

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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ВІДБОРУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

1.1 Поняття спортивного відбору та орієнтації

Зростання результатів у спорті великою мірою залежить від правильного спортивного відбору, що є завданням наукового пошуку [7]. Проблема спортивної орієнтації та відбору вже давно не перебуває у стадії становлення, а перетворилася у самостійний науковий напрям. Починаючи з 60-х років минулого століття, тематика спортивного відбору та орієнтації є предметом постійного наукового пошуку яке, особливо, розвинулось у 70-80-і роки.

З усього різноманіття робіт, виконаних в області відбору у спорті, виділяються дві основні лінії: методологічна – розвиває теорію спортивного відбору і з відбору в окремі види спорту.

Вчені [25] умовно виділяють два етапи розвитку проблеми спортивного відбору. Перший етап – описовий (60-ті роки – перша половина 80-х років), а другий – технологічний (друга половина 80-х років - до сьогодні). Для описового етапу притаманним є:

- початок розвитку теорії спортивного відбору;
- створення моделей різних сторін підготовленості спортсменів.

Технологічному властиве:

- розвиток у рамках теорії спортивного відбору, методологічних підходів для діагностики обдарованості і прогнозування досягнень спортсменів;
- організація регіональних центрів спортивного відбору;
- створення сучасних технологій спортивного відбору [52].

З основних понять теорії спортивного відбору виділяють три: спортивний відбір, спортивна орієнтація і спортивна селекція. У трактуванні цих авторів спортивний відбір – це комплекс організаційних заходів щодо виявлення здібних

дітей для даного виду спорту або групи видів спорту. Основною метою спортивного відбору, згідно із загальними теоретичними уявленнями, вважається пошук найбільш обдарованих осіб, здатних досягти високих результатів в обраному виді спорту. Автори зазначають, що спортивний відбір починається у дитячому віці на основі педагогічного тестування та медико - біологічного обстеження, а також вивчення результатів тренувальної та змагальної діяльності у дитячо-юнацькому спортивному колективі.

Спортивна селекція передбачає відбір кращих на різних етапах спортивного вдосконалення.

Спортивна орієнтація – це система організаційно - методичних заходів комплексного характеру, де визначається вузька спеціалізація індивіда у певному виді спорту [19].

А.А. Гужаловский ототожнює поняття спортивна селекція і відбір, припускаючи при цьому, організований пошук обдарованих дітей та прогнозування їх спортивної придатності з метою досягнення високих спортивних результатів [25].

В. М. Платонов під спортивним відбором розуміє процес пошуку обдарованих людей, які можуть досягти високих результатів у конкретному виді спорту, а спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності [60]. Ефективний спортивний відбір може бути забезпечений при здійсненні комплексної методики оцінки особистості спортсмена на основі педагогічних, медико-біологічних, соціологічних методів дослідження [16].

Б.А.Ашмарін під спортивною орієнтацією розуміє вид соціальної орієнтації, спрямованої на надання допомоги дітям та молоді у виборі предмета спортивної спеціалізації з урахуванням їх індивідуальних здібностей, нахилів та інтересів [4].

Вірогідність оптимального розгортання процесу спортивного вдосконалення залежить від того, на якому з етапів індивідуального розвитку виявляється схильність до прогресування у тому чи іншому виді спорту. Відповідно забезпечується спортивна орієнтація, тобто формування магістральної націленості

спортивної діяльності і доцільний вибір перспективних шляхів її розгортання, що узгоджуються з індивідуальною схильністю [44].

В. К. Бальсевич, вивчаючи проблему спортивної орієнтації, дійшов висновку, що найбільш ефективна оцінка здібностей до різних видів спорту може бути здійснена шляхом тривалих спостережень [7].

Вказують, що з початку систематичної спортивної діяльності у дитячому та підлітковому віці в багатьох випадках буває достатньо двох-трьох років, щоб визначити доцільний напрямок спортивної спеціалізації і спрогнозувати спортивні перспективи юних спортсменів [6]. Автори [2; 15; 24; 33; 42] не відкидають можливості переорієнтації у зв'язку з уточненням схильностей та інтересів спортсмена, оскільки проведена на основі одноразових вимірювань, навіть на основі великого числа реєстрованих показників, одноразова спортивна орієнтація не може дати об'єктивної оцінки перспективності юного спортсмені і надалі підлягає більш - менш істотним корекціям. Необхідне поетапне, багаторазове дослідження, що дозволяє оцінювати як стабільність індивідуальних рівнів розвитку, так і темпи приросту основних параметрів модельних характеристик [17].

В.Б. Хрущов та С.В. Шварц вважають, що технологія орієнтації та відбору єдина, відмінність тільки у підході: вибрати для кожної особи вид спортивної діяльності задача спортивної орієнтації; відібрати найбільш придатних, виходячи із потреби виду спорту – спортивного відбору [37].

З гуманістичної позиції все, що робиться у процесі залучення до спорту для визначення спортивної схильності та орієнтації слід трактувати не як відбір для спорту, а саме як вибір предмета і перспектив спортивної спеціалізації, які відповідали б індивідуальним задаткам, потребам та інтересам юних спортсменів. При цьому важливо виявити індивідуальні можливості досягнення результатів у тому чи іншому виді спорту, проте, значно важливіше визначити те, у якому конкретно напрямку найбільш доцільно орієнтувати спортивну діяльність, щоб з якомога більшою ефективністю сприяти розвитку їхніх індивідуальних здібностей, формуванню та задоволенню особистих потреб [49].

