

4. Коваленко Я. О., Болобан В. Н. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 1. С. 12–20.

5. Терьохіна Р. М., Крючек Є. С., Медведєва О. М., Зєнівка І. Б. Сучасний підхід до процесу постановки змагальних композицій у художньої гімнастики. *Вчені записки*. Суми, 2014, № 8. С. 180–185.

Yeremieieva Ye., Student of the Specialty 017 Physical culture and sports, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), eliza05122004@gmail.com

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

THE MAIN AREAS OF TACTICAL TRAINING IN RHYTHMIC GYMNASTICS

The complexity of physical activity, the constant intensification of the training process and the limited implementation of the individual abilities of gymnasts increase the exhaustion of reserves until the improvement of their sports mastery and influence to search for new paths to increase sports results with the understanding of current trends in the development of rhythmic gymnastics.

Keywords: artistic gymnastics, tactical training, tactical training program, direct tactical training, tactical mentality.

УДК 796.03

Левицька Я.

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), yanalevitskaya@gmail.com

Бірюк С. В.

доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), svtlana.biriuk@nuos.edu.ua

ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

В статті розглянуто і визначено інформативні показники спортивного відбору бігунів 10–13 років на початковому етапі спортивної підготовки в бігу на середні дистанції. Відбір може бути ефективним лише в тому випадку, якщо на початковому етапі підготовки юного спортсмена буде забезпечена комплексна методика оцінки його можливостей. Процес підготовки має також враховувати закономірності вікового розвитку молодого організму та індивідуальні особливості.

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

Проблема відбору та спортивної орієнтації вже давно не перебуває на стадії становлення, а перетворилася на самостійну науку. Прогнозуючи можливості дитини чи підлітка, тренер-селекціонер ставить собі завдання створення талановитих індивідуумів з надією на успішну спортивну кар'єру. Проблема вдосконалення системи спортивного відбору та спортивної орієнтації знайшла зараз велику підтримку з боку фахівців різного профілю як у нас в країні, так і за кордоном.

Незважаючи на численні дані, проблема відбору та орієнтації найбільш талановитих дітей, знаходиться в стадії постійного пошуку, вдосконалення та подальших розробок. Науково-обґрунтовані методи відбору «спортивних» дітей у спортивну дитячо-юнацьку школу, а також прогнозування їх майбутніх результатів стає важливим етапом та невід'ємною частиною сучасної системи підготовки спортсменів від новачків до майстрів міжнародного класу.

Аналіз літератури та стан питання у практиці легкої атлетики, а саме, у бігу на середні дистанції, говорять про те, що спеціалісти досі не мають спільної думки, щодо відбору інформативних показників для відбору бігунів 10–13 років на початковому етапі спортивної підготовки [3].

Як показує практика, набір в секції бігу формуються, частіше всього за антропометричними даними, віковим показникам і за результатами вступних контрольних іспитів. Цих параметрів явно недостатньо для виявлення справжніх можливостей новачка. Багато спеціалістів підтверджують, що особливе значення у визначенні потенційних можливостей юних легкоатлетів мають темпи росту їхньої спортивної майстерності.

На сьогодні більшість фахівців [4; 5] віддають перевагу комплексній системі показників та тестів для оцінки перспективних можливостей та відбору спортсменів.

Більшість спеціалістів вважають, що у тренувальній роботі з юними легкоатлетами необхідно враховувати анатоμο-фізіологічні особливості дитячого організму, що є важливими чинниками під час відбору спортсменів. Бігуни на середні дистанції повинні при високому рості мати відносно невелику вагу. У той же час деякі автори вважають, що ці показники грають велику, але далеко не вирішальну роль у досягненні високих результатів, так як серед видатних бігунів на середні дистанції були високо-рослі спортсмени і спортсмени середнього зросту.

В науковій літературі виділяють анатомо-морфологічні критерії, найбільш характерні для бігунів на середні дистанції (табл. 1), які можна застосувати при відборі.

Таблиця 1 – Анатомо-морфологічні критерії бігунів на середні дистанції

Вік (років)	Зріст (см)	Вага (кг)	ОКГ (см)	ЖЄЛ (мл)
10-12	144±6	37±7	69 ± 3	2260±140
13-14	158±7	47±8	76 ± 2	2780±120

Ще більше розбіжностей у спеціалістів у виборі контрольних вправ й нормативів для відбору бігунів на середні дистанції на початковому етапі.

