

виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56 – 58.

4. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльований А., Белов В., Котова А. – Львів; Медична газета України, 1998 – 250 с.
5. Основи фізичної реабілітації / Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. – Львів, 1999 – 120 с.
6. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. – Львів, 1997. – 126 с
7. Психолого-педагогічні проблеми удосконалення навчального процесу / І.К Попеску, А.В. Магльований, І.В. Бесклубенко, І.М. Фостяк. – Львів, 1998. – 59 с.
8. Рудниченко М.М. Оздоровче значення рухової активності студентів і учнів шкіл / Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56 – 58.

ПРОГНОЗУВАННЯ І ВІДБІР У СПОРТІ

Доп. – Лисенко О.В.

Наук. кер. – канд.пед.наук, доц. Бурла О.М.

Анотація. *Прогнозування в спорті може стосуватися суб'єкта діяльності (спортсмена), предмету діяльності (навчально-тренувального процесу) і, певною мірою, середовища дії.*

Проблема полягає в тому, що для досягнення високих результатів у спорті, в тому числі і в легкій атлетиці, недостатньо мати генетичну прихильність до певного виду спортивної спеціалізації, необхідно мати здатність до «навчання і тренуємості», тобто володіння спортивною технікою і розвитку рухових якостей.

Навчання визначається часом і кількістю повторів, які були необхідні для оволодіння технікою, тренуємість – часом, який був витрачений для досягнення необхідного рівня підготовленості.

Аналіз останніх досліджень свідчить, що проблемою відбору і прогнозування займалися багато учених [1,4,5,6], які, як правило, основними факторами для досягнення високих результатів називають генетичні дані і фізіологічні показники, що визначають можливість успішних занять певним видом спорту. Малодослідженими ще залишаються, на наш погляд, такі якості спортсмена, як цілеспрямованість, готовність витримувати великі фізичні навантаження і психологічні напруження, здатність долати зовнішні та внутрішні труднощі.

Метою нашої роботи є вивчення природних, генетичних здібностей до занять легкою атлетикою і здібності до «навчання і тренуємості» в обраному виді.

Завдання роботи:

1) визначити взаємозв'язок фізіологічних показників і морфологічних даних, які визначають можливості організму до успішної спортивної діяльності у легкій атлетиці;

2) дослідити вплив високого рівня психічної підготовки спортсмена на досягнення високих спортивних результатів.

Прогнозування – це передбачення, засноване на певних даних.

Прогнозування в спорті може стосуватися суб'єкта діяльності (спортсмена), предмету діяльності (навчально-тренувального процесу) і, певною мірою, середовища дії.

За тимчасовими відрізками прогнозування може бути:

- короткостроковим – у спорті – у межах від кількох хвилин до кількох годин, коли в процесі конкретного заняття або змагання робляться спроби передбачати можливості спортсмена і шляху вирішення виконавських завдань;

- середньостроковим – у межах тижня і місяця, коли намагаються визначити можливий рівень розвитку тренуваності спортсмена, досягнення встановлених результатів;

- довгостроковим – у межах від одного-двох до трьох-чотирьох років, коли проводиться відбір спортсменів для участі у пропонованих змаганнях, їх орієнтування на досягнення встановленого результату і визначення плану навчально-тренувального процесу;

- надстроковим – від 6-10 до 15-20 років, коли намагаються виявити тенденції розвитку спорту в країні, перспективи розвитку його окремих видів, можливих результатів, шляху вдосконалення методики спортивної підготовки, зміни спортивної техніки, якості спортивного обладнання, інвентарю тощо.

У спортивній педагогіці ці питання розв'язуються у взаємозв'язку. Прогнозування вирішує два завдання. Перше, коли тренер здійснює набір спортсменів; друге – коли він відбирає кандидатів для участі в змаганнях.

Питання про відбір для занять різними видами легкою атлетикою важливий тому, що подальші результати багато в чому залежать від завдатків спортсмена, його рухових здібностей і рис характеру.

Із двох однаково кваліфікованих тренерів успіху досягне той, кому вдалося знайти спортсмена талановитого в руховому відношенні. При всьому старанні тренер не може привести рухово не обдарованого учня до тих результатів, яких досяг перший.

Навчання і тренуємість – це завдатки, що визначають можливість швидшого оволодіння спортивною технікою і розвитком рухових якостей. Навчання визначається за часом і кількістю повторень, які були необхідні для оволодіння технікою, тренуємість – за часом (з урахуванням кількості повторень та інтенсивності рухів), який був потрібний для досягнення даного рівня підготовленості.

Тренуємість можна розглядати як здібність адаптації організму спортсмена до тренувальних навантажень, які застосовуються. Чим вищих результатів досягнув легкоатлет, використовуючи відносно невисокі ступені навантажень і за короткий термін занять, тим, як правило, більше підстав припускати про його можливості досягти більшого успіху в обраному виді.

Аналіз вікових даних свідчить про те, що за останні 25 років вік сильних легкоатлетів світу – величина майже постійна. У різних видах вона коливається в межах 18-40 років.

Чітка стабілізація віку, або навіть «постаріння», спостерігається в 70% випадків. Гасло загального омолодження легкоатлетів, здатних досягти видатних результатів, виявилось помилковим. Вік світових рекордсменів у чоловічих видах легкої атлетики у 68% випадків знаходиться в діапазоні 25-38 років, а 75% всіх рекордів належать жінкам, вік яких коливається від 26 до 33 років.

