МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ЮНАКІВ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:
студент денної форми навчання,
II курсу, групи СПм – 001
Забуженко Едуард Ігорович

Науковий керівник:
д.фіз.вих., доцент
Сергієнко Володимир Миколайович

Голова комісії _____ В. Г. Маслов_
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____ С. А. Король__
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В. М. Сергієнко__
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю. О. Остапенко_
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):
_____

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань

Реєстраційний номер _____
«_____»_____20____р.

Суми – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ…..……..... 7
1.1. Система спортивного відбору та початкової підготовки юних ходаків...…….……..... 7
1.2 Технології методів спортивного відбору та орієнтації юних спортсменів у спортивній ходьбі…… 16
1.3. Характеристика вікових особливостей та адаптаційних можливостей юних спортсменів…….. 22
Висновки до розділу 1……..…..…… 30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ……... 32
2.1. Методи дослідження……..……... 32
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури ……. 32
2.1.2. Педагогічне спостереження …… 32
2.1.3. Педагогічне тестування…… 33
2.1.4. Педагогічний експеримент…….……..…. 36
2.1.5. Методи математичної статистики……... 36
2.2. Організація дослідження……..……..…… 37
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТЕСТУВАННЯ ЮНИХ ХОДАКІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ……..……..... 38
3.1. Тестування, вибір засобів і методів тренування юнаків на етапі початкової підготовки з спортивної ходьби…….……... 39
3.2. Визначення критеріїв оцінки спортивних здібностей юних ходаків у річному макроциклі …… 46
3.3. Оптимізація засобів і методів тренування юнаків на етапі початкової підготовки у спортивній ходьбі …… 52
Висновки до розділу 3……. 63
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ……. 64
ВИСНОВКИ ……... 68
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…… 70
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……..……..... 72

ВСТУП

Актуальність теми. Стрімке зростання досягнень у світовому спорті настійно потребує невпинного пошуку нових, все більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивного резерву. Є багато чинників, що впливає на якість роботи спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, але важлива роль у підготовці спортивної зміни, належить системі відбору перспективних і талановитих спортсменів. Практика легкоатлетичного спорту показує, що недостатньо ефективна робота у спортивному підборі тих, хто займається, веде до неправильної орієнтації і вибору виду легкої атлетики для спеціалізації. У результаті у спортивних школах відбувається великий за кількістю і тривалий за часом відсів учнів, викликаний відсутністю зростання їх індивідуальних спортивних показників [10; 38; 55].

Помилкова спортивна орієнтація дітей і підлітків призводить до великих втрат, травмуючи психіку дитини, не дозволяє підвищити якість спортивної підготовки великої маси юних легкоатлетів.

Протягом кількох років успішно створювалася система ранньої орієнтації і відбору у види спорту: розглядалися методико-біологічні аспекти (І. Вовченко, Д. Гедзюк, 2018; Т. К. Єсєнтаєв, 2016); морфофункціональні (Є. П. Врублевський, 2016; М. М. Линець, О. А. Чичкан, Х. Р. Хіменес, 2017); педагогічні (В. Є. Віноградов, 2018; Н. Бєлікова, С. Подубінська, 2019).

Підвищені вимоги, які пред'являються зараз до спортивної підготовленості тих, хто займається, викликають необхідність чіткого підходу до вивчення об'єктивних критеріїв відбору талановитих легкоатлетів і показників перспективного прогнозування, специфічних для спортивної ходьби [25; 31; 45].

Сучасний розвиток спортивної ходьби на етапі початкової підготовки змушує вдосконалювати тренувальний процес юних спортсменів, так як спостерігається зниження віку досягнення високих результатів. Зростають вимоги до побудови тренувального процесу юних ходаків у період початкової

підготовки, де необхідний пошук оптимальних засобів і методів уже на перших етапах багаторічної підготовки, що дозволять розкрити потенціал юного спортсмена надалі. У практиці спорту вищих досягнень кілька десятиліть використовуються різні засоби і форми організації тренувального процесу з застосуванням комплексного, варіативного, комбінованого та інших методів навчання і тренування [53; 67; 70].

Стосовно до дитячо-юнацького спорту тренувальний процес, як і раніше будується на основі початкової підготовки з переважним використанням спеціальних засобів, що призводить до раннього форсування адаптаційних процесів. Разом із тим необхідно вже на етапі початкової підготовки налаштувати спортсмена до виконання великих, але доступних тренувальних навантажень. У даний час виникає необхідність розробки методики відбору юнаків на етапі початкової підготовки у спортивній ходьбі, під час якої враховувалися б не тільки вікові закономірності розвитку юного спортсмена, але і запити, які будуть пред'явлені до нього у майбутньому, на етапі вищої спортивної майстерності [3; 14; 18].

Виявлено, у заходах з спортивної орієнтації вихідним пунктом є не вид спорту, а людина (підліток), якому дається порада, рекомендація - який вид спортивної діяльності йому більше підходе. Під час спортивного відбору, головним є вид діяльності, до якого підбирається особа. «Проводити відбір - значить як би відсівати спортсменів через сито, залишаючи серед тих, хто займається лише здібних осіб. А спортивна орієнтація переслідує зовсім іншу мету - допомогти дитині обрати спортивне захоплення, яке б найбільше відповідало її фізичним можливостям, складу характеру, вподобанням [38; 56; 62; 71].

Структура і зміст методики тренування юних ходаків, передбачає поєднання спеціально-розвиваючих, спеціально-підготовчих та спеціальних вправ із засобами загальної фізичної підготовки, виконаних комплексно-варіативним методом. Дана спрямованість тренувального процесу сприятиме розвитку специфічних рухових якостей юного спортсмена, за рахунок

ефективного взаємозв'язку засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, що, у свою чергу, створить передумови для спадкоємності навантажень на наступному етапі багаторічної підготовки. Необхідно вже у юні роки привчати спортсмена до виконання великих, але під час цього доступних тренувальних навантажень [9; 37; 42].

Виходячи з вищевикладеного, позначилися шляхи подальшого наукового пошуку, пов'язаного з проблемою спортивного відбору, що є актуальними на етапі початкової підготовки в спортивній ходьбі.

Метою дослідження – експериментально обґрунтувати критерії відбору спортсменів-ходаків 9-11 років, на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати літературні джерела та існуючі методики за темою дослідження.
2. Визначити критерії відбору юних ходаків на етапі початкової підготовки.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування розроблених критеріїв відбору спортсменів-ходаків.
4. Розробити практичні рекомендації та алгоритм застосування основних засобів і методів у процесі відбору юних ходаків на етапі початкової підготовки.

Об'єктом дослідження - система спортивного відбору юних спортсменів.

Предметом дослідження – критерії відбору юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна: встановлено найбільш інформативні показники медико-біологічного контролю і стану рухових здібностей, як складових спортивного відбору в спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки.

Розширено уявлення тренерів про нові параметри та їх показники, що необхідно використовувати під час спортивного відбору юних спортсменів, які спеціалізуються з спортивної ходьби.

Подальший розвиток отримали окремі аспекти технологій формування рухових умінь і навичок, які було використано під час навчання і вдосконалення техніки спортивної ходьби спортсменами-початківцями.

Практична значимість. Розроблені критерії оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості можуть бути використані в практиці спортивного відбору в спортивних школах, а самі підходи, запропоновані для спортивної ходьби, можуть бути адаптовані і застосовані для інших видів спорту. Використаний педагогічний інструментарій оптимізованих засобів і методів тренування у спортивній ходьбі дозволить тренерам проводити планомірний відбір і реалізацію педагогічних завдань на етапі початкової підготовки спортсменів.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (81 найменування). Робота містить 9 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

1.1. Система спортивного відбору та початкової підготовки юних ходаків

Система відбору включає у себе три етапи, під час цього початок і завершення кожного етапу відбору відповідає віковим періодам.

1 етап - первинний відбір. На даному етапі відбір проводиться безпосередньо під час прийому у дитячі спортивні школи, у групи початкової підготовки і протягом всього часу заняття у даних групах. Власне кажучи, групи початкової підготовки у цілому представляють собою групи первинного відбору, так як по-справжньому ефективно провести відбір можливо, лише провівши тестування і спостереження протягом певного періоду. Тому тестування, що проводиться на початку етапу, під час вступу до групи початкової підготовки, у значній мірі носить умовний характер [46; 59; 68].

У кінці ж етапу ретельно аналізуються тести і педагогічні спостереження, проведені протягом усього часу занять у групах початкової підготовки і приймається вже дійсно найбільш достовірні і обґрунтовані рішення про допуск до наступного, другого етапу, з якого починається цілеспрямована спеціалізована підготовка. Кінцева мета першою етапу відбору - визначити придатність юного спортсмена до занять спортивною ходьбою [69; 73; 76].

2 етап - перспективний відбір. Метою даного етапу відбору є визначення також на основі тестування і педагогічних спостережень протягом усього часу занять у навчально-тренувальних групах ступеня доцільності переходу юного ходака у групи спортивного вдосконалення і його перспективності - для забезпечення відповідного рівня умов для наступного етапу підготовки.

3 етап - перед змагальний відбір. Головна мета даного етапу відбору полягає у необхідності виділити за підсумками занять у групах спортивного вдосконалення кандидатів для виступу на змаганнях різного рівня.

Програма тестування під час відбору включає у себе як стандартні тести, що застосовуються у багатьох видах спорту і видах легкої атлетики [2; 13; 19], так і має свої особливості стосовно спортивної ходьби [41; 59; 68].

У безлічі проблем, пов'язаних з багаторічною підготовкою спортсмена, головним є - початковий етап спортивної спеціалізації. Питання виникають перед тренером і спортсменом на самому початку спортивної діяльності і від того, наскільки раціонально буде побудована початкова підготовка, багато у чому залежить весь подальший хід спортивного вдосконалення.

Тому все більшої актуальності набувають питання, що стосуються етапів початкової підготовки і спортивної спеціалізації [66; 78].

Підготовка висококваліфікованого спортсмена - це, як правило, тривалий процес, який охоплює від 8 до 20 років і більше, та містить цілу систему компонентів, які обумовлюють загальну ефективність даного процесу. Від наявності або відсутності, від повноти і коректності використання того чи іншого компонента у процесі багаторічної підготовки конкретного спортсмена багато у чому залежить кінцевий успіх [6; 63; 80].

Якщо окреслити систему відбору у цілому, то це багаторічний, спеціально організований і керований процес виховання, навчання та тренування, який відповідає індивідуальним особливостям юного спортсмена і проводиться під час його активної діяльності в умовах педагогічного керівництва і контролю, науково-біологічного і матеріально технічного забезпечення, використання засобів відновлення та ефективної організації [15; 36].

Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає узагальнення цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, пошуку все більш ефективних організаційних форм, засобів і методів тренувальної роботи.

У процесі суспільного розвитку у фізичному вихованні з'явилися наукові дисципліни, що покликані глибоко проникати у сутність явищ фізичного виховання, всебічно розкривати його закономірності, розширювати і поглиблювати знання про ефективні засоби і методи впливу на фізичний розвиток людини, вирішальні практичні питання. До теперішнього часу склався комплекс наукових дисциплін, об'єктом дослідження яких є процес фізичного виховання і спортивного тренування. Сформувався новий розділ теорії спорту - теорія і методика юнацького спорту, тобто сукупність знань про основний зміст, форми побудови і умови спортивної підготовки юних спортсменів, про найсуттєвіші і загальні для різних видів спорту закономірності даного педагогічного процесу [13; 16].

Теорія і методика юнацького спорту враховує вікові особливості юних спортсменів, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, найбільш відповідних кожному етапу спортивного тренування.

Сучасні умови життя (урбанізація, бурхливий розвиток промисловості, транспорту, певні зміни у навколишньому середовищі і ін.), висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності організму спортсменів [20; 80].

У даний час перед наукою юнацького спорту стоїть велика кількість відповідальних завдань. Головна з них - уникнути ранньої спеціалізації і форсованих навантажень. На сьогоднішній день спортивна наука є суттєвої базою з питань ранньої спеціалізації та спортивного відбору [1; 3; 16; 35].

Разом з тим необхідно відзначити, що практично відсутні дослідження і розробки технологій підготовки у видах спорту з переважним проявом витривалості, незважаючи на той чинник, що у спортивних школах і школах олімпійського резерву, робота тренерів і фахівців будується відповідно до затверджених програм підготовки.

Увага фахівців усіх країн все більшою мірою зосереджується не тільки на розробці методики спортивного відбору та тренуванні найсильніших

спортсменів, а і на поліпшенні системи підготовки спортивного резерву, що забезпечує повноцінне поповнення складів національних збірних команд.

Аналіз стану світового спорту показує, що високий організаційний і методичний рівень спортивної роботи з дітьми і підлітками у значній мірі визначають успіх тієї чи іншої країни на міжнародній спортивній арені [26; 30].

Тому цілком закономірно, що у нашій країні, як і у інших найсильніших у спортивному відношенні країнах світу, необхідно приділяти увагу підготовці спортивних резервів.

Розробка актуальних проблем відбору у юнацькому спорті пройшла кілька етапів - від вивчення приватних питань, до великих узагальнюючих публікацій останніх років, у яких розкриті закономірності вікової періодизації у залежності від етапів підготовки [40; 44; 45].

Більшість провідних фахівців у сфері теорії і методики спорту [38; 39; 53] вважають, що основним завданням етапу початкової підготовки є гармонійний фізичний розвиток, який може бути результатом правильно організованого тренувального процесу, так і природних умов життя.

На думку ж Л. П. Матвєєва [40], системно упорядкований процес початкового відбору та подальшої підготовки спортсмена є довготривалий педагогічно регульований процес, в умовах якого відбувається систематична передача наставником і засвоєння спортсменом певних знань, забезпечується формування та вдосконалення необхідних умінь і навичок поряд з вихованням рухових, вольових, моральних та інших якостей, без яких немає прогресування у спорті.

У той же час неоціненний вклад у розробку теорії і методики юнацького спорту та системи спортивного відбору внесли праці (С. Ю. Аврутін, А. Ф. Артюшенко, М. М. Бєца, 2017; Ц. Жєлязков, 2011; Л. П. Матвєєв, 2010; М. Пітин, 2015; В. М. Платонов, 2016). У публікаціях цих авторів показана велика роль спорту у фізичному вихованні підростаючого покоління, науково обґрунтовані основні положення дитячо-юнацького спорту, системи відбору та підготовки спортсменів.

Найбільш істотним науковим досягненням є, сформульовані у роботах О. І. Мозговим [46] основи системи відбору та початкової підготовки юних спортсменів; у яких були визначені етапи тренувань, названа переважна спрямованість підготовки на кожному з них, встановлені оптимальні вікові межі досягнення вищих спортивних результатів у видах спорту. Розкриті основні методичні положення, на основі яких повинно будуватися тренування.

Проблема вибору засобів і методів відбору юних спортсменів досліджена у роботах (Ю. Павленко, 2015; С. П. Совенко, 2015; О. А. Шинкарук, 2011). У результаті досліджень класифіковані засоби відбору у залежності від вікових особливостей, виду спорту, обґрунтовані ефективні методи тренування.

Проблеми визначення допустимих тренувальних і змагальних навантажень на заняттях з різними віковими групами вивчалася багатьма фахівцями [7; 15; 21; 62]. Зроблено перші спроби нормування тренувальних навантажень на початковому етапі, за обсягом та інтенсивністю.

Ц. Желязков, Д. Дашева [24] також відзначають, що головна задача у дитячому віці - це зміцнення здоров'я підростаючого покоління та сприяння його нормальному фізичному розвитку. Однак автори не у повній мірі розкривають установки, яких необхідно дотримуватися під час початкових тренувань з юними спортсменами. Ці установки наступні:

а) цільова спрямованість по відношенню до вищої спортивної майстерності;

б) ефект утилізації якостей у залежності від вікових особливостей юних спортсменів;

в) відповідність розвитку рухових якостей юних спортсменів;

г) провідні чинники на різних етапах багаторічної підготовки;

д) перспективне випередження формування технічної майстерності.

Під час цього деякі автори [20; 56] також зазначають, що у видах спорту, що вимагають прояву витривалості, зокрема біг на середні і довгі дистанції, спортивна ходьба, початкова підготовка повинна починатися не раніше, ніж у 15-17 років.

У свою чергу, деякі автори [43; 51], запропонували приступати до спеціалізації у видах, які потребують розвитку витривалості не раніше 13-14 років. Методика тренування і характер навантажень у юних спортсменів повинні значно відрізнятися від дорослих, а обсяг і інтенсивність тренувального процесу повинні збільшуватися поступово.

Тому, перш ніж приступити до вузькоспеціалізованого тренування у обраному виді легкої атлетики, підкреслює Ю. Павленко [53], необхідно пройти різнобічну фізичну підготовку і створити міцний фундамент, на якому має будуватися високий спортивний результату в обраному виді.

Захоплення занадто ранньою спеціалізацією, має суттєві недоліки. Вона може стати серйозним гальмом на шляху до спортивного успіху. У перспективному пошуку оптимальних термінів початку спеціалізованих занять спортом потрібно спиратися не на інтуїцію і бажання дитини, а на об'єктивні, перевірені данні та багаторічну практику. Незважаючи, на те, що зустрічаються у спорті випадки ранніх успіхів, спорт вищих досягнень вимагає встановлення жорстких вікових рамок та ретельного початкового відбору, де повинні бути реалізовані потенційні задатки [79].

Застосування різнобічної фізичної підготовки у тренуванні молодих спортсменів-легкоатлетів , не тільки закладає основу для прояву певного рівня рухових якостей, але і створює передумови для досягнення високої спортивної майстерності у зрілому віці, збереження потенційних можливостей спортсмена, що дозволить йому у майбутньому домогтися більш високих результатів з застосуванням спеціальних засобів [64; 71].

Рання спеціалізація не дає відчутних переваг із точки зору терміну виходів на рівень вищих спортивних результатів. Під час цього спортсмени, котрі досить рано досягли високих результатів, швидше йдуть з великого спорту у зв'язку з психологічної втомою, порушеннями у стані здоров'я, поганим перенесенням навантажень [22; 75].

М. Пітин [55] зазначав, що на початковому етапі підготовки розумно надати можливість юному спортсмену перевірити свої сили у різних видах спорту і потім вибрати предмет майбутньої спеціалізації.

На думку ж В. М. Платонова [56], вирішити задачу початкової підготовки на основі занять будь-яким одним видом спорту неможливо навіть з установкою на різнобічний тренувальний процес.

Таким чином, у тренуванні юних спортсменів важливою проблемою є визначення допустимих тренувальних і змагальних навантажень.

