

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№22₂₀₀₄



**Харківська державна академія дизайну і мистецтв
(Харківський художньо-промисловий інститут)**

**фізичне виховання і спорт
біологічні та педагогічні науки**

**Зареєстровано постановою президії ВАК України від
09.06.1999р. №1-05/7, 11.10.2000р. №2-03/8, 11.04.2001р. №5-05/4.**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ
(ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ)

Видається з січня 1998 року

№22

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ХАРКІВ 2004

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІП), 2004. - №22. - 112 с.
(Укр., рос., польск., англ. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [протокол № 7 від 28.04.2003 р.].

Збірник затверджено ВАК України і входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

«**Фізичне виховання і спорт**» - постанова ВАК України від 09.06.1999р. №1-05/7. - Бюл. ВАК України, 1999. - №4. - С. 59;

«**Педагогічні науки**» - додаток до постанови президії ВАК України від 11.04.2001р. №5-05/4. - Бюл. ВАК України, 2001. - №3. - С. 6;

«**Біологічні науки**» - постанова президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7.

Редакційна колегія: Бізін В.П., д.п.н., проф.; Бобін В.В., д.мед.н., проф.; Богуславський В.М., д.філ.н., проф.; Бойченко С.Д., д.пед.н., проф.; Бурова О.К., д.філ.н., проф.; Вороніна Л.М., д.біол.н., проф.; Давиденко Д.М., д.біол.н., проф.; Дмитрисв С.В., д.пед.н., проф.; Друзь В.А., д.біол.н., проф.; Єрмаков С.С. (гол.ред.), д.пед.н., проф.; Камасв О.І., д.пед.н., проф.; Лапутін А.М., д.біол.н., проф.; Ложкін Г.В., д.психол.н., проф.; Ткачук В.Г., д.біол.н., проф.

Почесна редакційна колегія: Дмитренко Т.О., д.пед.н., проф.; Золотухіна С.Т., д.пед.н., проф.; Корягін В.М., д.пед.н., проф.; Максименко Г.М., д.пед.н., проф.; Клименко А.І., д.біол.н., проф.; Романенко В.О., д.біол.н., проф.; Веріч Г.Є., д.мед.н., проф.; Сак Н.М., д.мед.н., проф.

спеціально-методичних дисциплін, оволодіння практичними навичками проведення фізкультурно-масових заходів під час педагогічної практики та власна участь студентів у спартакіадах, масових фізкультурних конкурсах, оглядах, святах та гімнастичних виступах.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до організації фізкультурно-масової та оздоровчої роботи.

Література:

1. Граф А.Г. Повышение эффективности подготовки учителя физкультуры к организации внешкольной спортивно-массовой работе: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1975. – 19с.
2. Кичук С.Ф. Система подготовки студентов заочной формы обучения к внеклассной спортивно-массовой работе в школе: Автореф.дис...канд.пед.наук – М., 1983. – 23с.
3. Крук М.З. Становлення та розвиток системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України (1917-1941): Автореф.дис...канд.пед.наук: 13.00.01. – К., 2004. – 19с.
4. Леонов О.З. Організаційно-методичні основи позакласної фізкультурно-масової і спортивної роботи в V-IX класах загальноосвітньої школи: Автореф.дис...канд.пед.наук: 13.00.04. – Одеса, 1994. – 24с.
5. ЦДАВОВУ України. Ф. 166, Оп. 6, од.зб. 10882.
6. ЦДАВОВУ України. Ф. 166, Оп. 6, од.зб. 10884.
7. ЦДАВОВУ України. Ф. 166, Оп. 8, од.зб. 529.
8. ЦДАВОВУ України. Ф. 166, Оп. 9, од.зб. 298.
9. Чернова Є.М. Розвиток фізичної культури і спорту в УРСР. – К., 1959. – 45с.

Поступила в редакцію 27.11.2004г.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ДИНАМІКА СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРОВІДНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ НА ЕТАПІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Совенко С.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У роботі викладено вікові особливості та динаміка спортивних результатів провідних легкоатлетів-стрибунів світу на етапі збереження вищої спортивної майстерності. Представлено тривалість етапу збереження вищої спортивної майстерності та його вікові межі.