Окремі вчені зазначають, що було виділено наступні різновиди спортивної орієнтації та відбору:

- загальна спортивна орієнтація та відбір – спрямовані на залучення якомога більшої кількості дітей до занять спортом та відбір моторно обдарованих дітей і підлітків для занять спортом в ДЮСШ. Цей вид орієнтації та відбору – початкові елементи всієї системи багаторічної підготовки спортивних резервів;

- видова орієнтація та відбір – спрямовані на визначення спортивної придатності дітей і підлітків до занять в одному з конкретних видів спорту;

- спеціалізована орієнтація і відбір – пов'язаний із визначенням спортивної придатності юних спортсменів до певної вузької спеціалізації в обраному виді спорту. Проводиться на етапі початкової спортивної спеціалізації багаторічного тренування;

- рольова орієнтація та відбір – націлені на визначення конкретного ігрового або командного амплуа юних спортсменів;

- змагальна орієнтація і відбір – ставить за мету обрати з числа рівноцінних кандидатів кращих і зорієнтувати їх на виступ у конкретному виді спорту. Проводиться на завершальних етапах багаторічного тренування - етапі поглибленого тренування в обраному виді спорту й етапі спортивного вдосконалення.

Проблеми спортивної орієнтації та відбору пов'язують з рішенням наступних дослідницьких завдань: «формування ідеалу» – (визначення вимог, які ставляться перед спортсменом у відповідному виді спорту); прогнозування – (прогноз може бути здійснений на основі класифікаційного нормативу, що забезпечує ефективний відбір кандидатів); організація відбору – (кількість етапів відбору, їх тривалість, кількість і розподіл тестів на різних етапах відбору) [42]. Для того, щоб здійснити належним чином спортивний відбір та орієнтацію юних спортсменів, необхідно виконати об'ємну роботу, вирішуючи зазначені завдання.

У літературних джерелах спортивними фахівцями пропонуються різні підходи до визначення понять «спортивна орієнтація» та «спортивний відбір». Ми дотримуємось позиції, що спортивна орієнтація є компонентом спортивного

відбору, яка визначається як процес підбору спортивної спеціалізації для окремих осіб на основі медико - біологічних, педагогічних та соціологічних досліджень протягом тривалого часу з можливим уточненням схильностей спортсменів до того чи іншого виду спортивної діяльності. Ефективна спортивна орієнтація є передумовою досягнення успіху у певному виді спорту та в окремій спеціалізації.

Спортивний відбір та орієнтація – ключові аспекти в розвитку спортсменів та формуванні високопрофесійних спортивних команд. Ці поняття визначаються як складові частини шляху від виявлення талановитих особистостей до їхнього оптимального використання в різних видах спорту.

Спортивний відбір – це система визначення та відбору спортсменів, які володіють оптимальними фізичними, психологічними та технічними характеристиками для досягнення високих результатів у конкретному виді спорту. Цей процес включає в себе оцінку фізичної спроможності, координації, технічних навичок, інтелектуальних здібностей та інших факторів, що визначають успішність у спорті.

Спортивна орієнтація, з іншого боку, передбачає визначення оптимального напрямку розвитку спортсмена на основі його індивідуальних особливостей. Це включає в себе вибір виду спорту, тренувальних методик, системи навчання та конкретних спортивних завдань. Ефективна орієнтація допомагає спортсменові реалізувати свій потенціал і досягти виняткових результатів в обраній галузі.

Важливість цих понять в сучасному спорті важко переоцінити. Високий рівень конкуренції та швидке розвиток спортивних технологій вимагають точного відбору та ефективної орієнтації спортсменів. Спортивні організації та тренерські штаби витрачають значні зусилля для створення систем, які забезпечують об'єктивний та справедливий відбір кандидатів та їхню подальшу успішну орієнтацію в спортивному середовищі.

Процес спортивного відбору та орієнтації включає в себе багатоетапні етапи, починаючи від виявлення талановитих дітей та закінчуючи підготовкою елітних спортсменів. Тестування, аналіз даних, психологічні оцінки та індивідуальні

консультації грають важливу роль у формуванні успішних стратегій відбору та орієнтації.

Загалом, спортивний відбір та орієнтація є необхідними елементами структури сучасного спорту, які допомагають максимально використовувати потенціал кожного спортсмена та забезпечують стале покращення якісного рівня спортивного руху.

Етапи Спортивного Відбору та Орієнтації:

Виявлення талановитості:

Здійснюється через участь у спортивних заходах, змаганнях та оглядах.

Використовуються спеціальні тести та вимірювання для визначення фізичних та психологічних характеристик.

Тестування та Аналіз Даних:

Визначення фізичних можливостей, швидкості реакції, витривалості, координації тощо.

Аналіз зібраних даних для створення об'єктивного портрету спортсмена.

Психологічне Тестування:

Використання психометричних тестів для визначення особистісних рис та ментальних здібностей.

Оцінка стресостійкості, мотивації та інших аспектів психіки.

Індивідуальні Консультації:

Проведення особистих розмов для визначення індивідуальних цілей та бажань спортсмена.