Ефективність зростання спортивної майстерності багато у чому залежить від раціональної структури тренувальних навантажень. У ряді робіт [4; 33; 57] зазначається необхідність заміни з року у рік змісту і характеру розподілу тренувальних навантажень у макроциклі.

У зв'язку з цим великий інтерес представляють дослідження з визначення змістового наповнення спеціальної підготовки у річному циклі, обґрунтуванню структури тренувальних занять, а також обґрунтуванню підходів до моделювання і використання змагальних впливів у системі навчально-тренувальних занять уже на ранніх етапах багаторічної підготовки [19; 29; 50].

Необхідно відзначити, що у даний час спеціальної наукової літератури, присвяченій проблемі теорії і методики тренування у спортивній ходьбі, видано незначна кількість.

О. В. Вертіль [13], передаючи особистий досвід олімпійського чемпіона В.С. Голубничого, показував нюанси методики спортивної ходьби, які у практиків не розкривалися повно, популяризуючи цим спортивну ходьбу, як вид спорту.

Перераховані вищезазначені роботи, безумовно, цікаві, але у них не використовувалися методи математичної статистики, не представлено практичних рекомендацій, а без цього не можна осмислити поданий матеріал.

Великий внесок у розвиток методики спортивної ходьби вніс В. Б. Іссурін [27], у його методичних рекомендаціях щодо вдосконалення структури підготовки кваліфікованих скороходів сформульована концепція

підготовки, яка відображає сучасний рівень розвитку спортивної ходьби; розроблена класифікація засобів і методів підготовки, тренувальних і змагальних навантажень, що дозволяє уніфікувати планування і здійснювати контроль над підготовкою; наведені схеми побудови підготовки спортсменів у чотирирічному і річному циклах підготовки, а також на етапі безпосередньо перед змаганням.

К. Козлов [30] представляє тренувальні програми для наступних вікових груп ходоків: 1) тренування початківців спортсменів 9-11 років; 2) тренування юнаків 13-16 років; 3) підготовка спортсменів у віці 17-20 років. Пропонуються також рухові тести з відбору юних спортсменів.

Є. П. Врублевский [15] розкриває сучасні основи тренування дорослих спортсменів. Визначає основні засоби і методи підготовки скороходів, враховуючи всі їх закономірності і засновані на них принципові положення, в той же час, не розкривається проблема підготовки юних спортсменів.

У роботі В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот [38] досить докладно представляється аналіз сучасних аспектів методики спортивної ходьби. Дуже багато приділяється уваги на тренерську філософію. Це принцип гармонії у усьому. Автори з сучасних позицій розглядають техніку спортивної ходьби. Під час цього методологією роботи є науковий аспект, однак підготовка юних спортсменів у даній роботі також, як і у інших роботах, присвячених даній проблемі, не представлена.

Сьогодні спортивна спеціалізація - головне для досягнення успіху. Однак не потрібно забувати, що шлях до спеціалізації проходить через застосування багатьох різноманітних вправ і впливів, через реалізацію принципу всебічності. Лише на основі всебічного розвитку і зміцнення організму, на основі підвищення його функціональних сил створюється можливість для досягнення найвищих рівнів адаптаційних зрушень, забезпечується органічний зв'язок між загальною і спеціальною підготовкою [6].

Тому перевага систематичних занять спортивною ходьбою і її елементами у юні роки полягає у придбанні правильної техніки, у вихованні

необхідних якостей, а також тих специфічних змін (морфологічних, фізіологічних, психологічних та інших), які вносяться у загальний хід формування і розвитку організму юних спортсменів.

Якщо окреслити систему спортивної підготовки у цілому, то це багаторічний, спеціально організований і керований процес виховання, навчання і тренування, який відповідає індивідуальним особливостям спортсмена і проводиться під час його активної діяльності.

Всі частини системи спортивної підготовки показані на (рис. 1.1). Рішення поставлених завдань відбувається у процесі підготовки, органічно пов'язаної з певними умовами та її управлінням. Під час цього процес підготовки найчастіше складається з взаємозв'язку і взаємодії моральної, психологічної, техніко-тактичної, теоретичної та інтегральної, загальної та спеціальної фізичної підготовок. Головне у процесі підготовки - вправа у обраному виді спорту, що синтезує результати застосування всіх інших видів підготовки [14].

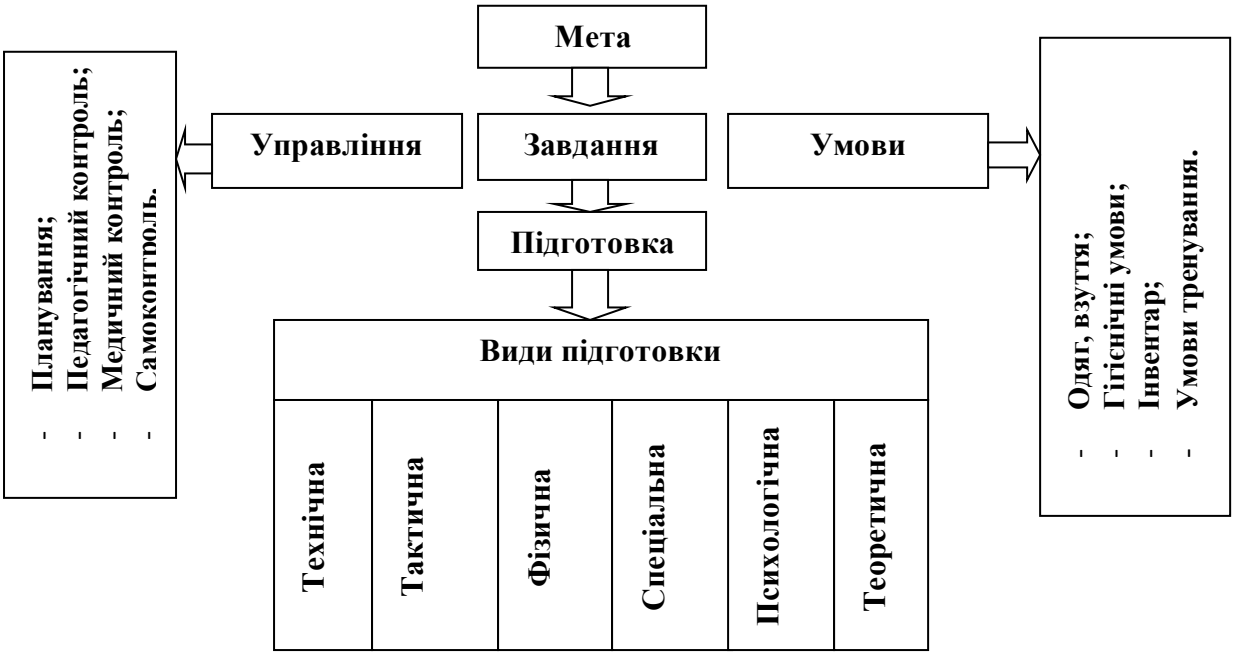

Рис. 1.1. Схема структури системи спортивної підготовки (Є. П. Врублевський, 2016)

Ефективна система підготовки юних ходоків на початковому етапі багато у чому визначає успіх багаторічного тренування. Під час цього з одного боку, важливо не втратити час, необхідний для досягнення висот спортивної майстерності, використовувати періоди вікового розвитку організму.

1.2. Технології методів спортивного відбору та орієнтації юних спортсменів у спортивній ходьбі

Підвищення рівня вимог спорту до особистості спортсмена зумовило появу теорії спортивного відбору, яка почала розроблятись у нас і за кордоном у середині 60-х років і до теперішнього часу, як наукова дисципліна залишається вкрай актуальною [5; 27; 48].

Будучи першою ланкою у системі багаторічної підготовки спортсменів, проблема спортивної орієнтації стає об'єктом уваги вчених різних спеціальностей: педагогів, тренерів, лікарів, біологів, психологів та ін., Що обумовлено її великим значенням у розвитку сучасного спорту [8; 17; 61].

Великий внесок у наукову розробку цієї проблеми внесли дослідження (С. Ю. Аврутін, А. Ф. Артюшенко, М. М. Бєца, 2017; Ц. Жєлязков, 2011; Л. П. Матвєєв, 2010; М. Пітин, 2015; В. М. Платонов, 2016).

Більшість досліджень було присвячено відбору у окремі види спорту і деякі з орієнтації. Під час аналізу літератури з питань спортивної орієнтації і відбору було виявлено використання різних понять і термінів. Найбільш ємне і точне визначення спортивної орієнтації дав Л. В. Волков [17]: «Спортивна орієнтація - це вид соціальної орієнтації, спрямованої на надання організованою допомоги дітям і молоді у виборі предмета спортивної спеціалізації з урахуванням індивідуальних здібностей, нахилів та інтересів».

У заходах з орієнтації вихідним пунктом є не вид спорту, а людина (підліток), якому дається порада, рекомендація - який вид спортивної діяльності йому більше підходе. Під час відбору, головним є вид діяльності, до якого підбирається кандидат.

«Проводити відбір - значить як би відсівати спортсменів через сито, залишаючи серед тих, хто займається, лише здібних осіб. А орієнтація переслідує зовсім іншу мету - допомогти людині обрати спортивне захоплення, яке б найбільше відповідало його фізичним можливостям, складу характеру, вподобанням. Правильна орієнтація народжує гармонію людських прагнень і можливостей», відзначає Ж. Касимбєков [28].

Спортивний відбір відносять до різновиду професійного відбору, що представляє систему засобів і методів виділення осіб, природні особливості яких відповідають вимогам певного виду спорту. Спортивний відбір базується на:

- знанні вимог виду спорту;
- науково обґрунтованих умовах, їх кількісних характеристиках;
- апробованій процедурі відбору.

У об'єктивно сформованій системі багаторічної спортивної підготовки виділяються етапи з притаманними їм меті і завданнями. Всього нараховують 4 етапи відбору [24].

Перший етап пов'язаний з початковим навчанням, мета його - комплектація груп початкової підготовки. У більшості видів спорту на цьому етапі проводиться спортивна орієнтація. Однак у таких видах спорту, як гімнастика, фігурне катання, плавання, стрибки у воду і інші види, тут проводиться ретельний відбір. На першому етапі основні завдання відбору пов'язані з необхідністю відсіву тих дітей і підлітків, за станом здоров’я яких протипоказано для спеціалізації у виді спорту.

У групи початкової підготовки ДЮСШ приймаються всі бажаючі діти відповідно до віку, певним для виду спорту. У якості критеріїв орієнтації виступають, як правило, рекомендації вчителів фізичної культури, медичне обстеження лікарем, результати тестування фізичної підготовленості та найпростіші антропометричні вимірювання. Ці критерії максимально спрощені і цілком доступні тренеру, вчителеві фізичної культури.

Перший етап відбору здійснюється з 7-8 до 9-10 років. Його мета - визначити здібності дітей і підлітків до взаємодії, швидкості дій, координації рухів. Кращим засобом такої діагностики є рухливі ігри. Ігри сприяють прояву функцій у тих поєднаннях, які складають структуру рухової координації.

Рівень фізичної підготовленості дітей і підлітків виявляється шляхом тестування їх основних рухових якостей.

Другий етап відбору вважають основним. Мета його - формування навчально-тренувальних груп спортивних шкіл з числа найбільш здібних дітей, які успішно пройшли етап початкової підготовки. Основним завданням відбору є різнобічна оцінка різних систем організму.

Етап відбору у навчально-тренувальні групі спортивних шкіл і шкіл олімпійського резерву проводиться протягом останнього року навчання у групах початкової підготовки. Його проводять тренери спортивних шкіл за наступною програмою:

- вивчення стану здоров'я за даними лікарсько-фізкультурних диспансерів, виконання контрольно-перевідних нормативів, розроблених для кожного виду спорту і викладених у поурочних програмах для спортивних шкіл;

- вивчення темпів приросту рухових здібностей.

Третій етап відбору пов'язаний з комплектуванням груп спортивного вдосконалення ДЮСШ, ШВСМ. Основним завданням етапу відбору є виділення найбільш перспективних спортсменів. На цьому етапі формуються збірні юнацькі та молодіжні команди. Перспективність кандидатів у ці команди визначається на основі врахування рухового потенціалу. У процесі відбору кандидатів до збірних команд враховуються: морфологічні ознаки, рівень фізичної, спортивно-фізичної, тактичної, психічної підготовленості, функціональні можливості організму спортсмена.

Відбір до груп спортивного вдосконалення проводиться протягом останнього року занять у навчально-тренувальних групах спортивних шкіл. Відбір проводиться тренерами.

Четвертий етап відбору ставить собі за мету виділення контингенту, у якого можна прогнозувати зростання спортивних результатів на рівень міжнародних досягнень.

Методи і технологія відбору залишаються, у основному, тими ж, що і на попередньому етапі, однак їх значимість і обсяг розширюються. Програма відбору включає 5 розділів [75]:

1). Стан здоров'я.

2). Виконання контрольно-перекладних нормативів.

3). Медико-біологічне обстеження.

4). Психодіагностика.

5). Антропометрія.

Розділи обстеження у комплексі дозволяють досить надійно оцінити ступінь підготовленості спортсмена, стан окремих систем, рівень резервних можливостей організму, наявність сильних і слабких сторін.

З метою відбору контингенту молодих спортсменів для проходження централізованої підготовки у складі збірних команд по кожному олімпійському виду спорту проводиться навчально-тренувальний збір з обов'язковим тестуванням учасників на базі центрів олімпійської підготовки [28; 34; 47].

У ході навчально-тренувального збору на основі аналізу щоденників і результатів тестування у спеціальних умовах тренери спортивних федерацій оцінюють підсумки підготовки за конкретний етап і у цілому характер ведення тренувального процесу. За підсумками комплексного обстеження тренери спортивних федерацій визначають контингент спортсменів, індивідуальні показники яких відповідають вирішенню завдань олімпійської підготовки, що і служить кінцевим визначенням для укомплектування контингенту спортсменів для участі у конкретних змаганнях.

Формуючи склад збірних молодіжних команд для участі у змаганнях, не можна залишати поза увагою і також показники перспективності спортсменів, особливо у юнацькому віці.

Особлива увага під час формування найближчого спортивного резерву повинна бути звернена на підвищення якості роботи зі спортсменами, членами збірних юнацьких команд.

Під час комплектування збірних команд з урахуванням оптимального віку олімпійців необхідно залучати до підготовки спортсменів, вік яких буде нижче, ніж середній. У зв'язку з цим проблеми якісної підготовки резерву стають одними з найважливіших.

Основне завдання спортивної орієнтації на етапі початкової підготовки - допомогти дитині правильно вибрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Правильне рішення цього завдання не тільки свідчить про ефективність роботи ДЮСШ, окремих тренерів, а й має достатньо глибокий соціальний зміст. Успішні заняття спортом дозволяють молодій людині розкрити свої природні задатки, яскраво відчути результати вкладеної праці і впевненість у власних силах. Все це створює хороший фундамент для подальшого життя і активної позиції у будь-яких сферах діяльності [24; 32].

Одним з основних моментів, що визначають подальші спортивні успіхи дитини, є вік початку занять спортом і терміни підготовки. Чим молодша дитина, тим більше часу потрібно йому, щоб виконувати норматив майстра спорту і майстри спорту міжнародного класу.

Спортивна практика свідчить про те, що вже на першому етапі неможливо виявити ідеальний тип дітей, що поєднують морфологічні, біомеханічні, функціональні і психічні якості, необхідні для подальшої спеціалізації у певному виді спорту. Істотні індивідуальні відмінності у біологічному розвитку початківців значно ускладнюють це завдання. Тому дані, отримані на цьому етапі орієнтації, потрібно використовувати як орієнтовні [7].

Щоб з більшим ступенем імовірності виявити потенційні можливості дітей і підлітків, доцільно визначати не тільки початковий рівень їх підготовленості, але і темпи її зростання. У системі ранньої орієнтації контрольні випробування повинні проводитися з таким розрахунком, щоб визначити не тільки те, що вже вміє, а то, що він може зробити у подальшому,

тобто виявити його здатності до вирішення рухових завдань, появі рухової творчості, вмінню управляти своїми рухами. Одноразові контрольні випробування у більшості випадків говорять лише про сьогоднішню готовність кандидатів виконати запропонований їм набір тестів і дуже мало говорять про їх перспективні можливості. А потенційний результат спортсмена залежить не стільки від вихідного рівня розвитку рухових якостей, скільки від темпів приросту цих якостей у процесі спеціального тренування [49; 56; 65].

Отже, відбір - це пошук здорових дітей, орієнтованих на підвищену рухову активність, а орієнтація - це вибір для кожної окремо взятої дитини виду спортивної діяльності, виходячи з вимог виду спорту або у відповідності до спортивного амплуа.

На сьогоднішній день у дитячих спортивних школах здійснюється спеціалізований процес фізичного виховання юних спортсменів.

Згідно з чинним типовим положенням, у відділенні легкої атлетики спортивних шкіл можуть займатися юні спортсмени з 9 років. Практика підтвердила доцільність більш ранніх строків початку спортивної спеціалізації у спортивній ходьбі для того, щоб до 17-18 років юні спортсмени могли досягати високих спортивних результатів [52; 60].

Фактично з надходженням у спортивну школу визначається спортивний шлях юного спортсмена.

За результатами досліджень деяких авторів [70; 80] встановлено, що у існуючій практиці роботи спортивних шкіл на етапі початкової підготовки превалює вузькоспеціалізована підготовка, яка не враховує вікових особливостей дітей. Це відбивається на ефективності роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, призводить до великого відсотку відсіву учнів з груп початкової підготовки до завершення навчання.

Так, за даними опитування, наповнюваність у групах початкової підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах з легкої атлетики відділення спортивної ходьби, коливається від 60-70% складу, а відсів після першого року

навчання у середньому становить 60-67%, після другого – 35-39% і після третього – 32-38%.

Були проаналізовані робочі плани 20 тренерів, які працюють з юними ходаками. Отримані результати свідчать про те, що між планованими обсягами і реально виконаними існує значна диспропорція. Крім того, більше половини опитаних тренерів перевагу віддають занять, з переважним вмістом засобів спеціальної підготовки і тільки 40% вважають за необхідне займатися загальною фізичною підготовкою і освоєнням техніки легкоатлетичних вправ.

1.3. Характеристика вікових особливостей та адаптаційних можливостей юних спортсмені

У основі виховання рухових здібностей лежить пристосувальний ефект, цілісна адаптивна реакція, яка веде до морфофункціональної адаптації організму [33; 72].