Оптимальний вік для початку спеціалізованих занять більшістю швидкісно-силових видів легкої атлетики – 13-15 років. Виняток становлять легкоатлетичні багатоборства, де цей вік знаходиться в межах 18-20 років, за умови, що техніка ряду вправ, які входять у багатоборство, була засвоєна раніше.

З морфологічних даних головними критеріями, що визначають можливість досягнення високих результатів в легкій атлетиці, є зросто-вагові показники, співвідношення розмірів деяких частин тіла, співвідношення жирової і м'язової (худої) маси тіла.

У табл. 1 подані усереднені дані про зросто-вагові показники сильніших легкоатлетів світу.

Таблиця 1

Показники зросту і ваги сильніших легкоатлетів світу
(Сіріс П.З., 1983)

Вид легкої атлетики	зріст, см см		вага, кг кг	
	М	Ж	М	Ж
Біг на 100 м	186	167	73	55
Біг на 400-800 м	182	169	70	53
Біг на 1500-3000 м	175	164	67	50
Бар'єрний біг на 100, 110 і 400 м	185	170,5	75	58

Стрибок у висоту	185-195	175-185	75-80	60-65
Стрибок в довжину і потрійний	184	170-177	72	65
Стрибок з жердиною	183-188	–	75	–
Штовхання ядра	186-190	178-183	100-110	80-85
Метання диска	182-192	174-178	100-110	80-85
Метання списа	180-185	168-174	80-90	68-75
Багатоборство	180-185	168-173	75-80	65-70

У цілому, високі і такі, що швидко ростуть, підлітки, які відстають в показниках маси тіла, швидше і успішніше опановують техніку.

Довші ноги – перевага для бігунів і стрибунів у висоту, довжину і потрійного; розмах рук, що перевищує зростання на 4-6 см у чоловіків, 3-5 см у жінок – перевага, перш за все, для метальників диска.

Із фізіологічних показників головне, що визначає можливість успішних занять спортом, – це параметри, які характеризують стан здоров'я спортсмена, а для представників різних видів легкої атлетики – особливості в розвитку і стані окремих функцій організму.

Визначення латентного часу довільного розслаблення м'язів служить підставою для припущення про успішність занять у всіх складнокоординованих видах легкої атлетики. Біопсія м'язів, що характеризує кількість м'язових волокон, що швидко і поволі скорочуються, дає можливість, в одному випадку, визначити дані для занять швидко-силовими видами легкої атлетики, в іншому – бігом на середні і довгі дистанції.

Визначення латентного часу довільного розслаблення м'язів служить підставою для припущення про успішність занять у всіх складнокоординованих видах легкої атлетики. Біопсія м'язів, що характеризує кількість м'язових волокон, що швидко і поволі скорочуються, дає можливість, в одному випадку, визначити дані для занять швидко-силовими видами легкої атлетики, в іншому – бігом на середні і довгі дистанції.

Успішність оволодіння технікою стрибків, метань і ряду інших видів легкої атлетики пов'язана з деякими особливостями сенсорики – зорового аналізатора, тактильної і м'язово-суглобової чутливості, оцінкою просторових відносин та інтервалів часу.

Завдатком для оволодіння складно-координаційними видами легкої атлетики, досягнення високих результатів у цих видах є здатність запам'ятовувати образ руху самим руховим апаратом.

Що стосується типів вищої нервової діяльності, то перевага в досягненні високих спортивних результатів у складнокоординаційних видах легкої атлетики мають особи, які відносяться до сильного, урівноваженого, рухомого типу вищої нервової діяльності [5].

Рухова обдарованість спортсмена певною мірою залежить від генетичної схильності. Діти видатних спортсменів у 50% випадків також досягають високих результатів у якомуньбудь виді спорту, найчастіше не схожому на обраний їх батьками [4].

Висновки

1. Усе викладене з приводу визначення ознак, за якими можна прогнозувати можливості для занять різними видами легкої атлетики (тобто здійснити відбір), має відношення до тих випадків, коли необхідно встановити дані спортсмена, який починає тренуватися. Що стосується спортсменів, які є професіоналами, то головним критерієм їх спортивних можливостей є результати, досягнуті ними на заздалегідь проведених змаганнях, прикидках.

2. Досвідчений і вдумливий тренер без проведення спеціально організованих випробувань, керуючись своєю інтуїцією і спостережливістю, може дати більш-менш правильну оцінку можливостей спортсмена, що починає тренуватися, особливо того, хто обрав як спеціалізацію складнокоординовані види легкої атлетики. На його висновок вплинуть, перш за все, враження від фізичних (зросто-вагових, конституційних) даних спортсмена, який починає тренуватися, результати спостереження за характером його рухів під час ігор і занять різними спортивними вправами.

Література

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
2. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – К., 1996. – 50 с.
3. Волков Л.В., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Запорожанов В.А., Платонов В.Н. Прогнозирование и моделирование в спорте // Теория спорта. – К.: Вища шк., 1987. – С. 350 – 371.
5. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в лёгкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.
6. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 226 – 237.