Розгляд можливих напрямків спортивної діяльності.

Формування Тренувального Процесу:

Оптимізація тренувальних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей.

Створення персоналізованих тренувальних програм.

Подальший Розвиток:

Забезпечення спортсмена необхідними умовами для професійного зростання.

Моніторинг та адаптація стратегії відповідно до змін в фізичному та психологічному стані.

Спортивний відбір та орієнтація визначають успішність спортсмена і, в кінцевому підсумку, команди в цілому. Сучасні підходи включають в себе комплексне дослідження та підхід до кожного аспекту розвитку спортсмена, забезпечуючи оптимальні умови для досягнення виняткових результатів.

1.2 Критерії і організація спортивного відбору та орієнтації легкоатлетів-середньовиків

Складовою частиною спортивної орієнтації є оцінка спортивних здібностей дітей [33]. Досягнення високих спортивних результатів у різних видах спорту зумовлені специфічними вимогами до організму спортсменів [37]. Вченими підкреслюється, що зустрічаються діти, які володіють здібностями до різних видів рухової діяльності та особи, обдаровані лише у певній руховій діяльності [23; 30; 42].

Відбір до бігу на середні дистанції, як і в інших видах легкої атлетики, відбувається за різноманітними критеріями. Тому у кожному виді спорту визначається група найбільш важливих показників, за якими здійснюється відбір і орієнтація у ході багаторічної підготовки.

Як відмічають фахівці [21; 32; 38; 42] рішення про залучення підлітка до занять конкретним видом легкої атлетики повинно ґрунтуватися на комплексній оцінці перспективності, що включає анатомо-морфологічні, фізіологічні, психологічні якості, педагогічні та медичні спостереження, які дозволяють оцінити:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх удосконалення;

- здібності до засвоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навичок і техніко-тактичних схем;
- здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, перебігу відновних процесів;
- психофізіологічні здібності до м'язово-рухових і просторово-часових диференціацій;
- мотивацію, працелюбність, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- здібності до реалізації різних сторін спортивної майстерності в експеремальних умовах, характерних для відповідальних змагань;
- характер попередньої підготовки (тривалість, об'єм тренувальної роботи і змагальної діяльності);
- збережені резерви в удосконаленні різних сторін підготовки і компонентів змагальної діяльності;
- підтримку сім'ї, її можливості у створенні умов для напруженої підготовки.

При роботі з юними спортсменами вчені [2; 17] рекомендують орієнтуватися на наступні критерії: відповідність тілобудови специфіці виду спорту; здібності до засвоєння техніки; координаційні здібності; здібності до розслаблення; здібність до швидкого відновлення після тренувальних і змагальних навантажень; бажання до напруженої підготовки і досягнення високих результатів; бажання змагатися; підтримку і відповідальність батьків.

Ефективність початкового відбору та орієнтації може бути підвищена, якщо орієнтуватися на стабільні ознаки, що мало змінюються у ході вікового розвитку і незначно піддаються впливу тренування [1]. Більшість фізичних якостей дітей генетично обумовленні і найбільш стійко виявляються у хлопців 11-13 років та у дівчат 10-11 років [32].

Науковці вважають [18; 32], що динаміка показників тестування є одним із важливих критеріїв відбору спортсменів до занять окремим видом легкої атлетики. Надійним критерієм схильності юного спортсмена до спринтерських чи стаєрських дисциплін легкої атлетики є склад м'язової тканини [35]. Серйозних

успіхів у бігу на 100 – 400 м можуть здобути спортсмен з високим (70-80 % і більше) вмістом білих, швидкоскорочувальних м'язових волокон. На довгі дистанції успішно виступають спортсмени з переважанням червоних, повільноскорочувальних м'язових волокон [41]. Ці положення знайшли своє відображення у розробках тестів і нормативів, що рекомендуються для відбору спортсменів і вибору їхньої спеціалізації. Так, у бігу на середні дистанції підбирають тести, які дозволять оціни здібності спортсмена до швидкого подолання дистанції та виконання тривалої роботи [1].

Досягнення високих спортивних результатів у бігу на середні та довгі дистанції у значній мірі визначаються рівнем продуктивності аеробної й анаеробної систем енергозабезпечення організму, що характеризуються генотипною залежністю [1; 35]. На сьогоднішній день високе значення систем анаеробного енергозабезпечення для досягнення високих результатів не лише у спринтерських, але й на середніх та довгих дистанціях [3; 16; 31; 49]. Відповідно, дистанція 800 м характеризується такими властивостями: швидкість – максимальна; характер ресинтезу АТФ – анаеробний; механізм енергозабезпечення – гліколітичний; джерело АТФ – розщеплення глюкози та глікогену (супроводжується накопиченням молочної кислоти з утворенням кисневого боргу).

Дистанції 1500 м притаманна швидкість – помірна; характер ресинтезу АТФ – аеробний; механізм енергозабезпечення – аеробний; джерело АТФ – окислення глюкози, вільних жирних кислот (накопичення молочної кислоти та утворення кисневого боргу відсутнє). Співвідношення анаеробних та аеробних постачальників енергії у відповідних дистанціях представлене таким чином: 800 м – 90/10% та 1500 м – 75/25% [28]. Прогностичною в цьому відношенні є проба PWC170 (аеробний компонент).