У формуванні здібностей велике значення мають вроджені і зовнішні чинники. Однак під час рівних умовах вирішальну роль у вдосконаленні рухових здібностей відіграє рухова активність. У якості моторних задатків рухових здібностей виступають анатомічні, фізіологічні і психічні особливості організму, які у залежно від умов м'язової діяльності можуть удосконалюватися у тому чи іншому напрямку, забезпечуючи розвиток тих чи інших форм рухових здібностей [64; 75].

Деякі автори вважають [28 ;65; 75], що у діяльності, рухові здібності невід’ємні від рухових умінь і навичок. Освоєння раціональних рухових дій забезпечує кращу реалізацію рухових здібностей. Виховання рухових здібностей так само, як і формування рухових навичок, багато у чому залежить від освіти певних відносин у нервовій і м'язовій системах. Однак для рухових здібностей набагато більше значення мають морфофункціональні перебудови організму в цілому. У більшій мірі це стосується тих м'язових груп, які несуть основне робоче навантаження, окрім того, для рухових здібностей характерна

значно менша у порівнянні з формуванням навичок, усвідомленість тих компонентів, з яких складається успіх у досягненні результату [54; 60; 70].

Ступінь приросту рухових здібностей нерівномірна, це є закономірним явищем, як для невеликих періодів часу, так і для всього періоду розвитку.

Як правило, найбільший приріст рухових здібностей спостерігається у початковий період занять фізичними вправами. З підвищенням рівня розвитку будь-якої здатності, темпи її приросту поступово зменшуються, а для збереження необхідних темпів потрібне постійне збільшення навантаження виконуваних фізичних вправ [10; 61].

Спеціальні дослідження і практичний досвід показують, що у певні вікові періоди життя людини є сприятливі можливості для розвитку і виховання здібностей. Ці періоди зазвичай називають сенситивним або чутливими, тому що у них спостерігається бурхливий природний розвиток окремих здібностей. Встановлено, що у ці періоди забезпечується найбільший ефект і для їх виховання, межі цих періодів для окремих рухових здібностей різні [63; 80; 81].

Функціональні і структурні зміни, досягнуті у результаті розвитку і виховання рухових здібностей, нестабільні. Практичний досвід, вказує, що невеликі перерви у тренуванні, веде до регресу структурних ознак, у результаті знижуються показники рівня рухових здібностей. З віком спостерігається також поступовий природний регрес рівня рухових здібностей [20; 72].

Швидкість адаптаційних перебудов у організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації обумовлюються характером та величиною і спрямованістю використовуваних навантажень. За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, часткові і глобальні; за величиною поділяють - на малі, середні, значні, великі (граничні); за спрямованістю - розвиваючі окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) або їх компоненти; по координаційної складності - виконувані у стереотипних умовах, які не потребують значної мобілізації координаційних здібностей, або ж пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності; по

психічній напруженості - пред'являють різні вимоги до психічних можливостей спортсменів. Виділяють також навантаження за належністю до того чи іншого структурного утворення тренувального процесу. Зокрема, потрібно розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ або їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки макроциклів, тренувального періоду. Величину тренувальних і змагальних навантажень можна охарактеризувати з «зовнішнього» і «внутрішнього» боків.

«Зовнішній» бік навантаження у найбільш загальному вигляді може бути представлена показниками сумарного обсягу роботи. Для повної характеристики виділяють особисті обсяги навантажень, що відображають планування у загальному обсязі роботи, що виконується з підвищеною інтенсивністю або ж сприяє переважному вдосконалення окремих сторін підготовленості. Однак найбільш повно навантаження характеризується з «внутрішнім» боком, тобто по реакції організму на виконувану роботу. Тут поряд з показниками, реакцією організму про термінові ефекти навантаження, що проявляється у зміні стану функціональних систем безпосередньо під час роботи і відразу після її закінчення, можуть використовуватися дані про характер і тривалості протікання періоду відновлення. Про величину навантаження можна говорити по самим різним показникам, що характеризують ступінь активності функціональних систем, які забезпечують виконання даної роботи [44; 57; 77].

Зовнішні та внутрішні характеристики навантаження тісно взаємопов'язані: збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи призводить до появи зрушень у функціональному стані різних систем і органів, до виникнення і поглиблення процесів стомлення, що призводе до уповільнення відновних процесів. Форсування адаптаційних процесів у юнацькому віці за рахунок застосування максимальних параметрів тренувальних і змагальних навантажень, характерних для дорослих спортсменів, які досягли визначних результатів, практично обмежує шлях до

зростання спортивної майстерності, повному розкриттю індивідуальних особливостей [53; 72].

Велике значення для формування ефективної довготривалої адаптації має раціональне планування спрямованості тренувальних навантажень на всіх етапах багаторічної підготовки, її відповідність специфічним вимогам, що пред'являються ефективною змагальною діяльністю. Якщо ж спрямованість тренувального процесу на початковому етапі багаторічної підготовки будується без урахування вимог, що пред'являються для ефективної змагальної діяльності до різних функціональних системам організму, то це за часту виявляється нездоланним бар'єром у досягненні вищої спортивної майстерності [17; 62].

Досягнення, як оздоровчого ефекту, так і спортивного результату у видах спорту на витривалість під час занять фізичними вправами, пов'язане з вирішенням ряду найважливіших питань, а саме: послідовності фізичних навантажень, індивідуальними можливостями організму, необхідністю раціональної регламентації їх за спрямованістю, обсягом і потужності впливу.

Для того щоб фізичні навантаження були ефективні, необхідно добре уявляти фізіологічну основу їх впливу на організм. Деякі автори [4; 58; 70] визначають фізіологічний зміст адаптації як ефективну та економну діяльність організму до впливу факторів зовнішнього середовища.

Відомо, що адаптація може принести як позитивний ефект, тобто підвищити рівень розвитку функцій спортсмена, так і негативний - привести до патології. Фізіологічний ефект тренувального навантаження проявляється у зміні морфофункціонального стану, енергетичного обміну, захисних дій організму. Це відбувається внаслідок того, що фізичне навантаження зачіпає клітинні процеси енергоутворення і різних функцій організму. Їх характер визначається специфічними видами навантаження у кожній спортивній спеціалізації [47; 65].

З іншого боку, функціональні і структурні зміни, що відбуваються під час тренування є зворотними. Якщо тренування припиняються або проводяться нерегулярно, придбані прогресивні зрушення поступово втрачаються. Цілком

очевидно, що тільки систематична тренування забезпечує збереження і накопичення функціональних і структурних змін, створює умови для довготривалої адаптації. Крім цього, розвиток тренованості характеризується специфічними зрушеннями у м'язовій та нервовій системі. Ефективне протікання адаптивних процесів у організмі спортсмена відповідно до вимог конкретного виду спорту можливо лише під час такої організації тренувального процесу, яка дозволяє помітно ускладнювати тренувальну програму на кожному етапі багаторічної підготовки, у кожному макроциклі.

Виділяють наступні основні напрямки ускладнення процесу підготовки.

а) збільшення сумарного обсягу тренувальної та змагальної роботи, що виконується протягом року або макроциклу;

б) збільшення інтенсивності тренувального процесу;

в) зміна спрямованості тренувального процесу і підвищення частки засобів специфічного впливу у загальному обсязі тренувальної роботи;

г) використання тренувальних і змагальних факторів, що збільшують вимоги до організму спортсмена [14; 22].

Від доцільності використання можливостей зазначених напрямків на різних етапах багаторічної підготовки, залежать темпи зростання майстерності спортсменів, максимальний рівень їх досягнень і тривалість виступів на змаганнях. Можливості першого із зазначених напрямків реалізується шляхом збільшення кількісних характеристик тренувального процесу: обсягу виконуваної роботи (у годинах, кілометрах), днів тренувальних занять і змагань, загальної кількості тренувальних занять і змагальних стартів.

Другий напрямок передбачає приріст частки інтенсивної роботи у її загальному обсязі, зміна співвідношення тренувальних і змагальних навантажень у бік збільшення останніх, збільшення тренувальних занять, збільшення психічної напруженості у тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і конкуренції.

Третій напрям пов'язаний зі змінами спрямованості тренувального процесу відповідно до схильністю організму спортсменів до розвитку фізичних

якостей і систем у певному віці, а також у зв'язку з вичерпанням генетично детермінованих адаптаційних можливостей по відношенню до вдосконалення окремих якостей і здібностей [6; 78].

У рамках цього ж напрямку знаходиться і поступове підвищення від етапу до етапу у багаторічній підготовці частки засобів специфічного впливу у загальному обсязі тренувальної роботи, що виражається у застосуванні спочатку спеціально-розвиваючих, потім спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Об'єктивною підставою для реалізації цієї тенденції є закономірність, згідно з якою з ростом спортивної майстерності зменшується зв'язок між рівнем спортивних досягнень і неспецифічними для змагальної діяльності у спортивній ходьбі функціональних можливостей організму спортсмена. Одночасно цей зв'язок збільшується по відношенню до специфічних можливостей [32; 67].

Від доцільності використання можливостей зазначених напрямків на етапі початкової підготовки у спортивній ходьбі вирішальну роль відіграє темп зростання майстерності юного ходока у майбутньому, максимальний рівень досягнення і тривалість виступу на вищому рівні. Раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічної тренування у значній мірі ускладнюється необхідністю врахування природної схильності спортсмена до формування різних сторін спортивної майстерності. Однак під час інших умовах максимальне використання шляхів ускладнення тренувального процесу під час роботи з юними спортсменами, які не досягли оптимальної вікової зони для демонстрації вищих досягнень, призводить до втрат спортивних талантів.

Форсування адаптаційних процесів юних скороходів за рахунок застосування максимальних параметрів тренувальних і змагальних навантажень, характерних для дорослих спортсменів, які досягли високих результатів, практично відрізає шлях до зростання спортивної майстерності, повного розкриттю індивідуальних можливостей. Причин тут багато. Перш за все, це різко зростаюча небезпека перетренованості і перенапруги основних

функціональних систем організму юного ходока. Це загрожує незворотними змінами у організмі юного спортсмена [24; 77]. Не менш важливим є і те, що адаптаційний ресурс людського організму багато у чому детермінований генетично і навіть дуже обдаровані спортсмени можуть переносити граничні тренувальні та змагальні навантаження у спортивній ходьбі не більше 2-4 років і реагувати на них відповідними структурними та функціональними перебудовами у організмі [7; 18]. Застосування у тренуванні юних ходоків найбільш потужних стимулів призводить до швидкої адаптації та функціональна можливість організму, ще зростає. У числі причин, що різко обмежують перспективи юних ходоків, які перенесли надмірні навантаження у спортивної ходьби, потрібно назвати і підвищений травматизм недостатньо сформованого і підготовленого для техніки спортивної ходьби опорно-рухового апарату, нервово-психічні зриви, у зв'язку з монотонністю і тривалістю проходження дистанції. Велике значення для формування ефективної і довгострокової адаптації має раціональне планування спрямованості тренувальних навантажень у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки, з урахуванням її специфічних вимог, що пред'являються ефективної змагальної діяльністю. Якщо ж спрямованість тренувального процесу на початковому (базовому) етапі підготовки будується без урахування вимог, що пред'являються до спортивної ходьби, то це часто виявляється непереборним бар'єром у досягненні вищої спортивної майстерності у подальшому [65; 68].

Вік 9-12 років - найбільш відповідальний період формування рухової координації у юних бігунів перед собою. У цей час закладаються основи культури рухів, найбільш успішно освоюються нові, раніше невідомі вправи і дії, відбувається становлення індивідуальних інтересів і мотивацій до занять фізичними вправами, у тому числі і спортивною ходьбою. У цьому віці у юного спортсмена виховується інтерес до розширення діапазону фізичних здібностей у вигляді оволодіння основами техніки спортивних вправ, прийомів і дій.

Розвиток рухової координації - головна спрямованість фізичної підготовки юних ходоків [70]. Даний вік характеризується завершенням

анатомо-фізіологічного дозрівання систем, що забезпечують рухову активність. Однак спочатку ці системи далекі від досконалості, процес розвитку моторики ще не завершений, хоча і протікає у дітей досить інтенсивно [9; 23]. Здібності юних ходоків до освоєння техніки рухів настільки великі, що багато нових рухових навичок здобуваються без спеціального інструктажу, а складні елементи техніки спортивної ходьби освоюються швидше [6; 33]. Відомо, що ритмічні і силові руху діти сприймають, перш за все, у відчуттях і узагальнених образах (у меншій мірі – шляхом усвідомленого, продуманого освоєння деталей техніки). Даний феномен, мабуть, пояснюється тим, що навчання цілісної вправи у цьому віковому періоді більш результативний, ніж розучування його за елементами [45; 53]. У цьому віці рухові якості мають дуже високі темпи приросту. Виняток становить лише показник гнучкості, темпи приросту якого вже починають знижуватися. У 9-12 років відбувається бурхливий розвиток біодинаміки рухів дитини (перш за все, координаційної компонента), активне формування фізичного і функціонального потенціалу організму. Якщо рухова активність з яких-небудь причин обмежена, то на наступних етапах онтогенезу втрати у розвитку рухового аналізатора практично неможливо надолужити [11; 64]. Особливості вікового розвитку обумовлюють необхідність різнобічної тренування у процесі фізичного виховання спортсмена з поступовим розширенням арсеналу використовуваних засобів, спрямованих на розвиток різних якостей і навичок. У (табл. 1.1) представлені періоди найбільшого приросту рухових якостей юнаків 10-17 років.

Організація тренувального режиму з метою забезпечення загальної фізичної підготовки під час акценту уваги на координаційні здібностях юних ходоків повинна бути найбільш збалансованою до вікових особливостей розвитку рухового потенціалу дитини у цей період.

Є. В. Миценко [45] запропонувала перевірити можливість культивування фізичних вправ, що розвивають витривалість у підлітковому віці, оскільки недостатній розвиток цієї рухової здібності на початкових етапах підготовки юних спортсменів нерідко є серйозним гальмом для досягнення надалі високих

результатів у багатьох видах спорту. Це пояснюється тим, що розвиток у дітей загальної витривалості має важливе місце у забезпеченні різнобічної підготовленості. Однак потрібно враховувати, що захоплення розвитком загальної витривалості на основі тривалої роботи помірної інтенсивності призводить до негативних наслідків, часто носить непереборний характер і до відсіву тих, хто займається. Це виражається у пригніченні можливостей юних спортсменів до розвитку швидкісно-силових і координаційних здібностей, у освоєнні обмеженого обсягу технічних прийомів і дій, в ослабленні уваги до створення функціонального фундаменту для розвитку профільних, у даному виді спорту, рухових здібностей [10; 51].

Таблиця 1.1

Вікові періоди найбільшого приросту рухових якостей у юнаків (Є. В. Миценко, 2008)

Рухові якості	Вік
Сила	13-16
Швидкість	11-14
Швидкісно-силові	11-16
Витривалість	10-12
Координація	10-12
Гнучкість	7-10

Якщо розглядати тренувальний процес, з точки зору досягнення високих спортивних результатів, то можна сказати, що педагогічні умови і засоби досягнення високої стійкості до впливу фізичних навантажень і вироблення надійних механізмів адаптації у дітей та підлітків не мають принципових відмінностей від дорослих. Разом з тим, особливості вікового розвитку роблять одні засоби тренування кращими за інші.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі, представлений огляд сучасного стану проблеми системи відбору та початкової спортивної підготовки юних ходоків. Розглянуті теоретичні аспекти відбору юних спортсменів.

Якщо окреслити систему відбору у цілому, то це багаторічний, спеціально організований і керований процес виховання, навчання та тренування, який відповідає індивідуальним особливостям юного спортсмена і проводиться під час його активній діяльності у умовах педагогічного керівництва і контролю, науково-біологічного і матеріально технічного забезпечення, використання засобів відновлення та ефективної організації.

Аналіз стану світового спорту показує, що високий організаційний і методичний рівень спортивної роботи з дітьми і підлітками у значній мірі визначають успіх тієї чи іншої країни на міжнародній спортивній арені.

Розробка актуальних проблем відбору у юнацькому спорті пройшла кілька етапів - від вивчення особистих питань, до великих узагальнюючих публікацій останніх років, у яких розкриті закономірності вікової періодизації у залежності від етапів підготовки. Більшість провідних фахівців у сфері теорії і методики спорту вважають, що основним завданням початкового етапу підготовки є гармонійний фізичний розвиток, який може бути результатом правильно організованого тренувального процесу, так і природних умов життя.

Отже, підбиваючи підсумок аналізу науково-методичної літератури, можна зробити висновок, що весь багаторічний процес підготовки прийнято поділяти на ряд етапів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої тренування у обраному виді спорту; етап спортивного вдосконалення. Вік дітей, які займаються у спортивних школах відповідає даній класифікації. Перший етап припадає на групи початкової підготовки, у яких діти навчаються три роки (9-11 років), другий і третій етапи - на навчально-тренувальні групи (12-16 років), окремі види спорту передбачають навчання протягом п’яти років, четвертий етап - на групи спортивного вдосконалення (16-19 років).

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення поставленої мети були застосовані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури. Вивчення спеціальної літератури проводилося з метою виявлення стану питань дослідження з даної проблеми, що дозволило зробити ряд теоретичних узагальнень, які відображають методику спортивного відбору в різних видах спорту [1; 16; 25; 35 та ін.]. Ефективність відбору у спортивній ходьбі оцінювалась на основі аналізу матеріалів досліджень провідних вітчизняних і зарубіжних фахівців. Це дозволило виявити різні підходи та оптимальні методи діагностики спортивних здібностей дітей. Разом із тим детальний аналіз вікових аспектів підтвердив уявлення про недостатність розробок, що стосуються відбору дітей у спортивній ходьбі. У цьому плані були проаналізовані роботи, що стосуються спортивного відбору у видах спорту з проявом витривалості. Аналіз літературних джерел та офіційних документів здійснювався за двома основними напрямках [27; 51; 60; 69].

Також були вивчені дослідження, в яких розглядаються загальні питання розвитку рухових здібностей юних спортсменів у циклічних видах спорту на етапі початкової підготовки. Загалом усього проаналізовано 81 літературних джерел.

2.1.2. Педагогічне спостереження. Одним з важливих методів вивчення і узагальнення досвіду, який використувався у дослідницькій роботі, було педагогічне спостереження. У дослідженні педагогічне спостереження служило важливим методом отримання фактичного матеріалу. Об’єктами спостережень

були діти 9–11 років ДЮСШ «Спартак» м. Суми. Дві групи дітей КГ та ЕГ, кожна складалася з 12 осіб.

