

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ
ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Миронець Олег Олександрович

Керівник: **Клюс Олена Анатоліївна**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач

Рецензенти: **Гакман Анна Вікторівна**,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ВІДБОРУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	7
1.1. Поняття спортивного відбору та орієнтації	7
1.2. Критерії і організація спортивного відбору та орієнтації легкоатлетів- середньовиків.....	13
1.3. Характеристика групи початкової підготовки з легкої атлетики	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ І ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ.....	34
3.1. Етапи виявлення здібностей юних легкоатлетів до бігу на середні дистанції.....	34
3.2. Послідовність використання контрольних випробувань та їх теоретичне обґрунтування.....	39
3.3. Алгоритм проведення педагогічного тестування на одному занятті	41
3.4. Зміст спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки	48
3.5. Організація і проведення педагогічного тестування у контрольній групі	54
3.6. Аналіз та узагальнення результатів дослідження.....	58
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність проблеми спортивного відбору та орієнтації на сучасному етапі розвитку спорту не тільки не знижується, а стає ключовою у процесі багаторічної підготовки спортсменів. Спортивні результати, котрі постійно зростають, загострили конкуренцію тренерів і спортсменів у боротьбі за перемогу. Підвищено сучасні вимоги до спортивної підготовленості, які обумовлюють необхідність широкого вивчення проблеми вибору спортивної спеціалізації, озброєння тренерів сучасними знаннями об'єктивних критеріїв відбору осіб з найвищим рівнем фізичних і психічних здібностей, функціональних можливостей для орієнтації їх до певного виду спортивної діяльності [12; 21; 32; 36].

Гострота даної проблеми підкреслюється положенням «Про спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву» та «Про дитячо-юнацьку спортивну школу», де зазначено, що тренер-викладач зобов'язаний виявляти і підтримувати юні таланти, підбирати для них вид подальшої спеціалізації в обраному виді спорту, розвивати їхні здібності та сприяти досягненню високих спортивних результатів [32]. Якщо раніше нормативними документами було передбачено відбір дітей у конкретний вид спорту, що по суті означало: «дитина для спорту», то у сучасному гуманістичному світі керуються принципом - «спорт для дитини». Такий підхід дозволяє якісніше виявляти найбільш обдарованих дітей з орієнтацією на «великий спорт» [2; 4; 7].

Розвиток дитячо-юнацького спорту тісно пов'язаний з вдосконаленням діяльності пошуку талановитої молоді, орієнтації їх на індивідуальні види спорту та спортивні дисципліни. Чим точніше і своєчасно відбудеться відбір і орієнтація, тим вище і стабільніші спортивні результати [30; 33]. Втім, практика легкоатлетичного спорту показує, що недостатня ефективність роботи навчально-тренувальних груп, у більшості випадків, є наслідком невдалого відбору і вибору виду легкої атлетики для спеціалізації [25; 39]. Помилкова спортивна орієнтація

дітей і підлітків призводить до втрат, травмує психіку, не дозволяє підвищити якість спортивної підготовки великої кількості юних легкоатлетів [29; 48].

У розв'язання проблеми спортивного відбору та орієнтації великий внесок зроблено рядом фахівців з фізичного виховання і спорту. Вчені заклали теоретичні основи спортивного відбору; розв'язують методологічні проблеми спортивного відбору та орієнтації, розкриваючи їх біологічні та психолого-педагогічні аспекти.

Однією з універсальних вправ, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість юних спортсменів є біг. Він є основою королеви спорту – легкої атлетики: двадцять п'ять олімпійських видів – бігові, з п'ятнадцяти видів стрибків, метань і багатоборств, лише три не містять елементів бігу [32].

Як різновид бігових дисциплін, біг на середні дистанції вимагає від спортсмена прояву витривалості та інших неспецифічних для решти видів легкої атлетики властивостей організму, які визначають спортивний результат [10]. Тому фахівці котрі спеціалізуються у легкоатлетичному спорті, мають зважати на цю закономірність, враховуючи зазначені особливості при здійсненні спортивної орієнтації та подальшої підготовки бігунів-середньовиків.