Вченими доведено [13], що істотних змін анаеробного механізму енергозабезпечення м'язової діяльності у результаті тренувань майже не відбувається. Ця обставина дає ще одну можливість пошуку талановитої молоді за даним критерієм – рівнем анаеробної працездатності.

У якості критеріїв спортивної придатності можна використовувати: хвилинний об'єм дихання (ХОД), кисневий пульс (КП), максимальне споживання кисню (МСК) – 45 - 55 мл/хв/кг, артеріальний тиск (АТ), відносна життєва ємність легень (ВЖЕЛ) – 50-60 одиниць, чутливість до концентрації вуглекислого газу у крові, швидкість утилізації кисню у тканинних [32]. Критерієм індивідуальної чутливості до нестачі кисню можна вважати час максимальної затримки дихання як на вдиху, так і на видиху. Доведено, що дана індивідуальна характеристика генетично детермінована [32]. Для юних спортсменів 9-11 років даний показник 45-50 с на вдиху та 19-24 с на видиху [30].

Оцінюючи перспективність бігунів на середні дистанції, варто орієнтуватися на тих у кого невеликий масово-ростовий індекс [35]. Середньовикам притаманний високий зріст, добре розвинена грудна клітка, слабо виражений підшкірний жир [16].

У якості критеріїв спортивного відбору та орієнтації С.В. Хрущов, В.Б. Шварц, В.Н. Селуянов, В.В. Захарова, Ф.П. Суслов [35] рекомендують застосовувати показники вибухової сили та відносних показників максимальної сили м'язів нижніх кінцівок. Високий кореляційний взаємозв'язок між показниками відносної сили та швидкістю бігу на 800 м.

Критерієм спортивного успіху легкоатлетів та зокрема, бігунів-середньовиків, можна вважати стан пропріоцептивної чутливості, стійкість вестибулярного аналізатора, точність відтворення рухів, здатність до розслаблення м'язів, оцінка просторово-часових параметрів руху, відчуття часу [38].

Інформативним критерієм спортивного відбору та орієнтації є рухливість у суглобах. Для легкоатлетів-середньовиків висота підйому стегна махової ноги у кращих бігунів доходить до горизонталі. У цей момент таз виведений вперед, гомілка зігнутої махової ноги паралельна стегну поштовхової ноги. Ступні ніг при цьому ставляться з невеликим поворотом носка до середини. На опорі нога опускається майже випрямленою з передньої частини стопи [31], отже, значну

роль тут відіграє гнучкість у кульшових, колінних та таранно-гомількових суглобах.

Щодо властивостей нервової системи, то серед легкоатлетів переважає середній тип – 56%; сильний – 39%; слабкий – 5%. В. С. Горожанин, вивчаючи швидкісні здібності, виділив дві групи бігунів [17]. Бігуни на середні і довгі дистанції належать до другої групи з притаманним для них характеристиками: урівноваженістю, низьким рівнем хвилювання і нервозності у складних ситуаціях, великою працелюбністю, доброю адаптацією до значних навантажень та швидким відновленням після них, досягненням хороших результатів у бігу на довгі дистанції. Ніхто із них не скаржиться на головні болі, розлади сну; на змаганнях, зазвичай, виступають без зривів; рекордні результати показують у боротьбі із сильнішими суперниками та майже завжди на офіційних змаганнях [16].

Переважає більшість зразків вітчизняних технологій відбору включає діагностику всіх сторін підготовленості юного спортсмена відповідно до системної структури моделі у певній спеціалізації [19]. Тому, у процесі заходів з відбору спортсмени проходять поглиблені комплексні обстеження за багатьма інформативними для видів спорту конституційними і спортивно-педагогічними показниками [17; 24; 30; 42; 50]. Разом з тим, проблема організації відбору перспективних спортсменів істотним чином пов'язана з питаннями етапності відбору, його завданнями на різних стадіях підготовки спортсменів. Фахівці відмічають [25; 35], що потрібну особливу увагу приділити спортивній орієнтації легкоатлетів у групі початкової підготовки, а саме – кінцевий етап перебування юних спортсменів у групі початкової підготовки, після опанування ними основ техніки всіх видів легкої атлетики.

Основним методом спортивного відбору є тестування задатків, здібностей і різних сторін рухової підготовленості. Для кожного кандидата відбір, у кінцевому рахунку, зводиться до позитивного або негативного результату [20]. Протягом усього етапу початкової підготовки для всіх спортсменів повинні проводитися тести 2-4 рази на рік, незважаючи на те, що деякі спортсмени за експертними

оцінками вже на першому чи на другому році навчання можуть бути точно орієнтовані на певні види легкої атлетики [2; 16; 35].

Для спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції пропонують таку батарею тестів: біг 30 м з ходу; біг 60 м з високого старту; біг 300 м; біг 600 м (для дівчат); біг 800 м (для хлопців); стрибок у довжину з місця; показник ЖЕЛ; затримка дихання; максимальна аеробна продуктивність [31]. Крім бігу на 60 м та 300 м рекомендує прийняти нормативи у: потрійному стрибку з місця та кидку набивного м'яча двома руками з-за голови [1]. В.В. Захарова вважає, що доцільно використовувати в обов'язковому порядку такі контрольні випробування: біг 30м; безперервний 5 - хвилинний біг; стрибок в довжину з місця; стрибок вгору з місця; підтягування на перекладині; кидок набивного м'яча. Для відбору талановитих бігунів на середні і довгі дистанції можуть також застосовуватися на перших двох етапах (до 14-15 років) багаторічної підготовки наступні тести: 20 - хвилинний біг з урахуванням пройденої відстані, затримка дихання у стані спокою та при статичній роботі [35].