Педагогічні спостереження проводилися з метою визначення точності тестування фізичної підготовленості юних ходаків. Тест - це короткочасне технічне випробування, проведене у рівних для всіх учасників експерименту умовах, має завдання, рішення якого піддається кількісному обліку і служить показником ступеня розвитку учасників експерименту. Тому тести широко використовуються для виявлення рівня розвитку рухових якостей, і тим більше тут необхідно проводити педагогічні спостереження. Проведення педагогічних контрольних випробувань є одним з головних компонентів у структурі цілісного педагогічного процесу і по своїй суті виражається у процедурі вимірювання властивостей моторики спортсмена. Основним змістом тестування виступає тест, що характеризує спеціалізоване і стандартизоване завдання, результат виконання якого співвідноситься з раніше отриманим результатом.

Зібрані матеріали оброблялися для отримання даних, відображаючи як загальні, так і специфічні особливості виконання тестових завдань юними спортсменами.

2.1.3. Педагогічне тестування. Педагогічне тестування проводилося на тренувальних заняттях під час стандартних умов, що дало можливість визначити рівень фізичної підготовленості, з метою вдосконалення методів відбору юних ходаків.

Програма тестування була складена на основі розроблених методичних рекомендацій, результатів власних досліджень із застосуванням доступною апаратури.

Під час тестування фізичної підготовленості юних спортсменів було приділено увагу на таке: чітке уявлення про те, що і як потрібно заміряти; визначення одиниць системи оцінки компонентів фізичної підготовленості; оволодіння технікою тестування; здійснення контролю за надійністю і об'єктивністю під час оцінці тесту; здійснення контролю за виконанням тесту.

У дослідженнях застосовувався комплекс тестів, який складався з показників, призначених для оцінки різних сторін фізичної підготовленості.

Контрольні вправи для юних спортсменів 9-11 років: біг на 30 м з ходу, с; біг на 60 м, с; біг на 300 м/с; біг на 600 м, хв./с; біг на 800 м, хв./с; біг 15 хв, м; стрибок у довжину з місця, см; потрійний стрибок у довжину з місця, см; підтягування на поперечині (кількість разів); підйом ніг до поперечини (кількість разів); згинання і розгинання рук у упорі лежачи (кількість разів); ЖЄЛ см³; максимальна аеробна продуктивність, л/хв.

Тестування фізичної працездатності і функціонального стану юних спортсменів. Субмаксимальний тест PWC_{170}. Тест призначений для визначення фізичної працездатності юних спортсменів. Фізична працездатність у тесті PWC_{170} виражається у величинах тієї потужності фізичного навантаження, під час яких ЧСС досягає 170 уд/хв. Методика виконання: на велоергометрі обстежуваний виконує два навантаження протягом 5 хвилин з трихвилинним відпочинком між ними. Величина першого навантаження (№1) підбирається у залежності від підготовленості спортсмена. Друга навантаження (№2) повинна бути більша за першу. У останні 30 секунд 5-хв кожного навантаження підраховується пульс (f1 і f2). Пульс підраховується за допомогою електрокардіографа. Потім за формулою розраховується працездатність якщо пульс 170 уд./хв., тобто PWC_{170}.

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times \frac{170-f1}{f1-f2}; \qquad (2.1)$$

де: PWC_{170} - потужність фізичного навантаження на велоергометрі (у кг/хв.), під час чого досягається пульс 170 уд/хв.;

N_1 і N_2 - потужність I і II навантажень у кг/м/хв;

f_1 і f_2 - ЧСС до кінці I і II навантажень.

З огляду на, те що маса тіла випробовуваних може змінюватися, а також для нівелювання індивідуальних відмінностей у різних спортсменів величина

PWC_{170} розраховується на 1 кг маси тіла - відносна величина PWC_{170} (кгм/хв/кг) [46; 59; 68].

Максимальне споживання кисню (МСК). МСК вважається інтегративним кількісним показником аеробної продуктивності і найбільш точним індексом загального стану фізичної підготовленості спортсменів. Збільшення кисневого споживання відбувається під час будь-якої роботі і особливо у циклічних видах діяльності, субмаксимальної і великої потужності. Витривалість пов'язана з індивідуальної здатністю організму спортсмена протистояти кисневої недостатності, яка чим менша, тим більше здатність до МСК. МСК визначалося непрямим методом за величиною PWC_{170} її можна визначити за допомогою формули:

$$МСК = 2.2. \times PWC_{170} + 1070 \qquad (2.2)$$

Максимальна вентиляція легенів (МВЛ) - обсяг повітря, що вентилюється легенями за одиницю часу під час максимальної глибини і частоти дихання. МВЛ - є інтегральною величиною, що визначається рівнем основних показників функції зовнішнього дихання - ЖЄЛ, силою м'язів видиху. Оскільки МВЛ показує можливості використання цих величин безпосередньо у процесі вентиляції, вона відображає рівень функціональних здібностей систем зовнішнього дихання. [13; 19; 41].

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ). ЖЄЛ - обсяг повітря, отриманий під час максимальному видиху, зробленим після максимального вдиху, дозволяє оцінити стан процесу функції зовнішнього дихання - вентиляції. ЖЄЛ вимірювався за допомогою спірометра.

Для вимірювання ЖЄЛ випробуваний робить максимальний вдих, взявши до роту муштук, затискає ніс. Після цього рівномірно видихає. Вимірювання повторювалося 3 рази через 1 хв. відпочинку, для отримання більш точних показників.

Виміряна таким чином величина ЖЄЛ називається фактичною і виражається у одиницях об'єму – мілілітрах. Потім розраховувалася відносна величина ЖЄЛ, де фактична ЖЄЛ ділилася на масу тіла досліджуваного [2; 41; 59].

2.1.4. Педагогічний експеримент. Головним завданням педагогічного експерименту було реалізація основних завдань, поставлених на початку експерименту. Ця перевірка здійснювалась шляхом порівняння результатів тестування КГ і ЕГ. Повноцінний педагогічний аналіз можливий тільки за умови комплексного і досить тривалого вивчення розвитку рухових якостей юних ходоків, що тренуються у групі початкової підготовки.

Подібний підхід передбачав випробування і практичну перевірку отриманих даних у період попередніх досліджень. Перед експериментом були поставлені наступні завдання: 1. Виявити ефективність запропонованих практичних рекомендацій. 2. Встановити можливість прогностичної оцінки рівня фізичної підготовленості юних ходаків.

2.1.5. Методи математичної статистики. Застосування математичних методів статистики у дослідженнях полягало у кількісному аналізі експериментальних даних і встановлення взаємозв'язку і взаємозалежності між ними [20; 33; 47]. Такий аналіз надає широкі можливості для глибшого вивчення механізмів навчання рухових дій, для виявлення найбільш ефективних шляхів цілеспрямованого розвитку рухових здібностей [54; 59; 68].

Визначення достовірності відмінностей по t-критерію Стьюдента. $f = n_э + n_к - 2$, де $n_э$ і $n_к$ - загальне число індивідуальних результатів відповідно у експериментальній і контрольній групах.

Обчислити середню арифметичну величину для кожної групи окремо:

$$M = \frac{\sum V}{n};$$

де Σ - знак підсумку;

V - отримані у дослідженні значення (варіанти);

n - число варіант.

Кореляційний аналіз виконувався по Analys 32 ExceL [20; 33; 47].

2.2. Організація дослідження

Дослідно-експериментальною базою дослідження були заняття у групах початкової підготовки першого року навчання з числа юних ходаків (9-11 років), котрі були поділені на ЕГ та КГ (n=12), у кожній групі. Дане дослідження було проведено у 2020-2021 роках у три етапи.

1–й етап (вересень – грудень 2020 року), під час якого проводився теоретичний аналіз літератури з обраної теми дослідження, він також включав у себе період розробки практичних рекомендацій котрі включали у себе критерії для відбору у групи початкової підготовки.

2–й етап (січень – лютий 2021 року) проходило випробування розроблених практичних рекомендацій на навчально-тренувальних заняттях у ЕГ групі початкової підготовки першого року навчання у ДЮСШ зі спортивної ходьби. Була виявлена прогностична значимість практичних рекомендацій для відбору у групу початкової підготовки.

Одночасно з цим було проведене тестування фізичної підготовленості юних ходаків.

3–й етап (березень – листопад 2021 року). Експеримент проводився у ДЮСШ «Спартак», де були визначено контрольна і експериментальна групи з числа дітей 9-11 років. Кожна група складалася з 12 дітей, етапу початкової підготовки.

Був проведений педагогічний експеримент з метою обґрунтування ефективності застосування розроблених практичних рекомендацій котрі включали критерії відбору юних ходоків. У експерименті взяли участь дві групи ходоків 9-11 років, першого року занять (ЕГ n=12 і КГ n=12). У ЕГ було відібрано юні ходаки у відповідності до розроблених практичних рекомендацій.

Одночасно проводилася систематизація отриманих даних, їх обробка методами математичної статистики, написання та оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТЕСТУВАННЯ ЮНИХ ХОДАКІВ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Підготовка висококваліфікованих ходоків багато у чому залежить від того, як організований відбір і початкова підготовка юних спортсменів. Успішне вирішення цих завдань визначає ефективність його навчання та тренування [61].

Розроблена у країні система спортивного відбору включає у себе організацію окремих заходів, тісно пов'язаних з етапами багато річної спортивної підготовки.

1. Масовий перегляд і тестування дітей з метою орієнтації їх на заняття спортом.

2. Відбір перспективних спортсменів для комплектування навчально-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення спортивних шкіл.

3. Перегляд і відбір перспективних спортсменів на юнацьких та юніорських змаганнях.

4. Відбір для проходження централізованої підготовки до Олімпійських ігор та інших великих міжнародних змагань.

Спортивний відбір - це багатоступеневий, багаторічний процес, охоплюючи усі періоди спортивної підготовки. Він заснований на всебічному вивченні здібностей спортсменів, створення сприятливих передумов для формування цих здібностей, що дозволяють успішно вдосконалюватись у обраному виді спорту.

Спортивні здібності багато у чому залежать від спадкових задатків, які відрізняються стабільністю і консервативністю. Тому під час прогнозування спортивних здібностей необхідно звертати увагу перш за все на ті відносно малі мінливі ознаки, які обумовлюють успішність подальшої спортивної діяльності.

3.1. Тестування, вибір засобів і методів тренування юнаків на етапі початкової підготовки у спортивній ходьбі

Ефективність відбору перспективних спортсменів сьогодні багато у чому залежить від рішення двох проблем:

1) методологічної - які показники використовуються у якості критеріїв відбору, як часто і наскільки точно проводиться вимірювання;

2) методичної - як організований виховний, навчально-тренувальний процес відбору на кожному етапі багаторічного тренування. До теперішнього часу накопичено чимало досліджень з цієї проблеми [6; 14; 18], та інших фахівців, сформульовані основні шляхи їх вирішення.

У теперішній час для оцінки рівня фізичної підготовленості юних ходоків застосовується широке коло різноманітних тестів. Вони мають різну ступінь кореляції зі спортивним результатом. Тести для відбору юних спортсменів повинні володіти прогностичної інформативністю, бути надійними, мати стандартизовану систему вимірювань, результати у них повинні мати систему оцінок [13; 19].

З точки зору критерію раціональності, тільки ті контрольні вправи можуть бути визнані надійними, які відображають динаміку фізичної підготовленості спортсменів у міру зростання їх майстерності і мають сильний взаємозв'язок зі спортивним результатом. Це обумовлено тим, що етапи початкового та поглибленого тренування характеризуються високими темпами зростання спортивних результатів, а етапи спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності - стабілізацією показників підготовленості. Тому на початкових етапах підготовки необхідно знати про величину приросту показників, а на наступних етапах важливі абсолютні значення показників підготовленості. Це положення лягло у основу під час вирішення задачі по визначенню комплексу критеріїв для оцінки фізичних якостей юних ходоків.

З цією метою було проведено обстеження юних спортсменів, які займаються на етапі початкової підготовки.

Етап початкової підготовки передбачає дворічне навчання у дитячих спортивних школах у віці 9-11 років. Тому для того щоб розробити практичні рекомендації для відбору дітей у групи початкової підготовки було протестовано 24 юних спортсмена 9-11 річного віку з використанням тих тестів, які застосовуються у спортивній ходьбі (табл. 3.1). Обрані 11 контрольних вправ, 11 характеризують рівень розвитку рухових якостей сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей, і два показника - функціональний стан.

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості 9-11-річних ходаків (n = 24)

№ з/п	Контрольні вправи	X±m
1	Біг на 30 м з ходу, с	4,4±0,01
2	Біг на 60 м, с	10,2±0,024
3	Біг на 300 м, с	65,0±0,2
4	Біг на 600 м, хв., с	2.10,0±0,4
5	Біг на 800 м, хв., с	2.55,0±0,42
6	Біг 15 хв., м	2860±6,06
7	Стрибок у довжину з місця, см	165±0,8
8	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	526±1,44
9	Підтягування на поперечині, разів	3±0,08
10	Підйом ніг на поперечині, разів	4±0,08
11	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	6±0,16
12	ЖЄЛ, см ³	2000±6,08
13	Максимальна аеробна продуктивність, л/хв	2,2±0,008

Вибір тестів здійснювався шляхом визначення інформативності і надійності відповідно до математичної теорією тестів. Кореляція проводилася по відношенню до бігу на 600-800 м.

Початковий вибір 13 показників здійснювався головним чином з точки зору їх логічної інформативності, що характеризує різні боки фізичної підготовленості юних спортсменів.

Згідно математичної теорії тестів інформативність - це критерій точності, з якою вони вимірюють оцінювану рухову здібність або навичку [41].

Під надійністю спортивних тестів розуміють рівень збігу результатів під час повторного тестування одних і тих же людей у однакових умовах. У ідеалі один і той же тест, який застосовується до тих же випробуваних у тих же умовах, повинен давати однакові результати. Однак результати тестування змінюються від спроби до спроби [46].

У результаті відпрацювання результатів тестування на інформативність і надійність були отримані наступні дані (табл. 3.2). З 13 тестів з високою кореляцією виділилося всього 7. Необхідно зауважити, що специфіка спортивної ходьби має у своїй основі роботу на витривалість, тому виділилося 4 тести бігового характеру - це біг на 600 м., 800 м., 300 м і біг 15 хв., також потрійний стрибок з місця, ЖЄЛ і максимальна аеробна витривалість (r = від 0,61 до r = 0,79). З точки зору надійності бажано у практичній роботі застосовувати ці 7 тестів, але виходячи з кореляції інших показників (від r = 0,73 до r = 0,79) їх також можна використовувати.

Таблиця 3.2

Інформативність і надійність тестів для відбору 9–11-річних дітей у групи початковій підготовки з спортивної ходьби

№ з/п	Контрольні вправи	Інформативність	Надійність
1	Біг на 600 м, хв., с	-	-
2	Біг на 800 м, хв., с	0,72	0,95
3	Біг на 300 м, с	0,69	0,94
4	Біг 15 хв., м	0,65	0,95
5	ЖЄЛ, см ³	0,63	0,87
6	Максимальна аеробне продуктивність, л/хв	0,62	0,88
7	Потрійний стрибок у довжину з місця, см	0,61	0,86
8	Біг на 30 м з ходу, с	0,46	0,73
9	Біг на 60 м, с	0,45	0,72
10	Стрибок у довжину з місця, см	0,44	0,73
11	Підтягування на поперечині, разів	0,43	0,73
12	Підйом ніг на поперечині, разів	0,36	0,74
13	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	0,36	0,79

Структура спортивної діяльності досить складна і різноманітна, так як такий вид спорту, як спортивна ходьба пред'являє специфічні вимоги до

фізичного розвитку і здатності юних спортсменів. Для цього необхідно комплексне вивчення істотних факторів, визначаючих успіх спортивної спеціалізації на етапах багаторічної підготовки.

Питання про те, на яких категоріях повинна базуватися система багаторічної підготовки, методологічно найбільш важливий. Очевидно, що це становище у рівній мірі відноситься до будь-якого методичного підходу, що реалізується в тренувальному процесі.

Із численних критеріїв ефективності спортивної підготовки, пропонованих фахівцями, цілям дитячої та юнацької спорту в найбільшою мірою відповідають такі положення [59]:

- досягнення високої спортивної результативності у оптимальні вікові періоди;

- виявлення та облік провідних чинників, що визначають рівень спортивної майстерності на етапах багаторічної підготовки;

- адекватність тренувальних дій адаптаційним можливостей організму юного спортсмена.

Первинні результати тестування спортсменів дають лише мінливу інформацію про властивості систем організму, що забезпечують специфічну роботу. До того ж частина показників буває взаємно обумовлена, що тягне їх інформаційне дублювання, а іноді і не достовірні відмінності. У зв'язку з цим було сформовано КГ (n=12) та ЕГ (n=12) де було порівняно результати початкового тестування фізичної підготовленості 9–11 річних спортсменів між собою (табл. 3.3).

Аналіз (табл. 3.3) говорить про те, що за показниками фізичної підготовленості між КГ і ЕГ несуттєвий. Між групами за всіма показниками не виявлено достовірних відмінностей ($p>0,05$).

Паралельно з тестуванням у ЕГ процес тренування проходив за розробленими практичними рекомендаціями, це повинно забезпечити, як високий рівень рухових навичок і якостей, так і необхідний зв'язок між ними, виражений в оновленому ритмі змагальної вправи.

Таблиця 3.3

Порівняльні дані фізичної підготовленості КГ і ЕГ

9-11 річних спортсменів

№ з/п	Контрольні вправи	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	Достовірність різниці	
				t	p
1	Біг на 30 м з ходу, с	4,4±0,01	4,3±0,02	1,57	p>0,05
2	Біг на 60 м, с	10,2±0,02	10,0±0,02	1,85	p>0,05
3	Стрибок у довжину з місця, см	168±0,8	170±0,94	1,26	p>0,05
4	Потрійний стрибок в довжину з місця, см	530±1,44	540±1,44	1,52	p>0,05
5	Підтягування на поперечині, разів	3±0,08	4±0,14	1,75	p>0,05
6	Підйом ніг на поперечині, разів	4±0,08	8±0,14	2,00	p>0,05
7	Згинання та розгинання рук у упорі лежачи, разів	6±0,16	10±0,28	2,15	p>0,05
8	ЖЄЛ, см ^{3}	1960±6,08	2010±17,13	2,05	p>0,05
9	Максимальна аеробна продуктивність, л/хв	2,2±0,008	2,3±0,008	1,76	p>0,05

У основі тренувальної програми юнаків ЕГ лежали розроблені методичні рекомендації. Даний напрямок тренування характеризується застосуванням різноманітних за спрямованістю і впливом засобів. Основним завданням даного етапу є розвиток видів витривалості, навчання і вдосконалення техніки спортивної ходьби: закріплення навичок постановки зігнутою ноги на грунт з подальшим випрямленням ноги до моменту вертикалі; навчити руху рук з поворотом таза. Дати уявлення про ритм ходьби, розвиток гнучкості, швидкості, сили і загальної витривалості.