12-14 річний вік сприятливий для початкової спеціалізації у бігу на середні дистанції [23], при цьому вчені [44] зазначають, що першу оцінку спортивних здібностей слід проводити в 9-10 річному віці. Даний віковий період припадає на навчально-тренувальний процес у групі початкової підготовки. Одним із завдань нижньої ланки спортивних шкіл є відбір та спортивна орієнтація найперспективніших юних спортсменів для подальшого спортивного удосконалення в навчально - тренувальних групах [16; 45; 47]. Тому оцінка рухових здібностей дітей, їх спортивна орієнтація є важливою проблемою, що потребує розв'язання у роботі з 9-14 річними легкоатлетами.

Таким чином, з одного боку важливість спортивного відбору та орієнтації у досягненні найвищих спортивних результатів є беззаперечним фактом, а з іншого – уявлення про організаційно-методичні сторони спортивної орієнтації

мають багато вад, невизначеностей і навіть протиріч; невисокі досягнення наших спортсменів на Чемпіонатах України та тих котрі захищають честь України на міжнародних змаганнях, дозволяє стверджувати, що дослідження такого питання як орієнтація бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки є актуальним.

Об'єкт дослідження – спортивна орієнтація легкоатлетів.

Предмет дослідження – зміст та організація спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки.

Мета дослідження – розробити зміст та організаційні основи спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки та визначити їх ефективність.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми спортивного відбору та орієнтації легкоатлетів у групі початкової підготовки.
2. Розробити та теоретично обґрунтувати батарею тестів для спортивної орієнтації юних легкоатлетів-середньовиків.
3. Визначити послідовність контрольних випробувань та етапи проведення спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки.
4. Розробити алгоритм проведення педагогічного тестування на одному тренувальному занятті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури; вивчення документальних матеріалів; антропометрія; фізіологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; методи визначення рівня фізичної працездатності; анкетування тренерів; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці організаційних основ спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки та визначенні їх ефективності. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи тренерів та на лекційних заняттях

здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 75 сторінках, з яких 70 основного тексту. Робота містить 1 таблицю та 12 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 51 використаного літературного джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що серед учених немає єдиної точки зору, щодо визначення понять «спортивний відбір» та «спортивна орієнтація». Ми дотримуємося позиції, що спортивна орієнтація передбачає визначення спортивної придатності юних спортсменів до вузької спеціалізації в обраному виді спорту на основі медико-біологічних, педагогічних та соціологічних досліджень.

У навчальній програмі з легкої атлетики представлені нормативи з фізичної підготовки бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки, які незважаючи на специфіку спеціалізації, суттєво не відрізняються від контрольних вправ, рекомендованих документом для інших видів легкої атлетики. Тому серед фахівців точиться дискусія щодо змісту контрольних нормативів для спортивної орієнтації середньовиків.

Інформація у літературних джерелах не створює загального уявлення про методичні підходи у спортивній орієнтації бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки, при цьому відсутні дані щодо її організації. 2. Експериментальна батарея тестів для спортивної орієнтації юних спортсменів до бігу на середні дистанції містила випробування, котрі визначали: запас гнучкості кульшових суглобів, силу м'язів розгиначів та згиначів стегон і гомілок, швидкісно-силові здібності, швидкість рухової реакції, швидкість початку бігу, частоту рухів, здібності відчувати час та просторово – часові параметри рухів, вміння розслабляти м'язи верхніх та нижніх кінцівок, загальну витривалість, лактатні анаеробні можливості, відносні показники витривалості.

3. Організація спортивної орієнтації бігунів експериментальної групи на середні дистанції передбачала визначення її етапів з характерними завданнями кожного із них; порядку проведення контрольних випробувань; алгоритму організації тестування у межах тренувального заняття; педагогічних умов реалізації експериментальної батареї тестів.