Ключові слова: етап збереження вищої спортивної майстерності, легкоатлети-стрибуни, вікові межі.

Аннотация. Совенко С.П. Возрастные особенности и динамика спортивных результатов ведущих легкоатлетов-прыгунов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства. В работе изложены возрастные особенности и динамика спортивных результатов ведущих легкоатлетов-прыгунов на этапе сохранения высшего спортивного мастерства. Представлено длительность этапа сохранения высшего спортивного мастерства и его возрастные границы.

Ключевые слова: этап сохранения высшего спортивного мастерства, легкоатле-

ты-прыгуны, возрастные границы.

Annotation. Sovenko S.P. Age-related peculiarities and sports results dynamics of the top-class track-and-field jumpers on the stage of preserving high sports skills. The paper presents age-related peculiarities and sports results dynamics of the top-class track-and-field jumpers on the stage of preserving high sports skills. The duration of preserving high sports skills stage and the age-related limits are also presented here.

Key words: preserving high sports skills stage, track-and-field jumpers, age-related limits.

Постановка проблеми. Легка атлетика один з найбільш популярних видів спорту в світі. В Україні десятки тисяч людей займаються цим видом спорту і лише одиниці досягають високих спортивних результатів. Однією з найбільш прогресивних і традиційно сильних для України груп видів легкої атлетики є стрибкові дисципліни. Протягом багатьох років на найвищій сходинці світових форумів піднімаються українські легкоатлети. Немає практично людей, котрі не знають імен героїв останніх десятиліть, таких як Сергій Бубка, Інеса Кравець, Інга Бабакова та багатьох інших спортсменів. Їх популярності, безперечно, в значній мірі сприяло довготривале перебування у спорті високих досягнень.

Поряд із цим удосконалення системи підготовки спортсменів та комерціалізація спорту, особливо легкої атлетики, вплинули на збільшення тривалості спортивної кар'єри провідних спортсменів світу [7]. Так, в останні роки збільшилося матеріальне стимулювання виступів у змаганнях легкоатлетів з боку IAAF (Міжнародна асоціація атлетичних федерацій). Тепер легкоатлети виступаючи на чемпіонатах світу отримують грошову винагороду за 1–8 місця влітку: 1-ше – 60 тис. доларів; 2-ге – 30 тис. доларів; 3-тє – 20 тис. доларів; 4-те – 15 тис. доларів; 5-те – 10 тис. доларів; 6-е – 6 тис. доларів; 7-ме – 5 тис. доларів; 8-ме – 4 тис. доларів [8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Цілком не безпідставною є ідея перегляду структури багаторічної підготовки В.Н. Платонова та К.П. Сахновського, яка направлена на збільшення тривалості збереження високої майстерності [5, 6]. До числа основних орієнтирів раціональної її побудови вони відносять вік досягнення найкращих результатів та тривалість збереження спортсменами вершин майстерності та інші фактори. При цьому також необхідно враховувати спеціалізацію та стать спортсмена.

Є підстави вважати, що спад спортивних результатів, спостерігається часто після 6 - 10 років поглибленої спеціалізації, має перехідний характер. Він обумовлений причинами двоякого роду: біологічними (при-

родне зменшення адаптаційних можливостей з віком) і вадами в методиці побудови багаторічного тренування [4].

По даним останніх досліджень [6] проведених на матеріалі легкої атлетики вік досягнення максимальних результатів у легкоатлетичних стрибках становить 26–28 років у чоловіків та 25–27 років у жінок, а тривалість збереження вищої спортивної майстерності 5–6 та 4–5 років відповідно у чоловіків і жінок.

Це потребує узагальнення та обґрунтування основних положень підготовки спортсменів на всіх і, особливо, на останніх етапах багаторічної підготовки на рівні конкретних видів спорту та їх дисциплін [1].

Загальна структура етапу збереження спортсменами вищої майстерності в значній мірі характеризується віковими межами та динамікою їх результатів [6, 7]. Тому знання цих закономірностей дозволяє оптимально планувати процес багаторічної підготовки з довготривалим збереженням спортсменами високої майстерності.