Так, М. П. Шульга [5] пропонує в якості контрольних нормативів: біг на 30 м із ходу, біг на 60 м із високого старту, біг на 300 м, біг на 800 м, стрибок у довжину з місця, ЖЄЛ, затримка дихання (проба Штанге), що дещо відрізняється від нормативів установлених для відбору дітей у ДЮСШ [4, с. 62–66].

Деякі спеціалісти пропонують визначати 10 показників, що характеризують рівень функціонального стану та фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 2 – Комплекс показників фізичної підготовленості, що рекомендуються для спортивного відбору бігунів 10–14 років на середні дистанції (за даними літератури)

Тест	Вік (років)	
	10–12	13–14
60 м	100±04	8,8±0,4
100 м	–	–
300 м	61,5±5,2	47,2±3,9
600 м	2.12,5±8,0	1.47,0±4,0
1000 м	–	3.17,0±7,0
2000 м	8.43,0±19,0	7.11,0 ± 13,0
3000 м	–	11.14,0±23,0
Потрійний с/м (см)	500±40	610±40
10-й с/м (м)	–	22±1,90
400 м	–	67,0±3,5
800 м	–	2.34,0±4,0
1500 м	–	5.23,0±11,0

Як показує аналіз спеціальної літератури [1; 2; 5] щодо відбору у спорті, для оцінки фізичних можливостей та функціональних систем організму спортсменів можна використовувати безліч тестів. Однак застосування широкого комплексу тестів недоцільно за двома причинами:

- на підставі великого обсягу різнопланової інформації складно зробити об'єктивні висновки та рекомендації щодо потенційних можливостей спортсменів, оскільки не всі з зареєстрованих

показників однаково інформативні у зв'язку з особливостями виду спорту чи дисципліни, з позиції яких проводиться спортивний відбір;

- процедура тестування за широкою програмою тестів вимагає великих витрат часу та зусиль, які ускладнюють організацію тренувального процесу.

До основних показників, що характеризують різні сторони підготовленості на всіх етапах відбору бігунів на середні дистанції (за ступенем їх важливості) відносяться:

1. Рівень розвитку найважливіших фізичних якостей і темпи їх приросту під впливом тренування.
2. Стан функціональних систем організму, що забезпечують успіх в бігу і динаміку їх вдосконалення.
3. Антропометричні показники спортсмена.

Крім цих показників при відборі потрібно брати до уваги: а) модельні характеристики найсильніших спортсменів; б) індивідуальні особливості біологічного віку дітей і підлітків; в) критичні і чутливі періоди розвитку рухових функцій; г) засоби і методи початкової спортивної спеціалізації; д) стан здоров'я.

Мета дослідження – визначити надійні та інформативні критерії спортивного відбору бігунів 10–13 років на середні дистанції на початковому етапі спортивної підготовки.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення наукових та спеціальних літературних джерел, метод контрольних випробувань, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

З метою пошуку шляхів удосконалення контрольних тестів оцінки стану підготовленості спортсменів було використано методи математичної статистики, які дозволили з множини можливих тестів вибрати мінімальний комплекс найбільш надійних та інформативних тестів. Вибір інформативних та надійних тестів у ході нашого дослідження здійснювали методи кореляційного аналізу.

У дослідженнях брали участь спортсмени 10–13 років спортивних шкіл м. Миколаїв, які мали спортивну кваліфікацію від 3-го до 2-го юнацьких розрядів. В процесі досліджень було розроблено та науково обґрунтовано рекомендації та створено комплекс інформативних показників для відбору дітей 10–13 років в бігу на середні дистанції на базі основної програми ДЮСШ [4, с. 62–66].

При розробці комплексу показників, запропонованих для спортивного відбору бігунів 10–13 років на середні дистанції, ми використовували наступні методичні прийоми:

- 1) доступність тестів для спортсменів цього віку;
- 2) тест повинен бути зручним для практичного застосування спортивної школи без застосування складної апаратури;
- 3) при розрахунку коефіцієнтів кореляції перевагу віддавалося тестам, які мали сильніший статистичний зв'язок;

- 4) інформативність відібраних показників та тестів на всіх етапах дослідження відповідала значенням 0,60–0,99, надійність відповідала значенням 0,80–0,99.