У ЕГ вдосконалення загальної і спеціальної витривалості використовувалися різні засоби тренування, такі як тривалі прогулянки, кроси, «фартлек», їзда на лижах, спортивна ходьба. Подолання дистанції виконувалося рівномірним темпом з малою інтенсивністю. З метою вивчення техніки спортивної ходьби застосовувалося проходження відрізків на дистанціях від 50 до 500 метрів, для вдосконалення техніки ходьби виконувалися спеціально-підготовчі вправи. У другій частині заняття застосовувалися комплекси вправ для розвитку сили, швидкості, координації, спритності (стрибки, метання, спортивні ігри та інші), при цьому протягом річного циклу спрямованість

тренування змінювалася незначно, використовувалися, у основному, одні і ті ж засоби, змінювалося лише їх співвідношення у залежності від мікроцикла. Кількість змагань зі спортивної ходьби на дистанціях від 1000 м – 8-10 стартів; у бігу на середні дистанції і ЗФП – 6-8 стартів на рік. Основним підходом у тренуванні з юними ходоками була, помірна інтенсивність просування по дистанції, у рівномірному темпі. Природно, що цього можна досягти не тільки рівномірністю темпу пересування, але і гладкістю дистанції, незмінністю зовнішніх умов. Якщо ж вибирається дистанція з пересіченою місцевістю, то спортсмену бажано змінити темп і інтенсивність, підтримуючи під час цього рівень частоти серцевих скорочень приблизно на обраному рівні.

У процесі такого тренування взаємодіють всі органи і системи, поліпшуються нервово-регуляторні та гуморальні зв'язку. Удосконалюється система біомеханічних процесів, підвищується працездатність організму в цілому [58].

Щоб ці зміни відбувалися найбільш ефективно, необхідно тривалий вплив тренувальних вправна організм, що можливо тільки у тому випадку, якщо вони виконуються, особливо на етапі початкової підготовки, з помірною потужністю (пульс до 160 уд/хв). Ця вимога збігається з необхідністю обережно і поступово підходити до навантаження у вправах, спрямованих на поліпшення працездатності серцево-судинної системи, а також з вимогою зміцнювати мускулатуру ніг тривалої, помірної інтенсивності роботою [75].

Важливим залишається і те, що відстаючі функціональні можливості органів і систем найкраще розвиваються за допомогою такої роботи [48].

Необхідність рівномірного темпу виконання спортивної ходьби або бігу у ЕГ пояснюється тим, що зміни його під час пересування не дозволяють досягати достатньої тривалості роботи.

Пересування у рівномірному темпі не вичерпує всіх засобів підвищення витривалості. Але завжди залишається основним у роботи з юними ходоками. Нерідко для початківців ходоків попередньо у тренувальний процес включають змішане пересування - чергуючи дуже малу інтенсивність (тривалі прогулянки

швидким кроком, кросовий біг коли пульс 120-140 уд/хв). Після такого тренування ходоки переходять на рівномірний просування з поступовим збільшенням його тривалості. Тривалість пересування у перший рік початкової підготовки невелика, у юних ходоків становить 10-20 хв. Під час цього швидкість пересування тримається на оптимальному рівні виконання завдання. наприклад, швидкість пересування у бігу дорівнює 6-7 хв. на один кілометр. Надалі, зі зростаючою фізичною підготовкою, час пробіжки дистанції збільшується до 30 хв, інтенсивність залишається такою ж. Але швидкість пересування може зростати, і підготовлені спортсмени повинні пробігати з більшою інтенсивністю [14; 77]. Таке тренування проводиться 1-2 рази на тиждень. У тижневому циклі застосовуються різні вправи циклічного характеру, спортивні гри, вправи для розвитку сили, швидкості, координації.

Види тренувальної роботи, використаної у тренувальному процесі ЕГ, представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Засоби і методи тренувального процесу експериментальної групи

Переважна спрямованість	**Метод**	**Зміст тренування**	**Засоби**	**Обсяг**
Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	Рівномірний	Подолання дистанції рівномірним темпом, з малою інтенсивністю.	Прогулянки; крос.	30–60 хв.
Підтримка рівня загальної витривалості і побудова спеціальної підготовки.	Поступового втягування	Проходження поступово збільшується дистанції з постійною швидкістю, потім поступово зменшується дистанції з збільшується швидкістю.	Спортивна ходьба; темпові тренування.	1–3 км.
Розвиток анаеробних можливостей.	Змінний	Безперервне чергування тренувальної роботи з інтенсивністю нижче, ніж в змаганні і роботи з малою інтенсивністю.	Чергування ходьби і бігу; спеціальні вправи ходока.	1–5 км.
Розвиток загальної фізичної підготовки (вправи виконуються після основного тренування).	Інтервальний; повторний; кругової; ігровий.	Виконання комплексів вправ та ігор для розвитку сили, швидкості, координації.	Рухливі і спортивні ігри.	30–40 хв.

3.2. Визначення критеріїв оцінки спортивних здібностей юних ходаків у річному макроциклі

Розвиток витривалості у всіх діапазонах її прояву є основним завданням підготовки спортсменів ходаків. У дослідженнях показано, що тренери у своїй практичній роботі під час відбору дітей у спортивну ходьбу намагаються застосовувати тести які характеризують рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей [57; 75].

Однак дослідження показують, що специфіка виконуваної роботи у спортивній ходьбі накладає свій відбиток і вимагає прояву витривалості спрямованої на її контроль.

Відомо, що одноразові контрольні випробування у переважній більшості випадків говорять лише про сьогоднішню готовність кандидата виконувати запропонований йому набір тестів і дуже мало говорять про його перспективну можливість. А потенційний спортивний результат спортсмена залежить не стільки від початкового (вихідного) рівня розвитку рухових якостей, скільки від темпів приросту цих якостей у процесі спеціального тренування. Саме темпи прирости, на думку багатьох спеціалістів, свідчать про здатність або нездатність людини до навчання і тренуванні у тому чи іншому виді діяльності [7; 12; 26].

Для визначення критеріїв перспективності юних спортсменів у спортивній ходьбі необхідно було виявити прогностичну значимість окремих рухових якостей.

З цією метою було проведено аналіз взаємозв'язку результатів юних спортсменів у різних тестах на етапі початкової підготовки.

У річному дослідженні було простежено за динамікою фізичної підготовленості 24 хлопчиків 9-11 років. Вимірювання проводились на початку і кінці експерименту (табл. 3.5).

У ході дослідження було встановлено, що фізична підготовленість юних спортсменів розвивалася нерівномірно і рівень фізичних якостей у найбільшій

мірі зростає у перші місяці тренувань, про що свідчить подальше дослідження. У тренувальному процесі переважала робота спрямована на розвиток витривалості з елементами навчання спортивної ходьби.

Таблиця 3.5

Порівняльні показники фізичної підготовленості КГ і ЕГ 9–11 річних спортсменів

Контрольні вправи	До експерименту		Після експерименту		Достовірність різниці після експерименту	
	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	t	p
Біг на 30 м з ходу, с	4,4±0,01	4,3±0,02	4,2±0,02	4,1 ±0,02	3,57	<0,01
Біг на 60 м, с	10,2±0,02	10,0±0,02	9,9±0,027	9,8±0,027	3,85	<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	168±0,8	170±0,94	175±0,7	180 ±0,7	2,06	>0,05
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	530±1,44	540±1,44	560±2,33	570 ±2,4	2,02	>0,05
Підтягування на поперечині, разів	3±0,08	4±0,14	5 ±0,28	6±0,28	3,75	<0,01
Підйом ніг до поперечини, разів	4±0,08	8±0,14	6±0,28	7±0,29	3,07	<0,01
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	6±0,16	10±0,28	13±0,35	18±0,33	3,75	<0,01
ЖЄЛ, см ^{3}	1960±6,08	2010±17,13	2220±6,1	2320±6,1	2,15	>0,05
Максимальна аеробна продуктивність, л/хв	2,2±0,008	2,3±0,008	2,4±0,048	2,5 ±0,049	3,76	<0,01

Всі результати тестування були обраховані за t-критерієм Стьюдента. Так, між вихідними даними і кінцевим етапом обстеження - через рік із 9 тестів тільки за 3 були виявлені недостовірні відмінності ($p>0,05$).

На основі результатів проведеного дослідження була розроблена тестова модель для відбору дітей у групи зі спортивної ходьби на етапі початкової підготовки (табл. 3.6). Дані таблиці дозволяють оцінити рівень фізичної підготовленості у процесі занять дітей, на початку експерименту і після.

Тестування булу проведено у групах початкової підготовки де були визначені критерії оцінки спортивних здібностей юних ходаків. У дослідженні

брали участь 24 спортсмени, які займаються спортивною ходьбою у віці 9-11 років. Тестування проходило у два етапи, вимірювався рівень фізичної підготовленості на початковому етапі та через рік тренувальних занять.

Як зазначалося вище, темпи зростання рухових якостей значно збільшуються у перші місяці року занять, проте, продовжуючи займатися далі результати покращувалися.

Таблиця 3.6

Модельні показники контрольних вправ
групи початкової підготовки з спортивної ходьби

Контрольні вправи	Етапи тестування					
	До експерименту			Після експерименту		
	Оцінка					
	Висока	Середня	Низька	Висока	Середня	Низька
Біг на 300 м, с	63,0	64,0	65,0	56,0	57,0	58,0
Біг на 600 м, хв. с	2.08,0	2.09,0	2.10,0	2.01,0	2.02,0	2.03,0
Біг на 800 м, хв. с	2.50,0	2.53,0	2.56,0	2.41,0	2.45,0	2.49,0
Біг 15 хв., м	2900	2870	2870	3070	3030	3000
ЖЄЛ, см³	2000	1960	1920	2360	2320	2280
Максимальна аеробна продуктивність, л/хв	2,3	2,2	2,1	2,6	2,5	2,4

Через рік занять, по відношенню до вихідного рівня, відбулися достовірні відмінності ($p < 0,01$).

Це підкреслює, що під час правильно організованому навчально-тренувальному процесі у цьому віці відбувається бурхливий ріст організму спортсмена і значний приріст рухових здібностей.

Результати дослідження прогностичної значимості тестів для відбору юних ходаків у групу початкової підготовки показали, що тільки шість контрольних вправ доцільно використовувати у процесі спортивного відбору.

У юнацькому спорті система контролю повинна містити чіткі показники, за якими оцінюється ефективність певної методики тренування. Це можуть бути критерії оптимальності навчально-тренувального процесу, де головну роль

грає оцінка результатів, і більш конкретні ознаки якості цього процесу, які відносяться вже до самої діяльності тренера. Наявність таких показників дозволяє попередити штучне підвищення результатів, невірну підготовку й інші небажані явища.

Досягнення високих спортивних результатів у дитячому та юнацькому віці набуває характеру віддаленої цілі, у цьому грає велику роль обґрунтовані контрольні нормативи, які є орієнтирами для правильної побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів різного віку і кваліфікації.

У даному випадку стояло завдання розробити практичні рекомендації які включали нормативи для зарахування на перший рік навчання юних ходоків у групу початкової підготовки.

Для цього був проведений педагогічний експеримент, що включав результати вимірювання рівня розвитку рухових якостей юних ходаків від 9–11 років. Під час цього було враховано узагальнення думок тренерів, які працюють з юними спортсменами.

Наступним кроком було розкрити прояв рухових якостей у спортивній ходьбі, які пов'язані з характеристиками спортивно-технічної майстерності.

Тому на етапі початкової підготовки у ЕГ збільшена частка загальної фізичної підготовки, яка, у свою чергу, служить передумовою для спеціальної фізичної підготовленості. Спрямованість і зміст методики носили загальний характер і характеризувалися різноспрямованим впливом на організм юних спортсменів.

Розглянемо основні рухові якості та їх вплив на становлення спеціальної підготовленості юнаків на етапі початкової підготовки з спортивної ходьби. У роботі з юними ходаками експериментальної групи застосовувалися вправи, спрямовані на всебічний розвиток рухових якостей.

Під час цього особлива увага зверталася на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості.

Швидкість - комплексна рухова якість, що визначається трьома відносно незалежними формами:

- прихованим періодом рухової реакції;

- швидкістю одиночного м'язового скорочення;

- максимальної частотою руху.

Розвиток цієї якості передбачало чергування швидкісних вправ у ускладнених, полегшених і звичайних умовах. Наприклад:

- старти з місця з різних вихідних вправ: стоячи (обличчям, спиною, боком), сидячи, лежачи (виконуються по звуковому та зоровому сигналам);

- старти у русі (виконуються в основному по зоровому сигналу з максимальною швидкістю реагування);

- біг із раптовими зупинками, зміною швидкості і напряму руху;

- вправи з м'ячами біля стінки;

- біг на дистанції 30-100 м;

- різні види естафет на коротких відрізках;

- варіанти човникового бігу;

- рухливі ігри «на випередження» суперника.

Швидкість необхідна юним ходакам для забезпечення частоти і швидкості руху у спортивній ходьбі.

Для розвитку сили необхідні значні м'язові напруги, що може бути досягнуто у результаті вольових зусиль, а також шляхом застосування обтяжень. Під час цього необхідно враховувати специфічний розвиток м'язів і вікові особливості організму юних ходаків.

З юними ходоками на етапі початкової підготовки необхідно займатися загальною силовою підготовкою з метою різнобічного розвитку всіх м'язових груп, освіти міцного м'язового корсета, зміцнення дихальної мускулатури. Основним засобом обтяження служить вага власного тіла і його частин. Під час цього вправи повинні бути досить динамічними, щоб підтримати інтерес до заняття.

У силовій підготовці юних спортсменів застосовувалися такі підходи:

- з елементами лазіння і подолання різних перешкод;

- з набивними м'ячами з різних вихідних положень;

- у вісі і упорах;

- з гантелями і предметами до 3 кг;

- стрибки і багатоскоки з п'яти на носок.

Сила визначає амплітуду, швидкість, частоту і економічність руху, сприяє повноцінній реалізації розвитку витривалості юного ходака. Для повного прояву координації доцільно регулярно оновлювати і варіювати вправи, проводити їх у нових, більш складних умовах. Етап початкової підготовки найбільш сприятливий для засвоєння різних форм і типів рухів. Тому дуже важливо, щоб саме на цьому етапі тренування юних ходоків було максимально насиченим життям. Чим більше форм рухів юний спортсмен освоїть, тим легше він надалі навчиться тонко координувати спеціальні технічні дії у спортивній ходьбі [36; 54]. Таким чином, виховання координації на етапі початкової підготовки у спортивної ходьбі є навчання широкого кола різноманітних рухових дій, у тому числі:

- з основної та спортивної гімнастики, акробатики (перекиди, перевороти, кульбіти, опорні стрибки, вправи на брусах);

- з легкої атлетики (стрибки, метання);

- з рухливих і спортивних ігор, що вимагають вміння швидко переходити від одних дій до інших.

Недостатньо розвинена рухливість суглобів у ходоків є причиною:

1) неможливості придбання певних технічних прийомів або уповільнення темпу їх засвоєння і вдосконалення;

2) частого виникнення травм (пошкодження м'язів, зв'язок);

3) затримки підвищення рівня інших рухових якостей або неможливості повного їх розвитку;

4) погіршення якості управління спортивною технікою (зокрема, знижується її економічність) [17; 70].

Найбільші темпи приросту гнучкості відзначаються у віці до 11 років. Потім показники гнучкості, а також здатність до її розвитку зменшуються. Тому під час підготовки ходаків необхідно приділяти велику увагу розвитку

цієї якості саме на етапі початкової підготовки, а у більш пізньому віці гнучкість необхідно підтримувати на необхідному рівні [11; 32].

3.3. Оптимізація засобів і методів тренування юнаків на етапі початкової підготовки з спортивної ходьби

Під час високого природного темпу приросту рухових здібностей, недоцільно планувати на цьому етапі гостро впливають тренувальні засоби - комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями і обсягами. Спираючись на аналіз сучасного стану, тенденції та перспективи сучасної спортивної ходьби, можна резюмувати, що на початковому етапі підготовки слід вирішувати, поряд з іншими, два головні завдання:

а) удосконалювати загальні координаційні здібності і розширити загальний руховий досвід у регламентованих (стандартних) і нерегламентованих (ситуаційних) умовах;

б) удосконалювати загальні функціональні властивості і фізичні якості, що дозволяють поступово виконувати рухове дію тривало.

У структурі координаційних здібностей юного спортсмена, перш за все, слід виділяти сприйняття і аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, тимчасових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин в їх складній взаємодії, розумінні стоїть рухової завдання, конкретного способу виконання руху [12; 78].

Розумне рішення задач щодо вдосконалення загальних координаційних здібностей підвищить швидкість і якість засвоєння нових рухів, що дозволить підвищити руховий потенціал юного ходака. Координаційні здібності ходоків дуже різноманітні і специфічні. Можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

а) оцінка і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів;

б) збереження стійкості техніки спортивної ходьби;

в) почуття ритму ходьби;

г) орієнтування у просторі;

д) довільне розслаблення м'язів;

е) координованість рухів.

У той же час координаційні здібності, що залежать від морфофункціональних і психологічних чинників, перш за все, пов'язані з технічним майстерністю ходока, багато у чому визначаючи його рівень. Таким чином, протягом етапу початкової підготовки здійснюється комплексне тренування із застосуванням широкого кола засобів, спрямованих на зміцнення організму, вдосконалення його функціональних можливостей, поліпшення координації руху, підвищення вольових якостей. Технічні і координаційні здібності як невід'ємна частина досягнення високих спортивних результатів (рис. 3.1).