Процедуру спортивного відбору В.М. Платонов ділить на такі етапи:
визначення специфіки вимог, які висуває майбутня діяльність;
прогнозування можливостей конкретних кандидатів;
прийняття позитивного чи негативного рішення з його подальшою реалізацією [40].

Відбір та спортивна орієнтація юних легкоатлетів на думку В.В. Захарової є складним і тривалим процесом. Вчена виділяє у ньому чотири етапи. Основними завданнями першого етапу є масовий перегляд контингенту дітей 6-10 років з метою їх орієнтації до занять тим чи іншим видом спорту. Завданням другого етапу відбору – виявити обдарованих у спортивному відношенні школярів для комплектування навчально-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення: спринтерського, бар'єрного бігу, бігу на витривалість, ходьби, стрибків, метань і багатоборств. На третьому етапі проводиться відбір з метою пошуку перспективних спортсменів та зарахування їх у центри олімпійської підготовки, СДЮШОР. На четвертому етапі відбору у кожному олімпійському виді спорту

повинні проводитися оглядові навчально-тренувальні збори, де відбувається відбір кандидатів до збірної команди країни.

Спортивний відбір рекомендують проводити у три етапи [6]: на першому – агітаційні заходи з метою викликання інтересу дітей до занять; на другому – тестування і спостереження для визначення здібностей дітей до даного виду спорту; на третьому, тривалому – спостереження у процесі навчання та розвитку фізичних здібностей з метою встановлення темпів освоєння навчального матеріалу.

Також поділяють відбір у групу початкової підготовки на: початковий; основний; заключний. На першому етапі відбувається відбір кандидатів на відділення легкої атлетики. Методика початкового відбору передбачає виконання простих вправ, які дають уявлення про рухові здібності дітей. На основі контрольних випробувань, а також педагогічних і лікарських спостереженнях, робиться висновок про допуск дітей до занять у спортивній школі. На другому етапі юний спортсмен проходить комплекс контрольних нормативів. Особливу увагу приділяють психологічним спостереженням, враховується їх спортивна працелюбність, ціленаправленість, рішучість, сила волі та ряд інших характеристик. На третьому етапі остаточно комплектуються навчальні групи із урахуванням майбутньої спеціалізації юного спортсмена. До цього часу тренер накопичує різноманітні дані про стан здоров'я, фізичну підготовленість дітей. Заняття слід будувати так, щоб засоби і методи тренування були основою для виявлення функціональних резервів юного спортсмена.

Підсумовуючи дане питання, слід сказати, що для досягнення високих спортивних результатів у бігу на середні дистанції, тренеру у процесі спортивної орієнтації слід керуватися медико-біологічними, педагогічними та психологічними критеріями. Педагогічні тести науковці вважають найбільш інформативним способом оцінки здібностей юних спортсменів. Втім, зазвичай пропонуються універсальні критерії спортивного відбору на які повинен орієнтуватися тренер у будь - якому виді спорту. Лише поодинокі автори вказують на окремі здібності спортсменів від яких залежить результат бігу на

середні дистанції. В організаційному плані існують поодинокі рекомендації здійснення спортивної орієнтації легкоатлетів-бігунів у групі початкової підготовки другого року навчання. Тобто, при деталізації існуючих уявлень про організаційно - методичні сторони спортивної орієнтації юних легкоатлетів існують невирішені та недоопрацьовані питання.

Фізичні Показники:

Швидкість та Витривалість: вимірювання часу на стандартних дистанціях.

Спритність: техніка виконання складних рухів, координація та гнучкість.

Показники здоров'я:

Медичний огляд: визначення загального стану здоров'я та виявлення можливих медичних обмежень.

Фізіологічні тести: вимірювання пульсу, артеріального тиску та інших параметрів.

Психологічні аспекти:

Ментальна стійкість: визначення здатності легкоатлета подолати стресові ситуації та долати труднощі.

Мотивація: аналіз бажання досягнення спортивних цілей.

Технічні вміння:

Технічні здібності: оцінка правильності та ефективності техніки виконання ключових рухів у легкоатлетичних видах.

Загальна фізична підготовка:

Рівень загальної фізичної спроможності: врахування розвитку різних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість.

Тестування та аналіз даних:

Тестові Завдання: Використання спеціалізованих тестів для оцінки конкретних фізичних та технічних показників.

Статистичний Аналіз: Обробка та інтерпретація результатів тестування для визначення сильних та слабких сторін атлета.

Індивідуальний підхід:

Коучінгові консультації: особисті розмови та поради для визначення індивідуальних цілей та шляхів досягнення успіху.

Спостереження за тренуваннями: аналіз реакції легкоатлета на конкретні види тренувань та вправи.

Організація розвитку:

Тренувальні програми: створення персоналізованих тренувальних планів для досягнення максимального розвитку.

Моніторинг прогресу: систематична оцінка та коригування планів відповідно до досягнутих результатів.