Основними орієнтирами для визначення вікових меж етапу збереження спортсменами вищої майстерності легкоатлетами-стрибунами є досягнення кращого результату в спортивній кар'єрі (початок етапу) та останнє представництво в десятці найсильніших спортсменів у своїй дисципліні (завершення етапу) [6].

Однак, важливо відзначити і те, що орієнтація на оптимальні для досягнення найвищих результатів вікові межі (у цілому виправдана для більшості спортсменів) часто не може бути застосована при підготовці видатних спортсменів з яскравими індивідуальними особливостями [5].

Зв'язок роботи з науковими темами. Дослідження виконано згідно плану НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України за темою: “Удосконалення технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів в процесі багаторічної підготовки”.

Мета дослідження. Удосконалення процесу підготовки легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності на основі врахування вікових особливостей спортсменів та динаміки їх результатів.

Методи досліджень.

- Аналіз науково методичної літератури та досвіду передової спортивної практики;
- аналіз протоколів змагань легкоатлетів на Іграх Олімпіад 1988–2004 років, а також вивчення списків найсильніших легкоатлетів світу за останні 25 років.
- методи математичної статистики.

Результати досліджень. Зміна стратегії багаторічної підготов-

ки легкоатлетів в першу чергу обумовлена збільшенням тривалості етапу збереження вищої спортивної майстерності та віку досягнення спортсменами максимальних результатів (рис.).

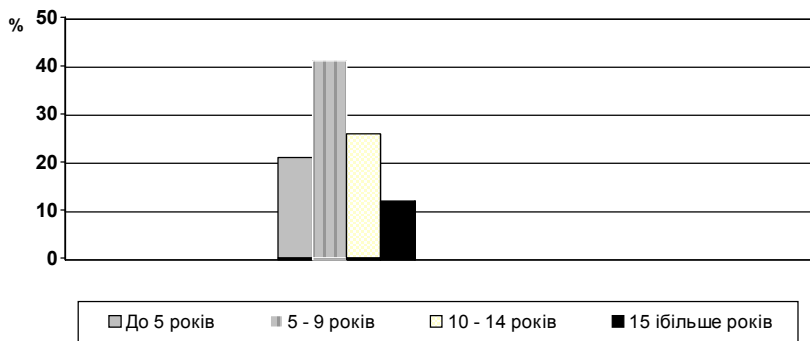


Рис. Тривалість перебування олімпійських чемпіонів (1988–1996 рр.) у десятці найсильніших легкоатлетів світу ($n=117$).

У результаті досліджень було встановлено, що 26 % легкоатлетів виступають на світовому рівні 10–14 років, а найбільш видатні з них (близько 12 %) більше 15 років. Що цікаво, середня тривалість перебування у десятці найсильніших легкоатлетів світу – 8–9 років як у чоловіків, так і у жінок.

На думку К.П. Сахновського [7] збільшення тривалості спортивної кар'єри у легкоатлеток-жінок обумовлено комерціалізацією спорту, що навіть відсуває жіночі сімейні обов'язки на другий план.

В результаті дослідження динаміки спортивних результатів провідних легкоатлетів-стрибунів виявлено, що середня тривалість перебування в десятці призерів Ігор Олімпіад дорівнює 8–9 років (Таб. 1).

Таблиця 1

*Вікові особливості легкоатлетів-стрибунів призерів Ігор Олімпіад 1988–2000 років ($X \pm \sigma$, t) за даними до 2003 року **

Стать	Вік досягнення максимального результату	Тривалість перебування у 10-ці найсильніших спортсменів світу, років	Вік останнього представництва в 10-ці найсильніших спортсменів світу
Чоловіки ($n=39$)	26,077 $\pm$ 3,056 (0,489)	8,744 $\pm$ 4,272 (0,684)	29,923 $\pm$ 3,288 (0,527)
Жінки ($n=26$)	26,039 $\pm$ 3,105 (0,621)	8,743 $\pm$ 4,743 (0,949)	29,385 $\pm$ 4,031 (0,806)

Примітка: можливе незначне збільшення (на 1–1,5 роки) показників, бо деякі спортсмени ще виступають на міжнародній арені.