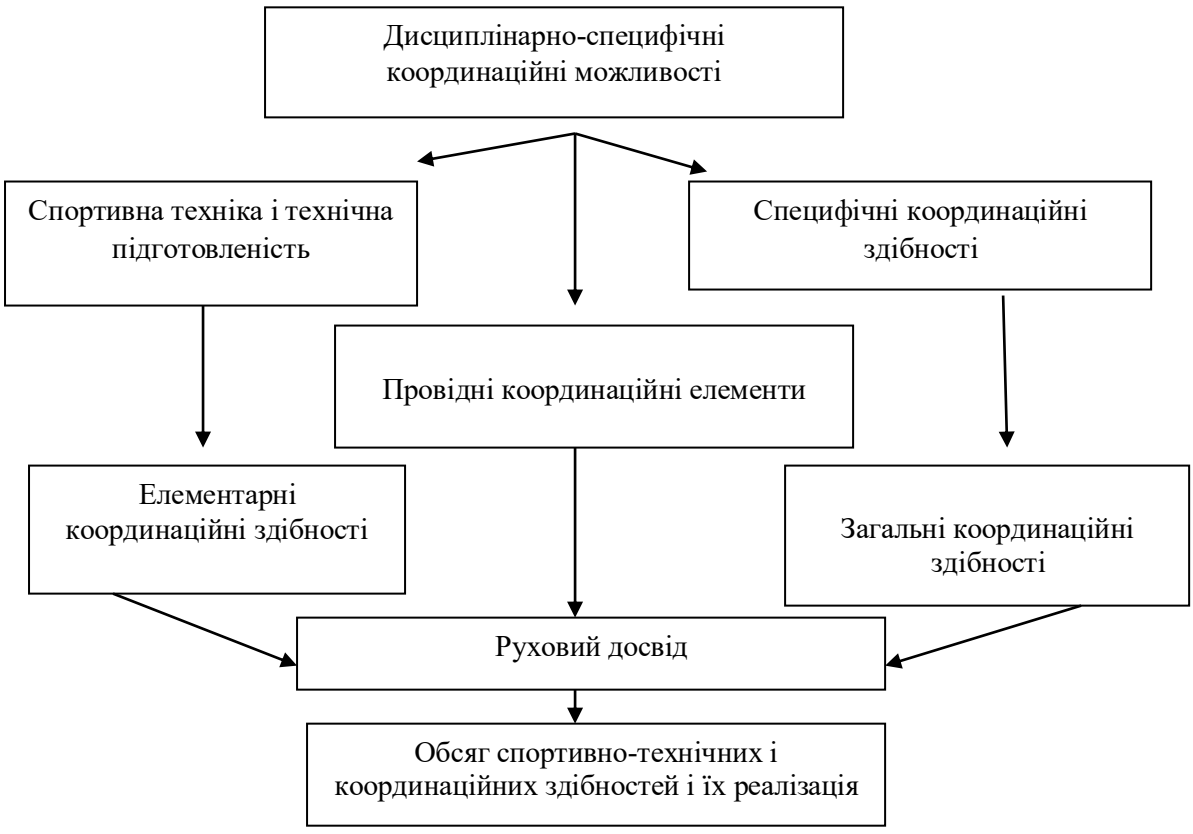

Рис. 3.1. Схема технічних і координаційних здібностей юних спортсменів

Періоди початкової підготовки характеризуються поступовим підвищенням специфічності навантаження, її обсягом і інтенсивністю. Однак кордони між періодами носять умовний характер. Один рік за своїм змістом поступово переходить в інший, що пояснюється необхідністю плавної зміни обсягу і характеру тренувальних навантажень. Весь етап початкової підготовки відрізняється найбільшою тренувальним навантаженням, створює фундамент для подальшого зростання результатів у спортивній ходьбі. Виконання великого навантаження зі значним обсягом різноманітних коштів викличе у організмі потрібні функціональні зміни, призведе до розвитку найважливіших рухових і вольових якостей.

Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток рухових якостей юних бігунів перед собою. Під час цього засоби загальної підготовки поєднувалися зі спеціально-розвиваючими і спеціально-підготовчими вправами, що входять до складу допоміжної підготовки.

За рахунок виконання різноманітних комплексів вправ була збільшена частка загальної фізичної підготовки, так як спеціальна підготовка є її продовженням через малого впливу на організм юних спортсменів.

Таким чином, досягнутий рівень специфічних змін по закінченні двох років етапу початкової підготовки створив базу, «фундамент» для зростання і вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості у застосовуваних видах вправ, а протягом третього року, де спортивна ходьба буде використовуватися як основа спеціального тренування, юні бігуни більш підготовлені до виконання великих навантажень у обраному виді спорту для етапу початкової підготовки.

Основними завданнями на етапі початкової підготовки у експериментальній групі було різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (у тому числі відповідні специфіки спортивної ходьби). Особливу увагу приділялася формуванню стійкого

інтересу юних ходаків до цілеспрямованого багаторічному спортивного вдосконалення.

Різнобічна підготовка на першому етапі початкової підготовки під час невеликого обсягу спеціально-розвиваючих вправ буде сприятливіше впливати на становлення техніки ходьби на наступних етапах спортивного вдосконалення.

Протягом другого та третього етапу початкової підготовки необхідне застосування тренування з вмістом спеціально-підготовчих і спеціальних вправ. Тут технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі легкоатлетичних видів і елементів спортивної ходьби. У результаті тренувальної роботи юний скороход повинен досить добре освоїти техніку багатьох десятків спеціально-розвиваючих і спеціально-підготовчих вправ. Це буде неминуче викликати специфічні пристосувальні реакції органів і систем, зміцнювати і розвивати їх стосовно спортивної ходьби. Тим самим будуть створюватися дуже важливі передумови для спеціалізованої тренування на етапі початкової підготовки.

Такий підхід у підсумку формує у юних спортсменів здатності до швидкому освоєнню техніки спортивної ходьби, відповідний їх морфофункціональним можливостям, що у подальшому забезпечує ходакам вміння варіювати основними параметрами технічної майстерності у залежності від умов конкретних змагань, функціонального стану у різних стадіях змагальної діяльності [24; 31].

Таким чином багатофункціональність впливів вправ різної спрямованості, дозволить створити умови для більш якісного сприйняття тренувального впливу, більшою засвоюваності кожного зусилля і напруги юними ходоками У той же час необхідно відзначити, що прагнення збільшити кількість спеціальних вправ і обсяг спортивної ходьби, гонитва за виконанням розрядних нормативів, приведуть до швидкого зростання результатів у підлітковому віці, що у подальшому неминуче негативно позначиться на становленні спортивної

майстерності. Була розроблена модель, яка відображає сутність практичних рекомендацій, їх спрямованість і зміст (рис. 3.2).

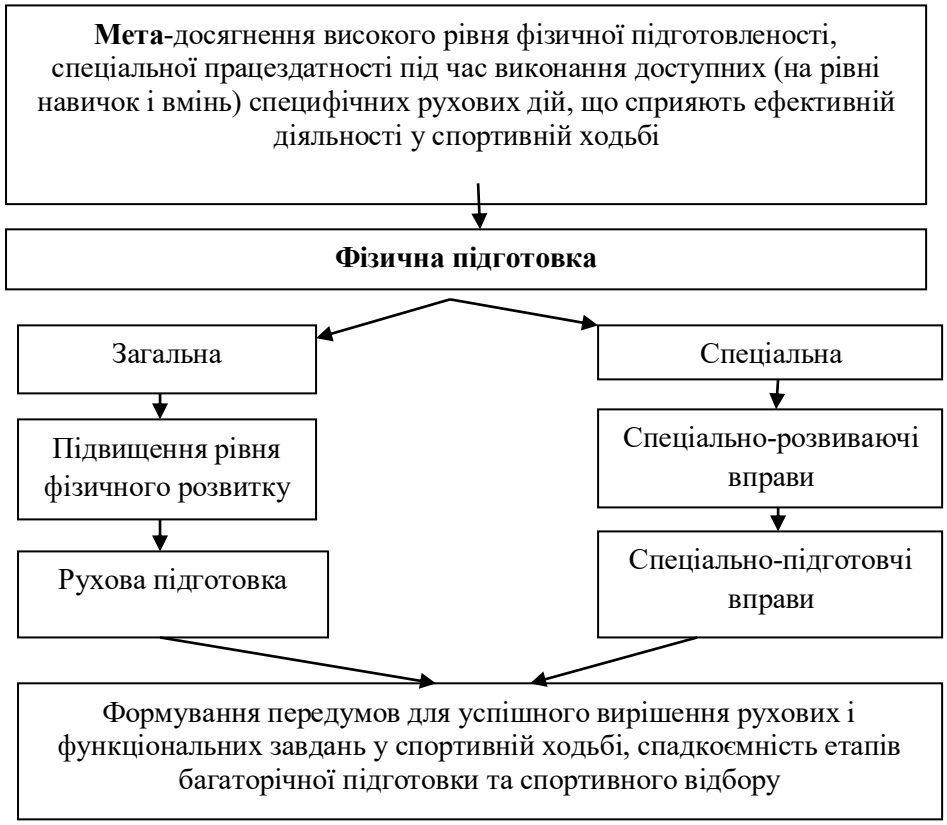

Рис. 3.2. Модель змісту основних напрямків практичних рекомендацій для юних спортсменів, які спеціалізуються з спортивної ходьби

Таким чином, практичні рекомендації характеризуються різноманітністю засобів, широким використанням занять з різними навантаженнями. Всі спеціальні вправи виконувалися методом комплексно-варіативної тренування у поєднанні із засобами загальної підготовки.

Згідно з цим напрямку, спеціальна фізична підготовка юного ходока на даному етапі повинна бути спрямована на розвиток окремих м'язових груп спортсмена, придбання їм рухових навичок, які безпосередньо забезпечують успішне оволодіння технікою і зростання результатів у спортивній ходьбі [13; 33].

Ці вправи є частинками або елементами, навіть ключовими фазами, зв'язками частин змагального вправи або його тренувальними формами. Ця обставина дещо знижує їх цінність, але виявляє цілий ряд переваг, так необхідних під час навчання техніці спортивної ходьби та вдосконаленні її у подальшому. Вони прості і доступні під час оволодіння технікою руху і їх можна повторювати, уникаючи помітних помилок значно більше число раз, вони дозволяють широко використовувати різні умови виконання полегшені, тобто швидше і вільніше, обтяжені (силові імітації) - могутніше або точніше у поєднанні зі стандартними; сприяють виборчій дії на певні групи м'язів і механізми енергозабезпечення, розвивають переважно у більшій мірі необхідні ходокам фізичні якості або їх поєднання [18; 43]. Це дає значний тренувальний ефект: дозволяє урізноманітнити тренувальне заняття, сприяти розвитку фізичних якостей спортсмена і закласти фундамент спеціальної та технічної підготовленості. Зміст і спрямованість методики сприятиме якісному переносу тренованості на змагальне вправу і дозволить використовувати нові придбані якості та навички для формування технічної та змагальної діяльності юного спортсмена. Спеціально-розвиваючі вправи, за допомогою яких формувалися специфічні рухові навички, протягом першого року початкової підготовки представлені у (табл. 3.7). Сутність будь-якої спеціально-розвиваючої вправи полягає у тому, щоб прискорити та поліпшити процес підготовки у змагальній вправі. Саме тому вони специфічні у кожному конкретному випадку, отже, обмежені за обсягом. Подальше становлення і вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості на другому і третьому етапах початкової підготовки супроводжувалося виконанням комплексу спеціально-підготовчих і спеціальних вправ ходоків. Спеціально-підготовчі вправи виконувалися з зменшеною інтенсивністю, що становить 60-80% від максимальної. Це дозволяє виконувати достатню кількість тренувальної роботи і потрібному обсязі. Якщо ж збільшувати інтенсивність більш ніж на 80%, то це призводить до форсування тренування, тому що не зміцнилися попередньо органи і системи організму у цілому.

Таблиця 3.7

Комплекс спеціально-розвиваючих вправ юних ходаків експериментальної групи

Вправи	Дозування	Методичні вказівки
Перенесення маси тіла з однієї ноги на іншу.	60–90 с	Виконується під час максимально розслаблених м'язах тазостегнового суглоба.
Піднімання стегна вперед-всередину з основної стійки.	60–90 с	Руки зігнуті у ліктях, виконувати ритмічно.
Відведення зігнутою ноги з використанням опори і без неї.	60–90 с	Зберігати темп і амплітуду руху, плечовий пояс нерухомий
Перехід з п'яти на носок, з акцентом на піднімання ступні з носка.	60–90 с	Ступні паралельно на ширині плечей.
Перебільшений підйом носка у русі, підскоки.	100–300 м	Рух виконувати з акцентом постановки ноги на п'яту, перекат з п'яти на носок, підйом носка під час виносу ноги вперед; рух у помірному темпі.
Рух «схресним» кроком лівим і правим боком.	50–100 м	Ставити по черзі праву ногу попереду і ззаду лівої максимально можливими поворотами тазу.
Повороти тазу навколо вертикальної осі.	60–90 с	Стоячи на носках, не згинаючи ніг у колінних суглобах; рухи руками як під час спортивній ходьбі; вправа можна виконувати з підскіками.

На частку центральної нервової системи, яка мобілізує приховані резерви працездатності, падають значні навантаження, у результаті чого у юного спортсмена може наступити нервова перевтома і, як результат - різке зниження працездатності [31; 54]. Фізіологічно і психологічно в спортивній ходьбі інтенсивність виконання спеціально-підготовчих вправ скорохода тримається на рівні, що дозволяє виконувати ці вправи без порушення рухливості навичок у техніці спортивної ходьби і коли ЧСС на рівні 150-170 уд/хв. Але також необхідно враховувати і рівень підготовленості юного ходока [15; 75].

Протягом другого підготовчого періоду (в процесі побудови спеціального фундаменту) інтенсивність повинна поступово зростати відповідно до зростання підготовленості юного ходака. Це природний процес правильної організації тренувального процесу. У цьому періоді необхідно уважно поставитися до кількості виконуваної тренувальної роботи. Вона повинна бути різноманітною, немонотонною. Необхідно викликати інтерес юних спортсменів

і підвищувати емоційний фон тренування. Види спеціальних вправ представлені у (табл. 3.8). У процесі розробки методичних рекомендацій була зроблена спроба паралельного вирішення низки завдань щодо вдосконалення загальної фізичної підготовленості і системи відбору на початковому етапі юних спортсменів.

Таблиця 3.8

Спеціально-підготовчі вправи, що сприяють удосконаленню техніки спортивної ходьби

Вправи	Дозування	Методичні вказівки
Спортивна ходьба руки в сторони.	40-60 м	Руки випрямлені у ліктьових суглобах, відбувається робота тазостегнового суглоба за рахунок нерухомості плечового пояса.
Спортивна ходьба руки за головою у замку.	40-60 м	Замок не розчіплювати, спину тримати прямо.
Спортивна ходьба «змійкою».	40-60 м	5-6 кроків управо, 5-6 кроків уліво, зберігати ритм і швидкість руху.
Спортивна ходьба з підскоками.	40-60 м	Довжина кроку становить 50-70 см, виконувати часто і ритмічно; можливо у чергуванні з ходьбою широкими кроками..
Спортивна ходьба з обертанням рук вперед назад.	40-60 м	Руки випрямлені у ліктьових суглобах; виконувати обертальний рухи руками на кожен крок ногою.
Спортивна ходьба зі зміною роботи рук.	40-60 м	Випрямляти ноги обов'язково, руки допомагають випрямленню.
Ходьба з нахилом тулуба вперед.	40-60 м	Нахили робити пружинні, спина пряма.
Ходьба широким кроком (позаду нога на всій ступні, попереду нога на п'яті).	40-60 м	Перейти на носок, ноги, що стоїть позаду на всю ступню ноги що стоїть попереду, потім зайняти вихідне положення.

Завдяки високій здатності дитячого організму до формування нових умовно-рефлекторних зв'язків і форм рухової діяльності, юні ходоки легко опановують нескладні технічні навичками. Кращому засвоєнню елементів техніки спортивної ходьби сприяє метод навчання по частинах. Спеціально-підготовчі та спеціальні вправи є для цього відмінним засобом. Вони складали основний фонд спеціалізації юного спортсмена.

На практиці у ЕГ застосовувалися різні засоби і методи для виконання різних завдань у тренувальному процесі. Це дозволило створити необхідний контрастний і всебічний ефект, що підсилює у короткий час рівень

напруженості, але під час цього не відбувається перевтоми центральної нервової системи, скорочує час для функціональних перебудов і кількість енергії, що витрачається.

Застосування різноманітних засобів і методів у процесі такого тренування допомагає юним ходокам опанувати велику кількість навичок і умінь, що сприяє реалізації у змагальній діяльності рухових дій. Максимальна різноманітність засобів, виконуваних комплексно-варіативним методом - інтенсивності і тривалості вправ, їх координаційної складності, режиму роботи і відпочинку - сприяє розвитку оптимального взаємозв'язку витривалості із засобами швидкісно-силової, координаційної спрямованістю, розвитком гнучкості. Це у значній мірі підвищує інтерес до заняття, дозволяє уникнути тривалої монотонної навантаження, а також підвищує працездатність юних ходоків та сприяє вихованню морально-вольових якостей. Виконувати дію швидко і довго - це, перш за все, можливість серцевої і дихальної системи. Під час виконання тривалої роботи методом збільшення кількості дистанції, повторних відрізків або швидкостей у юних ходоків знижується інтерес до заняття, а отже і бажання тренуватися. У юному віці необхідно готувати спортсмена, щоб він витримував навантаження за рахунок інших впливів на дихальну і серцево-судинну систему. Головне завдання тренування зводиться до функціональної готовності, тому і методи повинні у повній мірі сприяти їй.

Навантаження, що виконуються у комплексі юними ходаками у комплексі, безперервно і одночасно, під час чергування різних видів діяльності, режимів або форм вправ, значно змінюють і загострюють функціональні можливості. Тренувальні завдання, що складаються з невеликих порцій вправ, застосовуються комплексно у вигляді цілісного блоку. У основі практичних рекомендацій лежав принцип складання блоку – завдань та тестів для відбору. Його значення у тому, щоб виконувати різні вправи. Під час цього, чергуючи різні види діяльності (біг, звичайна і спортивна ходьба), використовувати їх для проміжного відбору або вдосконалення фізичних якостей. Необхідно відзначити, що комплекси вправ складаються у залежності від фізичної

готовності тих хто займається. Тренувальний процес ЕГ здійснювався наступними методами, котрі були включені до практичних рекомендацій.

1. Метод виконання варіативного бігу з включенням спеціально-розвиваючих і бігових вправ. Після виконання комплексу спеціально-розвиваючих вправ, виконуються бігові та стрибкові вправи на відрізку 50-100 м. Після біг або спортивна ходьба триває на необхідній швидкості. Під час цього можна варіювати – поєднувати вправи різної спрямованості, різної інтенсивності.

2. Метод тренування шляхом невеликих прискорень. Використовуються, у бігу, пішої прогулянки або спортивної ходьби по дистанції, під час якої по команді тренера виконуються прискорення. Тривалість і кількість пробігання відрізків збільшується у залежності від підготовленості.