Спортивний відбір та орієнтація в легкоатлетичі — це складний та відповідальний процес, який вимагає комплексного підходу та врахування різноманітних факторів.

1.3 Характеристика групи початкової підготовки з легкої атлетики

Згідно положення «Про дитячо-юнацьку спортивну школу» відділення з певного виду спорту спортивної школи може включати: групи початкової підготовки; групи попередньої базової підготовки, групи спеціалізованої базової підготовки; групи підготовки до вищих досягнень [42]. Відповідно, у даних групах організовується навчально-виховний процес багаторічної підготовки, який ділиться на етапи: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; підготовки до вищих досягнень; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження досягнень; поступового зниження досягнень [44].

Перед кожною навчальною групою висуваються відповідні завдання. У групі початкової підготовки розв'язуються наступні: зміцнення здоров'я і загартування організму учнів; забезпечення різнобічної фізичної підготовленості; зміцнення опорно - рухового апарату, виховання координації рухів, загальної витривалості, спритності, швидкості, гнучкості; навчанню вмінь розслаблювати м'язи; навчання основ техніки бігу, стрибків і метань; вивчення правил змагань; опанування

навичками проведення занять і змагань з окремих видів легкої атлетики; навчання самостійного ведення спортивної боротьби; підготовка до виконання нормативів юнацьких розрядів у кількох видах легкої атлетики; визначення подальшої спеціалізації у легкій атлетиці [12].

Списки вихованців груп відділень з видів спорту затверджуються директором спортивної школи для груп початкової підготовки – до 1 жовтня поточного року. Наповнюваність групи початкової підготовки першого року навчання складає 12 осіб, другого року навчання – 10 осіб. Тижневе початкове навантаження 6 годин. Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки не може перевищувати двох навчальних годин (90 хв) [2].

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту та рухливих ігор, використанням ігрового методу. Різнобічна підготовка не виключає вузької спеціалізації, а створює необхідні умови для її використання на найоптимальнішому етапі підготовки, коли будуть створені для цього найкращі умови [88]. Діти цього віку, як правило, займаються спортом не з метою стати чемпіонами, головне для них – отримати задоволення від тренування чи змагання. Тому тут найважливішою є емоційна сторона занять [44].

Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і зазвичай коливається у межах 100-150 годин. Якщо спортсмен почав активно займатися спортом у віці 6-7 років, то тривалість навчання у групі початкової підготовки 3-4 роки, якщо ж у віці 10 років, відповідно 1-1,5 роки. На цій основі виділяють групу початкової підготовки I року навчання та групу початкової підготовки II року навчання. Кінець підготовки у представленій групі дозволяє підбити підсумки, вирішує завдання поглибленої перевірки відповідності відібраного контингенту вимогам конкретного виду легкої атлетики і визначає подальший напрям поглибленого вдосконалення спортсменів [25; 33]. Переведення вихованців спортивної школи відповідно з групи початкової підготовки до групи попередньої базової підготовки, групи спеціалізованої базової підготовки та групи підготовки до вищих досягнень здійснюється після

виконання ними встановлених вимог, зазначених у навчальних програмах з видів спорту [62].

Таким чином, група початкової підготовки з характерними для неї завданнями, є першим щаблем у підготовці майбутніх олімпійців і початковим етапом, де вперше здійснюється спортивна орієнтація юних спортсменів до певного виду діяльності.

Загальна характеристика групи початкової підготовки з легкої атлетики.

Віковий склад:

Група орієнтована на дітей та підлітків віком від 8 до 12 років.

Учасники групи перебувають у фазі активного фізичного розвитку та формування базових навичок.

Рівень підготовки:

Учні групи мають різний рівень фізичної підготовки, але загальною характеристикою є початковий рівень.

Багато учасників можуть вперше вступати в світ легкої атлетики та займатися в спеціалізованій групі.

Мета та завдання:

Мета: забезпечення комплексного фізичного розвитку та формування базових технічних навичок у легкої атлетики.

Завдання:

Розвиток загальної фізичної справності.

Ознайомлення з основами різних видів легкої атлетики.

Формування правильної техніки виконання базових рухових елементів.

Технічна спрямованість:

Група фокусується на навчанні базових технічних елементів легкої атлетики, таких як біг, стрибки та метання.

Основна увага приділяється коректному виконанню та безпеці під час виконання рухів.

Тренувальний процес:

Тренування проводяться декілька разів на тиждень.

Кожне тренування включає елементи розминки, технічної підготовки, занять різними видами легкої атлетики та заключну розтяжку.

Спортивна атмосфера:

Сприятлива та підтримуюча атмосфера для створення позитивного сприйняття спорту серед дітей.

Застосовуються ігрові елементи для заохочення активності та вивчення нового матеріалу.

Коучінг та супровід:

Досвідчені тренери, що мають експертні знання в області легкої атлетики та педагогіки дитячого тренування.

Індивідуальний підхід до кожного учасника для виявлення та розвитку його індивідуальних здібностей.

Група початкової підготовки з легкої атлетики спрямована на створення твердого фундаменту для подальшого розвитку молодих спортсменів в цій захоплюючій та розвивальній галузі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань кваліфікаційної роботи ми використовували такі методи дослідження:

I. Теоретичні:

- а) аналіз документальних матеріалів та літературних джерел;
- б) метод порівняння;
- в) метод абстрагування;
- г) метод моделювання;
- д) метод узагальнення.