Як бачимо, легкоатлети-стрибуни показують найкращі резуль-

тати у віці 26–27, що не суперечить даним інших досліджень на матеріалі легкої атлетики [5, 6]. Не дивно, що ці дані практично співпадають з віком переможців найбільших змагань. Наприклад середній вік призерів Ігор Олімпіад 1992–2004 років склав 27–28 років у чоловіків та 26–27 років у жінок, що значно вище ніж 15–20 років тому. Так по даним Кресера В.А., Попова В.Б [3] середній вік стрибунів-фіналістів Ігор 1972–1980 дорівнює 22–24 роки.

Наочним прикладом збільшення етапу збереження вищої спортивної майстерності є довготривалі кар'єри провідних стрибунів світу (Таб. 2).

Як бачимо, провідні стрибуні світу можуть виступати на високому рівні 10–20 і більше років, при цьому переважна більшість з них, як свідчать дослідження, демонструють найкращі результати у віці ближче до 30 років, що цілком обґрунтовано і на біологічному рівні [2]. Так, рекордсмен світу Хав'єр Сотомайор найвище світове досягнення показав у віці 26 років, а Майк Пауелл і Джонатан Едвардс свої неперевершені результати відповідно у 28 та 29 років. Цікавий той факт, Хайке Дрехслер та Хав'єр Сотомайор увійшли до світової еліти в своїх дисциплінах у віці 17 років.

Таким чином, середня тривалість як етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей, так і етапу збереження вищої спортивної майстерності у провідних легкоатлетів-стрибунів в середньому 4–6 років, а в окремих випадках близько 10 років.

Із таблиці видно, що коливання спортивного результату легкоатлетів-стрибунів відбувається у межах близько 2–4 % від найкращого досягнення. Найбільш оптимальним можна вважати зниження його в до 2% [4].

Пояснюється це в першу чергу феноменальністю показаних спортивних результатів (світових рекордів) легкоатлетами-стрибунами, які дуже важко знову повторити. Але навіть вік не заважав їм займати провідні позиції у своїх дисциплінах. Приміром цьому є перемога на Іграх у Сіднеї Джонатана Едвардса та Хайке Дрехслер відповідно в 34 та 36 років.

Висновок.

Отримані результати дають підставу вважати, що на сучасному етапі розвитку легкої атлетики значно розширюється етап збереження вищої спортивної майстерності, що обумовлено комерціалізацією та професіоналізацією легкої атлетики. Данні отриманих досліджень свідчать про те, що найвищі досягнення легкоатлети-стрибуни демонструють у віці 27–29 і більше років.

Таблиця 2

*Вікові особливості та динаміка спортивних результатів провідних
легкоатлетів-стрибунів*

Спортсмен, рік народження вид змагань	Вік досягнення максимального результату	Тривалість перебування у 10-ці найсильніших спортсменів світу, років	Вікова динаміка спортивних результатів після досягнення максимального результату в період представництва в 10-ці найсильніших спортсменів світу	
			Вік	Спортивний результат, м; (%) від максимального
Хав'єр Сотомайор 1967 стрибок у висоту	26	18	27 28 29 30 31 32 34	2,42 (98,8) 2,40 (98) 2,38 (97,1) 2,37 (96,7) 2,37 (96,7) 2,36 (96,3) 2,35 (95,9)
Хайке Дрехслер 1964 стрибок у довжину	24	22	26 27 28 29 30 31 32 33 34 36 38	7,30 (97,6) 7,37 (98,5) 7,48 (100) 7,21 (96,4) 7,29 (97,5) 7,09 (94,8) 6,96 (93) 6,95 (92,9) 7,16 (95,7) 6,99 (93,5) 6,85 (91,6)
Джонатан Едвардс 1966 потрійний стрибок	29	13	30 31 32 33 34 35 36 37	17,88 (97,8) 17,74 (97) 18,01 (98,5) 17,52 (95,8) 17,71 (96,8) 17,92 (98) 17,86 (97,6) 17,61 (96,3)
Майк Пауелл 1963 стрибок у довжину	28	10	29 30 31 32 33	8,64 (96,5) 8,70 (97,2) 8,58 (95,9) 8,52 (95,2) 8,39 (93,7)

Є підстава вважати, що тривалість етапу збереження вищої спортивної майстерності в середньому дорівнює 4–6 років, а в окремих випадках у легкоатлетів-стрибунів з ярко вираженими індивідуальними здібностями досягає 10 і більше років. Отже, вікові межі досліджувано-

го етапу для переважної більшості легкоатлетів-стрибунів дорівнюють 27–32 роки, що практично не суперечить іншим дослідженням.