Вивчення та узагальнення даних спеціальної літератури з оцінки обдарованості спортсменів, проведення експертної оцінки, а також результати власних попередніх досліджень дозволили визначити комплекс показників, за якими доцільно проводити спортивний відбір бігунів на середні дистанції в перші три роки спортивної підготовки (табл. 3).

Таблиця 3 – Комплекс показників, що рекомендуються для спортивного відбору бігунів 10–13 років на середні дистанції

Тест	Вік (років)	
	10–11	12–13
Зріст (см)	142±5,0	156±4,2
Вага (кг)	38±6,1	46±6,2
ОКГ (см)	67,5±3,2	74,5±2,3
ЖЄЛ (мл)	2250±120	2650±130
Біг 30 м/с (с)	5,2±0,04	4,8±0,02
60 (м)	100 ± 0,4	8,8±0,4
100 (м)	–	–
300 (м)	1.01,5±5,2	57,2±3,9
800 (м)	–	2.24,0±4,0
1000 (м)	–	4.19,0±2,0
Стрибок з місця (см)	200±10,2	210±10,1
Потрійний с/м (см)	500±40	610±40
1500 м	–	5.23,0±10,0
Проба Штанге (с)	45±5,5	55±5,0

Висновки. Основне завдання спортивного відбору в бігу на середні дистанції полягає у всебічному вивченні та виявленні задатків та здібностей, що найбільшою мірою відповідають вимогам даного виду спорту.

Раціональна система відбору та спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки та здібності дітей та підлітків, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенційних можливостей, досягнення духовної та фізичної досконалості та на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності. Відбір може бути ефективним лише в тому випадку, якщо на всіх етапах багаторічної підготовки юного спортсмена має бути

забезпечена комплексна методика оцінки його можливостей, яка передбачає використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних та соціологічних методів дослідження.

Вивчення досвіду роботи тренерів, біографій багатьох спортсменів, наші власні дослідження та спостереження за юними бігунами дозволяють зробити наступні висновки: одноетапний відбір в бігу на середні дистанції, що проводиться навіть на досить тривалому (до двох років) відрізьку часу, не завжди ефективний. Тому організація відбору передбачає його багатетапність відповідно з поставленими завданнями. У бігу на середні дистанції відбір слід приурочити до наступних етапів багаторічного тренувального процесу.

На першому етапі (10–11 років) тренер здійснює набір в групи початкової підготовки. Потім на основі многоборності проводиться загальна орієнтація дітей на заняття видами бігу на витривалість. Оцінка здібностей займаються і подальший відбір здійснюється за результатами тестування.

На другому етапі (12–13 років) юні бігуни пробують свої сили на різних дистанціях. При цьому бажано уникати вузької спрямованості в навантаженнях і вузької спеціалізації.

Література

1. Єднак В. Вплив занять легкою атлетикою на морфо-функціональні показники дітей 11–12 років. *Матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції»*. Тернопіль, 2009. С. 339–343.
2. Олійник І. О., Єрусалимець К. Г., Сава М. П. Контроль фізичної підготовленості та спортивний відбір юних легкоатлетів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2008. Т. 3. С. 272–274.
3. Єднак В., Данилюк І. Первинний відбір до занять бігом на середні дистанції. *Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. 2013. С. 123–128.
4. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Логос, 2019.
5. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Методичні особливості підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі: навч.-метод. посібник. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2017. 274 с.

Levytska Y., Student of the Specialty 017 Physical culture and sports, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), yanalevitskaya@gmail.com

Biryuk S. V., Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Olympic and Professional Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), svitlana.biryuk@nuos.edu.ua

PROBLEMS OF SPORTS SELECTION OF YOUNG RUNNERS AT MIDDLE DISTANCE

The article examines and defines reliable and informative indicators of sports selection of runners aged 10-13 years at the initial stage of sports training in middle-distance running. Selection can be effective only if at the initial stage of a young athlete's training, a comprehensive methodology for assessing his capabilities is provided. The preparation process should also take into account the patterns of age-related development of a young organism and individual characteristics.

Keywords: selection of runners, initial stage of preparation, control tests, middle-distance running.