II. Емпіричні:

- а) метод опитування (бесіда);
- б) педагогічний експеримент;
- в) педагогічне спостереження;
- г) педагогічне тестування.

III. Методи математичної статистики:

- а) середнє арифметичне значення;
- б) стандартне (середнє квадратичне) відхилення;
- в) критерій Стюдента
- г) рангова кореляція Брауе-Пірсона.

Було проаналізовано масу науково-методичної літератури, серед них: підручники, посібники, дисертації, автореферати, монографії, наукові статті у наукових фахових виданнях, додаткова література. Відповідний метод дозволив виявити проблематику даної теми, сформулювати мету та завдання дослідження, з'ясувати об'єкт та предмет дослідження.

Метод порівняння дозволив встановити подібність та відмінність понять відбору та орієнтації, знаходження загального, притаманного двом об'єктам між якими можлива деяка об'єктивна спільність, за найбільш важливими, суттєвими характеристиками. Також, порівнювалася ефективність запропонованих методик та результатів показаних спортсменами у батареї тестів і контрольній вправі, у тому числі показники дівчат і хлопців, та середні результати приросту у бігу на 800 м через піврічний період.

Абстрагування як метод дослідження дозволив виділити основні риси від несуттєвих властивостей, зв'язків, предметів. В даному випадку ми виділяли найсуттєвіші критерії відбору та орієнтації бігунів на середні дистанції у групі початкової підготовки, а відповідно до них підбирали достовірні тести, які б виражали здібності юних спортсменів до даної дисципліни, залишаючи інші тести осторонь, як несуттєві.

На основі абстрагування – відбору найсуттєвіших ознак, було розроблено модель здібностей – методом моделювання, притаманних юним спортсменам, що спеціалізуються у бігу на середні дистанції, а на їх основі модель тестів, які необхідно використовувати для відбору та орієнтації бігунів - середньовиків у групі початкової підготовки.

Узагальнення – це метод наукового пізнання, використання якого дозволило визначити особливості організаційно-методичної роботи при орієнтації легкоатлетів – середньовиків, які свідчать про те, що жоден автор не подає чітких рекомендацій, щодо її здійснення. На підставі знань про результати бігу на 800 м зроблено висновок про ймовірність взаємозв'язку між визначеними нами критеріями спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції та, власне, результатом у змагальній вправі. Підвели підсумок про динаміку змін результатів юних спортсменів у контрольній вправі через шість місяців від першого випробування. Закріпили загальні ознаки та властивості теми дослідження, сформувавши загальний висновок.

Неформалізована бесіда, як метод усного опитування передбачав звернення до спортсменів із не жорстко стандартизованими питаннями щодо їхньої

мотивації занять легкою атлетикою. До того ж, були опитувані тренери, які спеціалізуються у легкій атлетиці, з проблеми про їх ставлення до нормативів фізичної підготовки юних спортсменів, що орієнтуються до бігу на середні дистанції, представленні у програмі ДЮСШ з легкої атлетики.

За спрямуванням наш експеримент був констатувально-формульвальний, порівняльно-паралельний, який передбачав по-перше – збір необхідних вихідних даних юних спортсменів, по-друге – штучне введення експериментальної методики орієнтації бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки у експериментальній групі для подальшої перевірки її ефективності та порівняння із методикою використаною у контрольній групі.

Метод педагогічного спостереження дозволив на основі заздалегідь розробленого плану, здійснити спостереження за юними спортсменами, їх поведінкою, реакцією на виконання фізичних вправ, ставлення один до одного та тренера, оцінюючи психологічний клімат в групі, тип темпераменту та риси характеру школярів.

Метод педагогічного тестування, точними способами оцінки результатів і їх кількісного вираження, дозволив визначити перспективність дітей до бігу на середні дистанції; виявити переваги і недоліки використаних методик та форм організації занять у процесі орієнтації. Було застосовано комплекс тестів для визначення здібностей спортсменів до бігу на середні дистанції. До батареї тестів в експериментальній групі входили тести для визначення:

1. Просторово-часових параметрів руху – човниковий біг 3 x 10 м з оббіганням набивних м'ячів.

Зміст тесту: за командою «На старт»! учасники тестування приймали положення високого стару за стартовою лінією з будь якого боку, від набивного м'яча. За командою «Руш»! пробігали перші 10 м, оббігаючи зі зручного боку набивний м'яч, що знаходився у півколі. Поверталися назад, знову оббігали набивний м'яч, що знаходився у другому півколі. Пробігали втретє 10 м і фінішували.

За основу оцінювання брали час подолання човникової дистанції, визначений з точністю до 0,1 с [69].

2. Оцінки відчуття часу – біг на місці за 5 с.

Зміст тесту: за завданням дослідника учні виконували біг на місці у середньому темпі, згинаючи коліна до прямого кута між стегном і гомілкою протягом 5 с. Після чого учасники тестування відтворювали тривалість часу бігу за 5 с.

Оцінювали відхилення відтворення часового інтервалу з точністю до 0,1с

3. Здібностей розслабляти м'язи верхніх кінцівок – повороти тулуба навколо вертикальної осі праворуч-ліворуч.