Дані отримані в результаті досліджень можуть слугувати орієнтирами при комплектуванні збірних команд, а також створюють передумови для досліджень щодо удосконалення тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності.

Література

1. Бобровник В.І. Рациональная система организации тренировочного процесса в стрибках у довжину на етапах максимальної реалізації індивідуальних спроможностей та збереження досягнень // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 1. – С. 3 – 11.
2. Вілмор Дж. Х., Костіл Д.Л. Фізіологія людини: Пер. з англ. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
3. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 173 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Платонов В.Н., Сахновский К.П., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3 –13.
7. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки. дис. д.п.н – УГУФВС. – 1997 – 317 с.
8. IAAF Athletes Handbook. – 2003. – 46 p.

Надійшла до редакції 29.11.2004р.

ЗМІСТ

Белих С.І. Методика дослідження та удосконалювання психофізіологічної регуляції спортсменів	3
Боляк Н.Л., Адамова І.Р., Ісаєва М.В., Голенкова Ю.В., Коник Л.В., Спужак В.Б. Вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах	11
Воронко Л.А., Колєсватова Н.М. Непряме навчання як метод педагогічного і психологічного впливу	18
Литовченко Г.О. Пошук шляхів, засобів і методів підвищення рухової активності студентів в процесі навчання	23
Орел П.О. Наука в спортивному тренуванні	29
Рядинська І.А. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до фізкультурно-масової та оздоровчої роботи з учнівською молоддю в Україні у 20-30 рр. ХХст.	34
Совенко С.П. Вікові особливості та динаміка спортивних результатів провідних легкоатлетів-стрибунів на етапі збереження вищої спортивної майстерності	40
Мятыга Е.Н. Применение средств физической реабилитации для профилактики острых респираторных заболеваний у дошкольников	47
Мятыга Е.Н. Физическая реабилитация мужчин среднего возраста после диафизарных переломов плеча в первом периоде болезни	52
Озимек Мариуш. Оптимальный возраст достижения спортсменами наивысших результатов	57
Jerzy Dżereń. Ekonomiczne warunki do uprawiania kultury fizycznej w polsce	67
Staniszewski Tadeusz. Rola nauczycieli nauczania początkowego w aktywizacji ruchowej dzieci młodszych klas szkoły podstawowej	80
Pona Judita Zuoziene, Jonas Poderys. Laboratory and field tests in assessment of performance abilities of swimmers	92
Tatiana Polishchuk, Dominika Grodzicka. Components of sport score's and it's development in woman modern pentathlon	98
Вимоги до статей	108
Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України” (бюл. ВАК №1, 2003р.)	108
Наукова конференція, Гданськ, Польща	109
Наукова конференція, Гродно, Беларусь	110

Наукове видання

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного
виховання і спорту

Збірник наукових праць

Збірник видається за кошти авторів.

Оплата за вибором автора після прийняття статті до друку редакційною
колегією, про що автора сповіщають по e-mail:

1-й варіант. При оплаті з банку Автора на рахунок редакції.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній
дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095.

Призначення платежу: перерахування коштів на о/р №П07000308
Єрмакову С.С. на видання збірника.

Обов'язково копію квитанції направляти за адресою:
pedagogv@ic.kharkov.ua

2-й варіант. При оплаті з поштового відділення.

Поштовий переказ: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій
Сидорович. Копію квитанції не висилати.

Видання зареєстровано у Державному комітеті інформаційної
політики, телебачення та радіомовлення України.

Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

Свідоцтво про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав. справи
ДК №860 від 20.03.2002р.

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ
Комп'ютерна верстка: Єрмакова Т.

Підп. до друку 30.11.04.. Формат 60х80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.

Ум. друк. арк. 7 00. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,
Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.