовці спортивної зміни належить системі відбору та прогнозування юних спортсменів.

Практика показує, що на початкових етапах спортивного тренування не завжди вдається відібрати той контингент, який відповідає конкретному виду легкої атлетики. У зв'язку з цим, в спортивних школах відбувається великий за кількістю і тривалий за часом відсів учнів, викликаний відсутністю зростання їх індивідуальних результатів. Тому знання вимог конкретного виду спорту до юних спортсменів – найважливіша умова ефективного відбору та прогнозування перспективних спортсменів.

Мета статті – визначити роль і особливості спортивного відбору і прогнозування в бігу на витривалість.

Спортивний відбір – це система організовано-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні та медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляється задатки і здібності дітей, підлітків, дівчат і юнаків для спеціалізації в певному виді спорту. Основне завдання спортивного відбору полягає у всебічному вивченні та виявленні задатків і здібностей в найбільшій мірі відповідають вимогам того чи іншого виду спорту.

Проблема відбору юних спортсменів повинна вирішуватися комплексно, на основі застосування педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних методів дослідження. Педагогічні методи дослідження дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів [2].

На основі застосування медико-біологічних методів дослідження виявляються морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму спортсмена, які надають впливу на рішення індивідуальних і колективних завдань в ході спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність спортсменів при вирішенні завдань, поставлених перед спортивною командою. Соціологічні методи дослідження дозволяють отримувати дані про спортивні інтересах дітей, розкривати причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високим досягненням в спорті. Для спортивного відбору і успішної орієнтації важливе значення відіграють спадкові та набуті властивості і особливості організму, впливу яких не можна не враховувати для досягнення високого спортивного результату. Вихідними передумовами проведення відбору є стабільні морфометричні показники – такі, як довжина тіла і його сегменти, а також варіативні показники фізичної підготовленості, в основному зумовлені генетично, які незначно змінюються під впливом зовнішнього середовища [3].

Сучасний рівень розвитку спорту характеризується більш раннім залученням дітей в інтенсивну тренувальну і змагальну діяльність. У зв'язку з цим, виникає необхідність в досконалої системі первинного відбору і орієнтації. Більшість зарубіжних фахівців вважають, що правильний відбір дітей в різних видах спорту утруднений неможливістю прогнозування у них багатьох фізичних якостей. Тому в ідеальному випадку, дитина перші 2 роки повинна займатися в неспеціалізованій спорт групі, а потім, вже виявивши в собі якісь здібності, починати спеціалізуватися в тому чи іншому виді спорту. Але оскільки такі групи практично не існують, діти змушені відразу вступити в спеціалізовані спортивні школи або клуби. Причому визначальну роль у виборі дитиною виду спорту відіграють батьки, близькість спортивної споруди від місця проживання й інші причини.

Література

1. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / Теория и практика физической культуры, 1980. № 1. С. 38–39.
2. Легкая атлетика. Пособие для преподавателей и тренеров, работающих с юными спортсменами / под ред. В. Н. Быкова. М.: Физкультура и спорт, 1998. 496 с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2001. 415 с.