3. Метод швидкісно-силового тренування включає у себе пробігання або проходження спортивною ходьбою певного відрізка з подальшою зупинкою для виконання серій вправ: стрибків (підскоки, стрибки у довжину, потрійним, на скакалці, на правій і лівій нозі), різних метань, вправ для розвитку координації і гнучкості.

4. Ігровий метод. Ігри займали до 1-1,5 години у тиждень. У грі так само повинен проявлятися інтерес. Наприклад, у певний момент гри можна включити елементи спортивної ходьби або спеціальних вправ, а так ж вправи на силу, спритність, координацію або гнучкість. На додаток до ігор використовуються естафети. Активність дітей у спортивних іграх залежить, перш за все, від його техніки рухів. У результаті діти, які не вміють грати, не отримують достатнього навантаження. Естафети, у свою чергу, змушують мобілізувати силу у кожного учасника, незалежно від того, наскільки він успішно справляється із завданням.

Орієнтовний зміст тренувальних занять, що застосовуються у ЕГ.

Приклад: тренувальні засоби №1.

Біг - кидки набивного м'яча вгору, вперед, один одному певне кількість разів - біг або спортивної ходьба. Відстань, яку необхідно подолати бігом або

ходьбою не повинно перевищувати 1 кілометра. Але під час цього юним спортсменам необхідно виконати кілька серій, під час зміни вправ між виконанням бігу і ходьби.

Приклад: тренувальні засоби №2.

Зстрибування з височини (гімнастична лава) - перестрибування через три-п'ять невисоких бар'єрів - виконати спеціально-підготовчі вправи 40-80 м - прискорений біг; стрибок уперед або вгору - спеціально-розвиваючі вправи (стрибки з п'яти на носок) - віджимання, присідання, спортивна ходьба 200 м.

Приклад: тренувальні засоби №3.

Виконання вправ через бар'єри - спортивна ходьба 100 м. - біг ривком до 30 метрів. Залежно від кількості бар'єрних вправ, юним ходокам можна виконати до 10 серій з певними інтервалами відпочинку.

Приклад: тренувальні засоби №4.

Підчас бігу, прогулянки або спортивної ходьби виконати стрибки з п'яти на носок протягом 200 м, перейти на біг (відстань до 500 м), потім знову без зупинки повторити цю серію. Протягом тренувального заняття можна варіювати різні засоби і види пересування. Обсяг такого тренування доходить до 4-6 км.

Приклад: тренувальні засоби №5.

Виконуючи вправи по базах (прес, віджимання, підскоки, підтягування, присідання, спеціально-розвиваючі та інші) певну кількість раз, під час зміни вправ у якості відновлення пройти спортивної ходьбою з малою інтенсивністю.

Необхідно окремо зупинитися на застосуванні спортивної ходьби по 100 метрів, яку використовують для вдосконалення техніки. Це забезпечує ритм і частоту пересування, сприяє більш правильному виконанню техніки спортивної ходьби і дозволяє відчути зусилля при виконанні прискорення.

Використання практичних рекомендацій у ЕГ, дало можливість не тільки визначити загальну спрямованість відбору і підготовки юних спортсменів, а й уникнути необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпання адаптаційних ресурсів.

Висновки до 3 розділу

У теперішній час для оцінки рівня фізичної підготовленості юних ходаків застосовується широке коло різноманітних тестів. Вони мають різну ступінь кореляції зі спортивним результатом. Тести для відбору юних спортсменів повинні володіти прогностичної інформативністю, бути надійними, мати стандартизовану систему вимірювань, результати у них повинні мати систему оцінок. Етап початкової підготовки передбачає дворічне навчання у дитячих спортивних школах у віці 9-11 років. Тому для того щоб розробити практичні рекомендації для відбору дітей у групи початкової підготовки було протестовано 24 юних спортсмена 9-11 річного віку з використанням тих тестів, які застосовуються у спортивній ходьбі. Обрані 13 контрольних вправ, 11 характеризують рівень розвитку рухових якостей сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових якостей, і два показника - функціональний стан.

На етапі початкової підготовки у ЕГ збільшена частка загальної фізичної підготовки, яка, у свою чергу, служить передумовою для спеціальної фізичної підготовленості. Спрямованість і зміст методики носили загальний характер і характеризувалися різноспрямованим впливом на організм юних спортсменів.

Було розглянуто основні рухові здібності та їх вплив на становлення спеціальної підготовленості юнаків на етапі початкової підготовки у спортивній ходьбі. У роботі з юними ходаками експериментальної групи застосовувалися вправи, спрямовані на всебічний розвиток рухових здібностей.

Вдосконалення загальних координаційних здібностей підвищить швидкість і якість засвоєння нових рухів, що дозволить підвищити руховий потенціал юного ходака. Координаційні здібності ходоків дуже різноманітні і специфічні.

Таким чином, протягом етапу початкової підготовки здійснюється комплексне тренування із застосуванням широкого кола засобів, спрямованих на зміцнення організму, вдосконалення його функціональних можливостей, поліпшення координації руху, підвищення вольових якостей.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Спортивна підготовка у ходьбі являє собою складний багаторічний процес, у основі якого лежать закономірності життєдіяльності людського організму у умовах систематичного впливу навантажень, доходять у кваліфікованих ходаків до найвищого екстремального рівня. Успішне здійснення даного процесу і досягнення подальшої мети - перемагати на найбільших змаганнях і встановлювати рекорди можливо тільки за умови суворого обліку зазначених закономірностей і їх ефективного використання у щоденній практичній роботі.

Як науково-практичних основ, які дозволяють сформулювати закономірності побудови системи багаторічної підготовки спортсменів у спортивній ходьбі, необхідно назвати наступні три розділи: теорія побудови рухів, теорія управління і теорія спортивного тренування. Незважаючи на численні наявні дані, проблема відбору та орієнтації найбільш талановитих дітей, як самостійний напрям, знаходиться у стадії постійного пошуку, вдосконалення і подальших розробок. Науково-обгрунтовані методи відбору «спортивних» дітей у ДЮСШ, а також прогнозування їх майбутніх результатів стають важливими етапами і невід'ємною частиною сучасної системи підготовки спортсменів від новачків до майстрів міжнародного класу [16; 75].

Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей і підлітків, так як у них починає виявлятися схильність до певних видів рухової діяльності.

Під час вирішення завдання вибору критеріїв відбору, була використана математична теорія тестів, на основі якої всі вибрані контрольні вправи були перевірені на інформативність і надійність. Питання про вибір критеріїв відбору є, за сутністю, найважливішим під час визначення реального значення інформативності тесту. Одночасно було визначено надійність тестів шляхом

розрахунку коефіцієнта кореляції між результатами двох спроб одного і того ж тесту, даний підхід визначає надійність тестів [14; 79].

У результаті проведеної роботи для відбору 9-11-річних дітей у групи початкової підготовки було визначено 6 контрольних вправ, що характеризують, у основному, прояв витривалості.

Перспективність спортсмена визначається на основі його рухового потенціалу, можливості і необхідності подальшого розвитку рухових якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму, формування нових рухових навичок, здатності до перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень.

Дослідження останніх років показали, що найбільш значущими чинниками, що впливають на спортивні результати і які необхідно враховувати під час відбору, є: енергетичні можливості спортсменів (їх аеробна й анаеробна продуктивність, швидкісно-силові і координаційні здібності, успадковані здібності, морфофункціональні особливості. Тому відбір спортсменів, як підсистема спортивної підготовки, має свої критерії і методики [55; 32].

Проведене дослідження дозволило відібрати, відповідно до математичної теорією тестів, комплекс контрольних вправ, який характеризує рівень фізичної підготовленості юних ходаків.

Таким чином можна зробити висновок, що обрані тестові програми відповідають етапу відбору і тієї діяльності яку вимагає вид спорту, а саме спортивна ходьба.

Для розробки критеріїв перспективності юних ходаків у групи початкової підготовки, було проведено аналіз взаємозв'язку результатів тестування з кінцевими результатами на останньому етапі експерименту.

У ЕГ, початкової підготовки з 13 тестів, які застосовуються у практичних заняттях у початковому стані середню кореляцію мали тільки 6 (рис. 4.1).

Таким чином можна констатувати, що ті рухові тести, які мають високу кореляцію, у підсумковому тестуванні зі спортивним результатом показаним через рік занять мають високу прогностичну значимість.

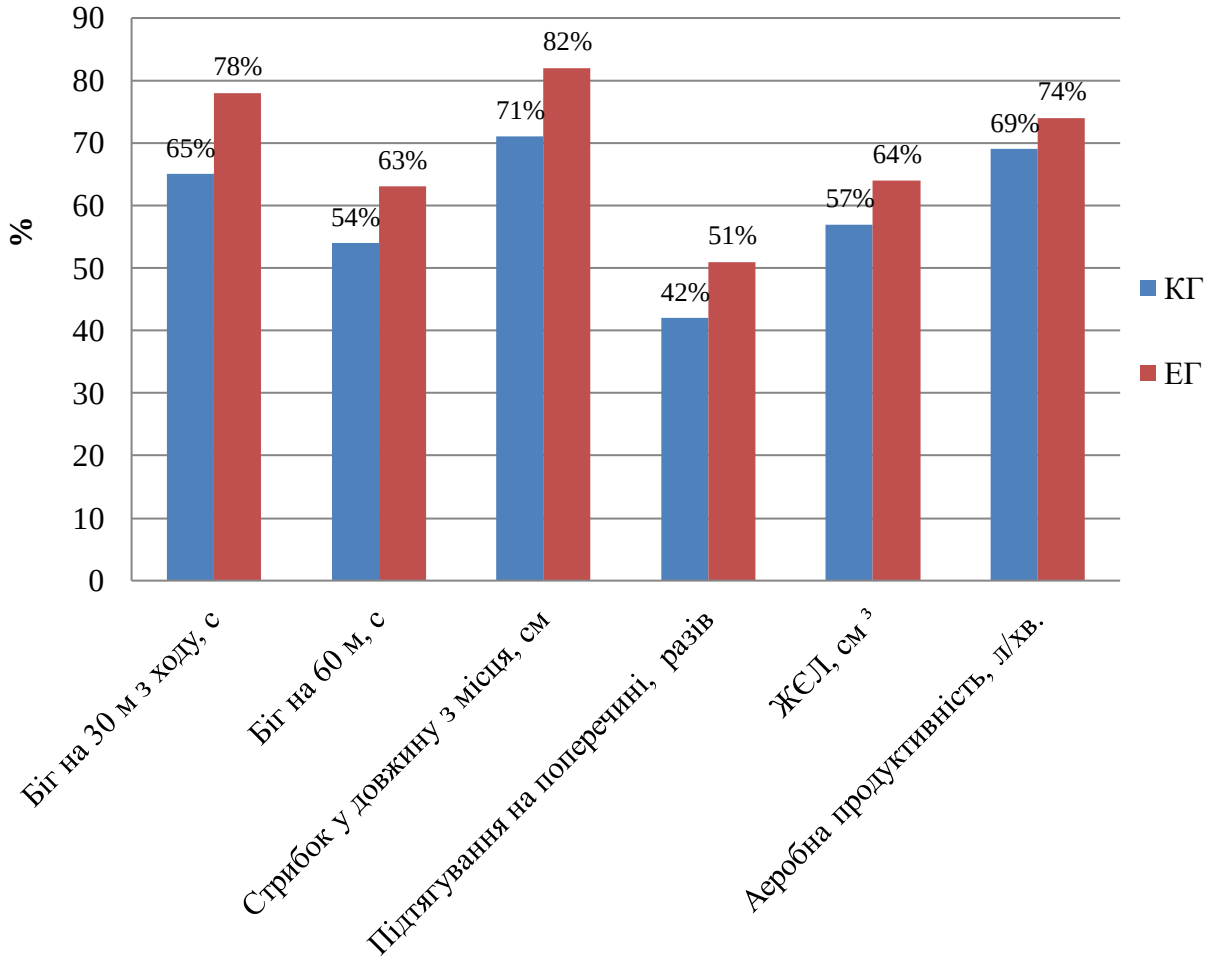

Рис. 4.1. Порівняльні дані фізичної підготовленості КГ і ЕГ 9–11 річних спортсменів після експерименту

Підводячи підсумок, можна сказати, що для відбору юних ходоків під час комплектування ЕГ найбільш прогностичними показниками є тести, що характеризують загальну фізичну підготовку, але з ухилом на розвиток витривалості. У якості нормативної основи для відбору і контролю юних ходоків були розроблені приймальні нормативи у річному тренувальному процесі. Управління системою підготовки юних ходоків йде через педагогічний і медико-біологічний контроль і включає у себе:

а) систему прогнозування, тобто формування або моделювання цілей системи підготовки, її характеристик різного рангу і рівня на різні часові проміжки, у даному випадку на один рік;

б) систему комплексного контролю для отримання інформації про хід реалізації системи підготовки з метою необхідної корекції.

Головним завданням системи управління підготовкою юних ходоків є забезпечення максимально можливим рівнем її ефективності, тобто максимальної реалізації витрачених коштів і сил у вигляді високих ре-злиттів в головні терміни змагань. Це залежить, перш за все від того, з яким ступенем точності буде функціонувати система прогнозування і наскільки вичерпної і оперативної буде інформація від системи контролю.

У процесі спортивного відбору досить істотна роль відводиться виявлення задатків і здібностей індивідуума. Кожен спортсмен відповідно до законів спадковості і під впливом зовнішнього середовища розвивається індивідуально. Тому спортивний відбір носить до деякої ступеня умовний характер. Дуже важко у починаючого юного спортсмена розпізнати майбутнього рекордсмена або чемпіона. У цих умовах зростає роль тренера і медичного працівника, які, керуючись знаннями вікових особливостей організму, законами спортивного удосконалювання, враховуючи індивідуальні темпи розвитку, формують спортивні здібності, перетворюючи їх у талант.

Під час визначення перспективності спортсменів необхідно орієнтуватися не тільки на наявність у нього високих потенційних фізичних і психологічних можливостей, але і обов'язково мати на увазі його здатності до мобілізації резервних можливостей, до ефективної реалізації рухового потенціалу у екстремальних умовах - на відповідальних спортивних змаганнях. З цього можна зробити висновок, що рекордні досягнення потребують не тільки величезної праці, а й комплексу особистісних якостей, допомагаючи спортсмену досягти високих результатів у експериментальних умовах.

У спортивній ходьбі на перший план висуваються енергетичні можливості спортсмена, проте всі перелічені чинники впливають на рівень підготовленості і спортивний результат.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що система спортивного відбору в цілому, то це багаторічний, спеціально організований і керований процес виховання, навчання та тренування, який відповідає індивідуальним особливостям юного спортсмена і проводиться під час його активної діяльності в умовах педагогічного керівництва і контролю, науково-біологічного і матеріально технічного забезпечення, використання засобів відновлення та ефективної організації. Теорія і методика юнацького спорту враховує вікові особливості юних спортсменів, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, найбільш відповідних кожному етапу спортивного тренування.

2. Визначено, що у результаті проведеної роботи для відбору 9-11-річних дітей у групи початкової підготовки було визначено за допомогою кореляційних зв'язків 6 контрольних вправ, які характеризують різні рухові якості, але в основному, прояв витривалості. Перспективність спортсмена визначається на основі його рухового потенціалу, можливості і необхідності подальшого розвитку рухових здібностей, вдосконалення функціональних можливостей організму, формування нових рухових навичок, здатності до перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Для відбору юних ходаків під час комплектування груп найбільш прогностичними показниками є рухові тести, що характеризують загальну фізичну підготовку, але з ухилом на розвиток здібності до витривалості.

3. За підсумками проведеного педагогічного експерименту за участю юних ходаків, які навчаються у групі початкової підготовки, можна констатувати, що між експериментальною і контрольною групами відзначені достовірні відмінності з бігу на 30 м з ходу ($t = 2,57$; $p < 0,01$), бігу на 60 м ($t = 3,85$; $p < 0,01$), стрибок у довжину з місця ($t = 2,20$; $p < 0,05$), потрійний стрибок у довжину з місця ($t = 2,52$; $p < 0,05$), підтягування на поперечині ($t = 3,75$; $p < 0,01$), підйом ніг до поперечини ($t = 3,25$; $p < 0,01$). Юні спортсмени експериментальної групи у всіх тестових вправах показали набагато вищі

результати, ніж контрольної, під час цього виконали нормативи на 78,5% проти 55,3% у контрольній групі.

4. Встановлено, що сьогодні спортивна спеціалізація - головне для досягнення успіху, але шлях до спеціалізації проходить через застосування багатьох різноманітних вправ і впливів, через реалізацію принципу всебічності, лише на основі всебічного розвитку і зміцнення організму, на основі підвищення його функціональних сил створюється можливість для досягнення найвищих рівнів адаптаційних зрушень, у яких забезпечується органічний зв'язок між загальною і спеціальною підготовкою. Вочевидь перевага систематичних занять спортивною ходьбою та її елементами у юні роки полягає у придбанні правильної техніки, у розвитку необхідних рухових здібностей, а також тих специфічних змін (морфологічних, фізіологічних, психологічних та інших), які вносяться у загальний хід формування і розвитку організму юних спортсменів.

5. Основне завдання спортивного відбору на етапі початкової підготовки - допомогти дитині обрати вид спеціалізації для спортивного вдосконалення. Правильне рішення цього завдання не тільки свідчить про ефективність роботи ДЮСШ, окремих тренерів, а й має достатньо глибокий соціальний зміст. Успішні заняття спортом дозволяють розкрити свої природні задатки, яскраво відчути результати вкладеної праці і впевненість у власних силах. Все це створює міцний фундамент для подальшого життя і активної позиції у будь-яких сферах спортивної діяльності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на конкретизацію засобів і методів розвитку рухових здібностей у тренувальному процесі спортсменів, які спеціалізуються в спортивній ходьбі з урахуванням їх психологічних особливостей на етапі початкової підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На першому етапі основні завдання відбору пов'язані з необхідністю відсіву тих дітей і підлітків, стан здоров'я яких протипоказано для спеціалізації у виді спорту.

У групи початкової підготовки ДЮСШ приймаються всі бажаючі діти відповідно до віку, певних видів спорту. У якості критеріїв орієнтації виступають, як правило, рекомендації вчителів фізичної культури, медичне обстеження лікарем, результати тестування фізичної підготовки і найпростіші антропометричні виміри. Ці критерії максимально спрощені та цілком доступні тренерові, вчителю фізичної культури.

Перший етап відбору здійснюється у 9-11 років. Його мета – визначення здібності дітей і підлітків до взаємодії, орієнтуванні, швидкості дій, координації рухів. Кращим засобом такої діагностики є рухливі ігри. Ігри сприяють прояву функцій у тих значеннях, які складають структуру рухової обдарованості.