4. Констатувальний експеримент виявив, що 0% - 25% дівчат та 0% - 25% хлопців показали високі і 10% - 40% дівчат та 5% - 40% хлопців – вище за середні результати у контрольних випробуваннях, що застосовувались з метою спортивної орієнтації середньовиків.

5. Виявлено високий кореляційний зв'язок між усіма тестами експериментальної батареї та результатом бігу на 800 м ($r=0,85 - 0,94$). В той же час, у контрольній групі найбільш інформативними були тести – стрибок у довжину з місця ($r=0,84$) та човниковий біг ($r=0,75$). Інші характеризувалися середнім рівнем кореляційного зв'язку ($r=0,45 - 0,47$) з контрольною вправою.

6. Оцінюючи виступи юних спортсменів протягом пів року на змаганнях різного рівня, було зафіксовано, що легкоатлети ЕГ посіли вісім призових місць (одне золото, два срібла та чотири бронзових нагороди), у КГ – лише три призових місця (одне золото та дві бронзи).

7. Динаміка показників бігу на 800 м юних спортсменів у контрольній вправі показала, що їх приріст в ЕГ відбувся на 4,11%, а у КГ на 1,98%.

8. У результаті наукового дослідження встановлено, що 50% юних спортсменів ЕГ (44,4% дівчат та 54,5% хлопців) були правильно орієнтовані на спортивну спеціалізацію у легкій атлетиці – біг на середні дистанції, а в КГ – лише 15% (20% дівчат, 10% хлопців) ($P<0,05$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисова О. В. Формування системи легкої атлетики в Україні : автореф. дис. ... к-та наук з фіз. вих та спорту спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2019. 19 с.
2. Булатова М.М. Ігри XXIX Олімпіади. Пекін, 2008. Київ: Олімпійська література, 2008. 60 с.
3. Вагнер І. М. SWOT-аналіз як інструмент стратегічного аналізу. Вісник Криворізького економічного інституту КНЕУ. 2009. №4, С. 81-84.
4. Гуськов С. І. Організаційні і соціально-економічні основи розвитку професійного спорту в США на сучасному етапі. Київ: Київський державний університет фізичної культури. 1992. 45 с.
5. Денисова Л.В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Виміри і методи математичної статистики у фізичній культурі та спорті. Навчальний посібник. Київ : Олімп. література, 2008. 127 с.
6. Долбишева Н. Г. «Загальні основи неолімпійського спорту» як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2012. №10, С. 20-24.
7. Долбишева Н. Г. Ієрархія управління неолімпійського спорту в Україні. Теорія і практика фізичного виховання. Київ. 2012. №1, С. 393-400.
8. Долбишева НГ. Історичні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у Міжнародному спортивному русі. Дніпропетровськ: Вид-во Маковецький; 2012. 258 с.
9. Долбишева Н. Г. Неолімпійський спорт як соціальний інститут. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків. 2015. №2, С. 70-73.

10. Долбишева Н. Г. Особливості тенденцій розвитку Всесвітніх ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Київ. 2016. №3. С. 46-51.
11. Долбишева Н. Г. Спортизація неолімпійського спорту як соціокультурного явища. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №1(39). С. 33-36.
12. Долбишева Н. Г. Характеристика етапів розвитку Всесвітніх ігор як міжнародного спортивного заходу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Вип. 12. Вінниця: Планер. 2011. С. 21-25.
13. Імас Є., Мічуда Ю. Тенденції розвитку сфери фізичної культури та спорту в умовах сучасного ринку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №2. С.142-149.
14. Імас Є. В., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2016. №3. С. 145-152.
15. Імас Є.В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Неолімпійський спорт : навч.-наочн. посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. 202 с.
16. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту). Київ : НУФВСУ, 2015. 393 с.
17. Кропивницька Т., Войтова О., Краснянський К. Всесвітні ігри «Спортаккорд» у системі неолімпійського спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №1. С. 156-161.
18. Леонов Я., Путятіна Г. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. №5(43). С. 29-34.
19. Маринич В. Л., Прибильська Т. К. Світові ігри: стан та перспективи розвитку у світі. Спорт та сучасне суспільство: зб. наук. пр. 2013. С. 48-54.

20. Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Когут І. О. Магістр: обличчям до науки (технологія підготовки магістерських робіт за спеціальністю «Спорт»): навч.-наоч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Львів: СПОЛОМ, 2015. 88 с.

21. Матвеев С.Ф., Кропивницька Т. А., Борисова О. В, Когут І. О., Данько Т. Г. Організаційні аспекти сучасного спорту : навчально-наочний посібник. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. 107 с.

22. Міжнародна хартія фізичного виховання та спорту. ЮНЕСКО. [Електронний ресурс] Режим доступу : http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_350.

23. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку: закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література, 2007. 216 с.

24. Мічуда Ю. П. Функціонування та розвиток сфери фізичної культури і спорту в умовах ринку. Київ: НУВСУ. 2008. 37 с.

25. Мокін Б. І., Мокін Б. О. Методологія та організація наукових досліджень : навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2014. 180 с.

26. Офіційний сайт Всесвітніх ігор єдиноборств: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.worldcombatgames.com>

27. Офіційний сайт Всесвітніх інтелектуальних ігор SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.worldmindgames.net>

28. Офіційний сайт Міжнародної асоціації SportAccord. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.sportaccord.com>

29. Офіційний сайт Міжнародної асоціації Всесвітніх ігор. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.theworldgames.org/>

30. Офіційний сайт Міжнародної асоціації інтелектуального спорту: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.imsaworld.com>

31. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>

32. Офіційний сайт Спортивного комітету України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://scu.org.ua>
33. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.2. 696 с.
34. Платонов В. Н., Булатова М. М., Бубка С. М. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література. 2009. Т.1. 752 с.
35. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ: Олімпійська література. 2015. 752 с.
36. Старостіна А., Канищенко О. Суперечливі шляхи глобалізації. Економіка України. 2008. №5. С. 58-65.
37. The 7th World Games 2005 in Duisburg http://www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm. [Електронний ресурс]. Режим доступу : [//www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm](http://www.duisburg.de/worldgames_archiv/en/default.htm)
38. Томашевський В. В. Історія і тенденції розвитку сучасних Олімпійських ігор. Київ: НУФВСУ. 2012. 119 с.
39. Casini L. The making of a lex sportiva by the court of arbitration for sport. Lex Sportiva: What is Sports Law. TMC : Asser Press. 2012. P. 149-171.
40. Kambitsis C. Sports advertising in print media: the case of 2000 Olympic Games. Corporate Communications: An International Journal. 2012. №7(3). P. 155-161.
41. Rules of The World Games: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.theworldgames.org/the-iwga/governing-documents>
42. Smith A. C., Graetz B. R., Westerbeek H. M. Brand personality in a membership based organization. International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing. 2021. №11(3). P. 251-266.
43. SportAccord (Previously known as GAISF, the General Association of International Sports Federations). Statutes. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.sportaccord.com/en/about/index.php>
44. The 8th World Games in Kaohsiung: [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.worldgames2009.tw/wg2009/eng/index.php>

45. The 9th World Games in Cali. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://worldgames2013.com.co/>
46. The Hague 1993 [Электронный ресурс]. International World Games Association. 1993. Режим доступа : <http://www.theworldgames.org/editions/The-Hague-NED-1993-8/summary>.
47. The International Olympic Committee. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.olympic.org/ioc>
48. The International World Games Association. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.theworldgames.org/>
49. The Mind Sport of Memory 1991-2011. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.worldmemorysportsCouncil.com/>
50. The World Games 2013 : Duisburg + Duesseldorf [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.theworldgames.org/news/news-of-the-world-games/393-the-world-games-2013--duisburg- -duesseldorf>
51. Westerbeek H., Smith A., Emery P. Managing sport facilities and major events. Abingdon: Routledge. 2006. P. 23.