

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И ИХ УЧЕТ В ОТБОРЕ И ПОДГОТОВКЕ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ

Трофимович И.Г.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Эффективность отбора и подготовки прыгунов с шестом во многом связана с оценкой у спортсменов морфологических признаков, функциональных возможностей, психологических качеств различных сторон подготовленности [1].

Однако использования усредненных критериев отбора и параметров структуры многолетней подготовки сегодня уже недостаточно. Основываясь на методологии эволюционной биомеханики (Н.А. Бернштейн, 1974-1991; В.К. Бальсевич, 1975-1991), можно предположить, что существуют типы возрастного развития моторики человека и его адаптации к скоростно-силовым нагрузкам. Н.А. Бернштейн [2] отмечал, что телосложение каждого, его мускулатура, а тем более строение и степень развития его мозговых уровней так разнообразны и неповторимы, что уже тогда, когда навык в общих чертах освоен, каждый учащийся в двигательном составе навыка очень многое приписывает своим личным особенностям. Здесь открывается широкий простор и для настоящего изобретательства и рационализации. Поэтому редко кто из элитных спортсменов соответствует усредненному идеалу.

Наиболее выдающихся результатов добиваются спортсмены с ярко выраженной индивидуальностью, что позволяет рекомендовать при подготовке юных спортсменов, проявляющих какие-то яркие, пусть даже локальные способности, исходить из необходимости их культивирования, а затем уже ставить задачу общей разносторонней подготовленности, строго следя, чтобы такая разносторонность не вошла в противоречие с природным дарованием, что не раз случалось на практике [3].

Исходя из вышеизложенного, мы поставили своей целью изучение данного вопроса путем реферативной обработки литературных данных.

Теоретический анализ научной литературы по проблеме типологии двигательной активности человека, а также корреляционный и дисперсионный анализы взаимосвязи изученных показателей позволили нам выделить критерии отбора подростков для занятий прыжками с шестом и разработать методику коррекции учебно-тренировочного процесса с учетом соматотипа, свойств нервной системы, биологического возраста в зависимости от уровня скоростных способностей и степени реализации их в разбеге в прыжках с шестом.

Установлено, что соматотип прыгунов с шестом позволяет предугадать в каждом спортсмене высокий уровень узловых параметров специальных физических способностей [1, 4]. В частности, у подростков, имеющих мышечно-торакальный тип конституции, отмечается более высокий уровень темповой активности на последних шагах разбега ($r = 0,64$) и более высокая точность дифференцировки усилий (25% от максимальной силы кисти, $r = 0,60$).

Исследование же взаимосвязи физических способностей и нейродинамических особенностей показало, что последние могут выступать как общие механизмы проявления двигательных возможностей [5, 6]. У подростков-прыгунов с шестом из всего комплекса эндо- и экзогенных факторов, влияющих на спортивный результат, на долю степени подвижности нервной системы по возбуждению приходится 31%. Исходя из этого целесообразно выделять типологические группы юных прыгунов не только с учетом психолого-педагогических показателей, но и на основании оценки скоростных способностей и умения их использовать в заключительной части разбега в прыжках с шестом.

Рост достижений в прыжках с шестом многие специалисты связывают с развитием первой части прыжка. Поэтому чрезвычайно важно учитывать типологические особенности и уровень специальной подготовленности подростков в процессе формирования ритма разбега в прыжках с шестом, поскольку зачастую юные спортсмены принимают за основу ритм разбега высококвалифицированных прыгунов. В связи с этим у каждого прыгуна нужно оценивать ритм разбега в прыжках с шестом по тем ритмическим характеристикам, по которым

наблюдается корреляционная связь со спортивным результатом в тех типологических группах, которым спортсмен соответствует. В двигательных установках перед прыжком в условиях соревнований прыгунам рекомендуется уделять внимание не только опорно-полетной и опорно-толчковой частям прыжка, но и структуре, и ритму разбега.

Различные сочетания типологических особенностей спортсменов заставляют поразному организовывать их учебно-тренировочный процесс. Оценка биологического возраста вносит изменения в величину объема и интенсивности тренировочной работы. Например, ретардантам рекомендуются повышенная интенсивность и малый объем нагрузки. Корреляцию учебно-тренировочного процесса юных прыгунов с шестом можно представить как взаимосвязанную последовательность ряда организационно-методических приемов:

- измерение и оценка индивидуальной структуры физического развития, физической, технической и психологической подготовленности спортсменов с учетом тех информативных показателей, которые обуславливают спортивный результат в определенных для каждого подростка типологических группах;
- оценка соответствия уровня этих показателей значениям в определенных типологических группах.

Литература

1. Озолин, Н.Г. Прыжок с шестом / Н.Г. Озолин, В.М. Ягодин // Легкая атлетика. - М.: ФиС, 1989.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. - М.: ФиС, 1991.
3. Ганнис, Г. Подготовка прыгунов с шестом / Г. Ганнис // Легкая атлетика. - № 7. - 1982.
4. Ильин, Е.П. «Экспресс»-методы для диагностики основных свойств нервной системы / Е.П. Ильин // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта: сб. научн. раб. - Л., 1972.
5. Ковальчук, Г.И. Генетические маркеры для отбора и индивидуализации подготовки юных спринтеров и прыгунов с шестом / Г.И. Ковальчук // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: матер. науч. конф. - Омск, 1996.
6. Ильин, Е.П. Структура психомоторных способностей / Е.П. Ильин // Психомоторика: сб. научн. тр. - Л., 1976.