Рівень фізичної підготовленості дітей і підлітків виявляється шляхом тестування їх основних рухових якостей.

На етапі річного відбору велике значення набуває оцінка показників, що відображають рівень функціональних можливостей різних систем організму. Особливо прогностичних є темпи приросту таких показників, як максимальне споживання кисню, життєва ємність легенів, хвилинний обсяг кровообігу і т.д. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою основний показників, що характеризують рівень їх підготовленості. Рівень розвитку рухових якостей - швидкісно-силових, різних видів витривалості, гнучкості, можливості системи енергозабезпечення, досконаліть спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень і ефективному відновленню - постійно повинен перебувати у полі зору тренера, що працює
з юними спортсменами.

Істотною стороною спортивного відбору є всебічний аналіз попередньої тренування, визначення того, за рахунок яких зусиль юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Спортсмени в цьому віці багато і плідно

тренуються, іноді 1–2 рази на день, виконуючи великі навантаження. тут необхідно тренеру використовувати у повному обсязі засоби відновлення.

Отже, раціональна методика відбору включає 5 розділів.

1. Стан здоров'я.

2. Виконання контрольно-перевідних нормативів.

3. Медико-біологічне обстеження.

4. Психодіагностика.

5. Антропометрія.

Одним з основних показників, які свідчать про здатність юного спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різнобічна технічна підготовка. Вона проявляється у досить досконалому володінні не тільки технікою виду спорту, а й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість різноманітних спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, тимчасовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших вправ.

Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей юного спортсмена. В цьому, у першу чергу, необхідно оцінювати, стійкість до стресових ситуацій, які виникають на змаганні та тренуванні, здатність налаштовуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізуватися у грі, психічної стійкості під час виконанні об'ємної і напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, правильно розподіляти сили, а також вміння показати найвищі результати у найбільш відповідальних іграх сезону у оточенні сильних суперників.

Неодмінною умовою подальшого успіху юного спортсмена є міцне здоров'я. Перш ніж оцінювати здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, необхідно переконатися у відсутності у нього захворювань, що стали б гальмом для зростання спортивних досягнень, оперативно усунути незначні відхилення у стані здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТОНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артем’єва Г. П. Сучасні підходи до морфометричних методів прогнозування перспективності занять певними видами спорту / Г. П. Артем’єва. // Физическое воспитание студентов творческих спеціальностей. 2005. – № 21. – С.11–17.

2. Артем’єва Г. П. К морфологическим возможностям прогностической оценки физических способностей / Г. П. Артемьева, Н. Н. Сак // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2005. – Вип. 8. – С. 243–247.

3. Ахметов Р. Ф. Особливості прогнозування результативності спортсменів як фактора підвищення ефективності навчально-тренувального процесу / Р. Ф. Ахметов // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2007. – Т. ІІІ. – С. 25–30.

4. Бацунов С. М. Соціальне буття спорту: український контекст / С. М. Бацунов // Гілея : науковий вісник. – К. : ВІР УАН, 2012. Вип. 57. – С. 268–271.

5. Білогур В. Філософія спорту як новий науковий напрямок і нова навчальна дисципліна / В. Білогур // Гуманітарний вісник ЗДІА. – 2013.– № 54. С. 138–154.

6. Берестецкая И. Ю. Использование психофизиологических методов в процессе отбора и ориентации спортсменов в циклических видах спорта / И. Ю. Берстецкая, И.Б. Золотарская, А. А. Морозова // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике : тез. докл. респ. науч.-практ. конференции. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 22–23.

7. Блохін О. Український спорт у сучасній соціокультурній реальності / О. Блохин // Вища освіта України. – 2013. - №1. – С. 75–81.

8. Бондарчук А. Периодизация спортивной тренировки / А. Бондарчук. – К. : Олимпийская література, 2005. – 304 с.

9. Борисова О. В Наукові й теоретико-методологічні засади викладання дисципліни «Професійний спорт» / О. В. Борисова // Освіта та педагогічна

наука. – 2013. – № 3. С. 39–48.

10. Бєлікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури // Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2019. – Вип. 14. – С. 15–19.

11. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В. Е. Виноградов. – К. : НПФ «Славутич-Дельфин», 2009. – 367 с.

12. Виноградов В. Е., Совенко С. П., Андрущенко Ю. М., Соломін А. В. Спортивна ходьба. – Київ : НВФ «Славутич-Дельфін», 2018. – 144 с.

13. Вертіль О. В. Голубничий: 20 кілометрів до тріумфу / О. В. Вертіль. – Суми : видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2017. – 192 с.

14. Булгакова Н. Ж. Спортивные способности : диагностика и формирование / Булгакова Н.Ж. // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. С. 49–51.

15. Врублевский Е. П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е. П. Врублевский [и др.]. – Гомель, 2016. – 223 с.

16. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів // Фізична культура і спорт: зб. наук. праць. – 2018. – Вип. №5 (24). – С. 180–186.

17. Волков Л. В. Общая спортивная одарённость : структура и критерии оценки в системе спортивного отбора (сообщение второе) структура общей спортивной одарённости девочек 7, 8 и 9-ти летнего возраста / Л. В. Волков, Т. В. Павлова // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – Спец. вип. : здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали міжнар. наук-практ. конф. С. 370–377.

18. Воропай С. М. Розвиток витривалості як чинник диференційованого впливу на юних легкоатлетів, схильних до роботи швидкісно-силового характеру /

С. М. Воропай, Є.В. Миценко // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 47–52.

19. Гасюк І. Л. Спорт вищих досягнень: актуальні проблеми розвитку / І. Л. Гасюк // Інвестиції: практика та досвід. – 2012. – № 11. – С. 94–98.

20. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К. : Олимпійська література, 2008. – 127 с.

21. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.

22. Есентаев Т. К. Развитие системы подготовки спортсменов высшей квалификации / Т. К. Есентаев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016 – №2. – С. 4–10.

23. Єрмаков С. С. Повнотекстові електронні наукові ресурси з фізичного виховання і спорту: стан і перспективи розвитку / С. С. Єрмаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 8. – С. 45–51.

24. Желязков Ц. Основи на спортната тренировка / Ц. Желязков, Д. Дашева. – София : Гера арт, 2011. – 432 с.

25. Загузова С. А., Загузов Д. О. Применение методик различной направленности в развитии скоростной выносливости легкоатлетов // Вестник Тамбовского университета. – 2018. – Т. 23. – № 171. – С. 68–75.

26. Запорожанов В. А. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов / В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, Х. Созаньски // Наука в олимпийском спорте / гл. ред. М. Булатова. – 1994. – № 1. – С. 30–35

27. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.

28. Касымбеков Ж. Регуляторы модели отбора спортсменов в спорте высших достижений / Ж. Касымбеков, А. Баратов, Н. Рустамов // Теория и методика физической культуры. – 2012. – №3 (30). – С. 64–70.

29. Кашуба В. Застосування сучасних інформаційних технологій в підготовці спортивних змагань / В. Кашуба, Ю. Юхно, Ю. Хмельницька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 128–135.

30. Козлов К. Програмно-нормативне забезпечення багаторічної підготовки легкоатлетів (сучасний стан, проблеми, перспективи) // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – 2018. Вип. 4 (98). – С. 97–102.

31. Кизько А. П. Состояние и перспективы совершенствования системы подготовки спортсменов / А. П. Кизько // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4. – С. 121–125.

32. Корягін В. М. Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків / В. М. Корягін // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт – 2014. – Вип. 15. – С. 124–129.

33. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті. – Вінниця : Тов «Ніоан-лтд», 2015. – 256 с.

34. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному дітей, підлітків і молоді : навч. посібник. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

35. Кречетова О. В. Вивчення прогностичних найбільш важливих для спортивного відбору показників / О. В. Кречетова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 53–55.

36. Кульчицька І. А., Дідик Т. М. Педагогічна оцінка інтегральної підготовленості юних легкоатлетів // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – С. 66–71.

37. Лисенчук Г. А. Вправи, ігри і розваги у вільний час: [методичний посібник] / Г. А. Лисенчук, В. В. Соломонко, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. – Київ, 2012. – 125 с.

38. 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 / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. – К. : Логос, 2019. – 192 с.

39. Легкая атлетика: учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.; под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А.В. Колота. – К.: Логос, 2017. – 759 с.

40. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: [учебник для ВУЗов физической культуры] / Л. П. Матвеев. – [5 изд.]. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

41. Мартинюк А. Особливості початкового відбору до занять бігом на середні дистанції // Студентський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. – 2013. – Вип. 31. – С. 208–211.

42. Маліков М. В., Сватьєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Запоріжжя : ЗДУ, 2006. – 227 с.

43. Маленюк Т. В. Визначення стану рухової функції в динаміці вікового розвитку хлопців 10–13 років / Маленюк Т. В. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2001. – № 3. – С. 28–32.

44. Маленюк Т. В. Шляхи формування оцінки індивідуальних можливостей моторно обдарованих хлопців 10–13 років / Т. В. Маленюк // Молода спортивна наука України. – Львів, 2001. – Вип. 5. – Т. 2. – С. 52–53.

45. Миценко Є. В. Комплексна оцінка стану рухової функції юних спортсменів 9–11 років для відбору у бігові види легкої атлетики / Є. В. Миценко // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2008. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 213–217.

46. Мозговий О. І. Особливості раннього спортивного відбору орієнтації і спортивної обдарованості юних спортсменів / О. І. Мозговий // Педагогіка,

психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 8. – С. 63–66.

47. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М. : Изд. «Академия», 2005. – 240 с.

48. Никитушкин В. Г. Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.

49. Няньковський С. Л. Пластунова О. Б. Фізичний розвиток юних спортсменів – вихованців училища фізичної культури // Здоровье ребенка. – 2018. – Т. 13. – № 3. – С. 248–255.

50. Новак Т. Особливості розвитку рухових здібностей дітей, батьки яких гомогенні та гетерогенні за віком / Т. Новак // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2. – С. 152–154.

51. Озарук В. В., Презлята Г. В. Теоретико-методологічні аспекти формування потреби до рухової активності учнів початкових класів // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 3 (2). – С. 239–242.

52. Огієнко Н. Г. Система оцінки рухової обдарованості хлопчиків 7–10 років : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Н. Г. Огієнко. – Львів, 2001. – 20 с.

53. Павленко Ю. Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов // Наука в олимпийском спорте // Ю. Павленко. – 2015. – № 2. – С. 10–18.

54. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: [монографія] / М. Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.

55. Пітин М. Основи теорії систем у спортивній науці / М. Пітин, А. Лопатьєв, А. Демічковський // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. – Львів : ЛДУФК, 2016. – С. 4–6.

56. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 3. – С. 75–104.

57. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : [монография]. М. : Спорт, 2019. – 656 с.

58. Розвиток витривалості і сили: [методичний посібник] / укладачі В. Д. Гогоць, О. О. Остапова, А. В. Остапов. – Полтава: Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка., 2010. – 36 с.

59. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: [монография] / В. И. Столяров. – К. : НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.», 2015. 704 с.

60. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : Издательство ДонНУ, 2005. – 290 с.

61. Совенко С. П. Індивідуальні параметри тренувального процесу легкоатлетів світового рівня, які спеціалізуються в спортивній ходьбі / С. П. Совенко, А. В. Соломін, Л. О. Оляновська, І. К. Главан // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту імені Драгоманова. – 2016. – Вип. 5 (75)16. – С. 107–113.

62. Совенко С. П. Спортивная ходьба / С. П. Совенко // Легкая атлетика: ученик / [С. Ю. Аврутин, А. Ф. Артюшенко, Н. Н. Беца и др.; под общей редакцией В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. С. 253–279.

63. Старченко В. М. Особливості оцінки розвитку рухових здібностей хлопців 10–11 класів // Теорія і методика фізичного виховання. – 2016. – №1. – С. 24–33.

64. Сергієнко Л. П. Дерматогліфічні маркери в генетичному прогнозі фенотипічного прояву психомоторних здібностей людини / Л. П. Сергієнко, Н.Г. Чекмарьова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С. 11–17.

65. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. – К. : Кондор, 2016. – 542 с.

66. Самер Джамиль Мохамед Саид. Комплектование групп начальной подготовки на основании комплексной оценки функциональных возможностей юных футболистов 9–11 лет : дис… канд. пед. наук : 13.00.04 / Джамиль Мохамед Саид Самер. – К., 1998. – 147 с.

67. Теорія і методика фізичного виховання : підручник: у 2-х т. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – 384 с.

68. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та доп. – К. : Олімп. л-ра, 2017. – 448 с.

69. Халиков Г. З., Мутаева И. Ш. Оценка функционального состояния легкоатлетов-средневиков в годичном цикле підготовки // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 69–73.

70. Чекмарьова Н. Г. Критерії розвитку рухової здібності до просторової диференціації хлопців у віці 7–14 років / Н. Г. Чекмарьова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – № 2–3. – С. 110–113.

71. Шинкарук О. А. Обґрунтування використання фізіологічних показників як критеріїв відбору спортсменів у циклічних видах спорту / О. А. Шинкарук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – №3. – С.52–55.

72. Шинкарук О. А. Формування сучасного погляду на систему відбору спортсменів в олімпійському спорті / О. А. Шинкарук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2006. – Том 2. – С. 444–448.

73. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования(на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – К. : Олимпимпийская литература, 2011. – 360 с.

74. Шульга М. П. Методичні особливості відбору юних бігунів в бігу на середні дистанції на різних етапах підготовки // Молодий вчений, 2018. – № 4.2(56.2). – С. 217–221.

75. Щелкунов А. А. Возрастная динамика спортивных результатов школьников в разных видах лёгкой атлетики / А. А. Щелкунов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 10. – С. 140–143.

76. Якимов А. М., Ревзон А. С. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта. – М. : Спорт, 2018. – 100 с.

77. Lidor R. Measurement of talent involleyball: 15-month follow-up of elite adolescent players / R. Lidor, Y. Hershko, A. Bilkevitz, M. Arnon, B. Falk // J Sports Med Phys Fitness. – 2007. – Vol.47 (2). – P. 159–168.

78. Roemmich J. N. Consequences of sport trainingduring puberty / J. N. Roemmich, R. J. Richmond, A. D. Rogol // J Endocrinol Invest. – 2001. – Vol. 24 (9). – P. 708–715.

79. Ugarkovic D. Standard anthropometric, bodycomposition and strength variables as predictors of jumping performance in elite junior athletes / D. Ugarkovic, D. Matavulj, M. Kukolj, S. Jaric // J Strength Cond Res. – 2002. – Vol. l6 (2). – P. 227–230.

80. Williams A.G. Genetic Testing of Athletes / A.G. Williams, H. Wackerhage // Med Sport Sci. – 2009. – Vol. 54. – P. 176–186.

81. Hoga-miura Koji. Reconstruction of Walking Motion without Flight Phase by Using Computer Simulation on the World Elite 20 km Race Walkers During Official Races / Koji Hoga-miura, Ryotaro Hirokawa, Masaaki Sugita // Slovak Journal of Sport Science. – 2017. – Vol. 2. – №. 1. – P. 59–75.

АНОТАЦІЇ

Забуженко Е. І. Критерії відбору юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2021. – 80 с.

Встановлено найбільш інформативні показники медико-біологічного контролю і стану рухових здібностей, як складових спортивного відбору в спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки. Розширено уявлення тренерів про нові параметри та їх показники, що необхідно використовувати під час спортивного відбору юних спортсменів, які спеціалізуються в спортивній ходьбі. Подальший розвиток отримали окремі аспекти технологій формування рухових умінь і навичок, які було використано під час навчання і вдосконалення техніки спортивної ходьби спортсменами-початківцями.

Розроблені критерії оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості можуть бути використані в практиці спортивного відбору в спортивних школах, а самі підходи, запропоновані для спортивної ходьби, можуть бути адаптовані і застосовані для інших видів спорту. Запроваджений педагогічний інструментарій оптимізованих засобів і методів тренування в спортивній ходьбі дозволить тренерам проводити планомірний відбір і реалізацію педагогічних завдань на етапі початкової підготовки спортсменів. Отримані результати обумовлюють можливість їх упровадження у зміст процесу професійної підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців фізичної культури і спорту.

Ключові слова: спортивна ходьба, спортивний відбір, рухові здібності, етап початкової підготовки; критерії оцінки, тренувальний процес.

Забуженко Е. И. Критерии отбора юношей в спортивной ходьбе на этапе начальной подготовки // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственный университет, 2021. – 80 с.

Установлены наиболее информативные показатели медико-биологического контроля и состояния двигательных способностей, как составляющих спортивного отбора в спортивной ходьбе на этапе начальной подготовки. Расширено представление тренеров о новых параметрах и их показатели, необходимо использовать во время спортивного отбора юных спортсменов, специализирующихся в спортивной ходьбе. Дальнейшее развитие получили отдельные аспекты технологий формирования двигательных умений и навыков, которые были использованы во время обучения и совершенствования техники спортивной ходьбы спортсменов.

Разработанные критерии оценки физического развития и физической подготовленности могут быть использованы в практике спортивного отбора в спортивных школах, а сами подходы, предложенные для спортивной ходьбы, могут быть адаптированы и применены для других видов спорта. Введенный педагогический инструментарий оптимизированных средств и методов

тренировки в спортивной ходьбе позволит тренерам проводить планомерное отбор и реализацию педагогических задач на этапе начальной подготовки спортсменов. Полученные результаты обусловливают возможность их внедрения в содержание процесса профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спортивная ходьба, спортивный отбор, двигательные способности, этап начальной подготовки; критерии оценки, тренировочный процесс.

Zabuzhenko E. I. Criteria for selection of young men in athletic walking at the stage of initial training // Master's qualification work / in specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2021. – 80 p.

The most informative indicators of medical and biological control and the state of motor abilities as components of sports selection in athletic walking at the stage of initial training are established. The coaches' understanding of the new parameters and their indicators, which should be used during the sports selection of young athletes who specialize in athletic walking, has been expanded. Some aspects of technologies for the formation of motor skills and abilities, which were used during the training and improvement of walking techniques by novice athletes, were further developed.

The developed criteria for assessing physical development and physical fitness can be used in the practice of sports selection in sports schools, and the approaches proposed for athletic walking can be adapted and applied to other sports. Introduced pedagogical tools of optimized means and methods of training in athletic walking will allow coaches to conduct a systematic selection and implementation of pedagogical tasks at the stage of initial training of athletes. The obtained results determine the possibility of their introduction into the content of the process of professional training, retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports.

Key words: sports walking, sports selection, motor abilities, stage of initial training; evaluation criteria, training process.