Зміст тесту: з вихідного положення – стійка ноги на ширині плечей, руки розслаблені учасники тестування, не змінюючи положення ніг, виконували повороти тулуба навколо вертикальної осі направо - наліво.

Оцінювали вміння розслабляти м'язи верхніх кінцівок [69].

4. Здібностей розслабляти м'язи нижніх кінцівок – хлистоподібні махи нижніми кінцівками.

Зміст тесту: з вихідного положення – стійка ноги нарізно, боком біля опори (стіни), одна рука на опорі на рівні плечей, друга рука – вздовж тулуба юні спортсмени виконували розслаблені, хлистоподібні махи правою, а потім лівою ногою вперед-назад з великою амплітудою. Якщо махи виконувалися правою ногою, то ліва рука була на опорі, якщо лівою ногою, то права рука була на опорі.

Оцінювали вміння розслабляти м'язи верхніх кінцівок [69].

5. Абсолютної сили різних м'язових груп:

а) сумарної сили розгиначів стегон і гомілок.

Зміст тесту: Кожен учасник тестування сідав на гімнастичну лаву спиною до шведської стінки, ноги зігнуті у колінних суглобах під кутом 90°. Впираючись серединами ступень у металеву трубку, з'єднану гачком з динамометром, проявляв максимальні зусилля при подоланні опору, розгинаючи нижні кінцівки.

Оцінювали максимальну силу розгиначів стегон і гомілок у кілограмах.

б) сили м'язів згиначів гомілки.

Зміст тесту: обстежувані приймали вихідне положення – лежачи на животі, нижніми кінцівками до шведської стінки. Нога на якій закріплювалася лямка була зігнута під кутом 90° , інша випрямлена. Учасники тестування із вихідного положення, проявляючи максимальне зусилля, приводили гомілку до сідничних м'язів.

Оцінювали максимальну силу згиначів гомілки у кілограмах.

в) сили м'язів згиначів стегна (додаток Б).

Зміст тесту: учасники тестування приймали вихідне положення – лежачи на спині, нижніми кінцівками до шведської стінки. Нога на якій закріплювалася лямка була зігнута в кульшовому та колінному суглобах на 90° , інша випрямлена, закріплена за нижній щабель стінки. Обстежувані із максимальним зусиллям приводили зігнуту ногу до грудей якомога далі.

Оцінювали максимальну силу згиначів стегна у кілограмах.

Абсолютна ж сила м'язів ще не свідчить про перспективність спортсмена [87], тому всі отримані результати максимальної сили ми перевели у відносні показники.

6. Швидкісно-силових здібностей – стрибок у довжину з місця.

Зміст тесту: учасники тестування приймали вихідне положення – ноги на ширині плечей, за розміченою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконували мах руками назад, потім різко виносили їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибали вперед.

Оцінювали відстань від стартової лінії до точки торкання п'ятками, або по крайній ланці тіла на розмітці, з точністю до 0,5 см.

7. Швидкості рухової реакції – хват падаючої гімнастичної палиці.

Зміст тесту: перед виконанням тесту учні приймали вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті у кулак. Тестуючий брав палицю за верхній кінець так, щоб нульова позначка була на рівні нижнього краю його долоні. Потім випускав без команди палицю з рук, а спортсмен, у якого визначали швидкість рухової реакції, якомога швидше ловив її.

Результат оцінювався у сантиметрах відображених на спійманій палиці. Чим показник менший, тим рухова реакція краща [29].

8. Частоти рухів – біг на місці зі сплесками долонь під колінами.

Зміст тесту: за командою «Руш!» юні спортсмени у максимальному темпі виконували біг на місці з високим підніманням стегон і сплесками долонь під ними. Тулуб заборонялося нахилити вперед.

За основу оцінювання брали кількість сплесків, виконаних юним спортсменом при максимальному бігу на місці за 10 с [69].

9. Швидкого початку руху – біг 30 м з високого старту.

Зміст тестів: За командою «Руш!» спортсмени перетнувши стартову лінію, долали зазначену дистанцію на максимальній швидкості до фінішної лінії.

Оцінювали кращий час, зафіксований з точністю до 0,1 с [69].

10. Активної гнучкості кульшового суглоба – приведення зігнутої ноги у колінному суглобі до грудей.

Зміст тесту: Юні спортсмени з вихідного положення лежачи на спині, без допомоги рук, приводили одну ногу, зігнену у колінному суглобі, до грудей (додаток Б). Друга нога знаходилася на підлозі пряма, розслаблена.

Оцінювалася амплітуда рухливості у сантиметрах.

11. Пасивної гнучкості кульшового суглоба.

Зміст тесту: Учасники тестування із вихідного положення лежачи на спині, приводили руками (за стегно) одну ногу, зігнену у колінному суглобі, до грудей (додаток Б). Друга нога знаходилася на підлозі пряма, розслаблена.

Оцінювалася амплітуда рухливості у сантиметрах. На основі отриманих показників активної і пасивної гнучкості ми визначали резерв гнучкості.

12. Аеробних можливостей.

Зміст тесту: за командою «На старт!» учасники тестування приймали положення високого старту. Потім за командою «Марш!» вони починали біг, намагаючись подолати якомога довшу дистанцію за 12 хвилин.

Результат визначався за довжиною дистанції, котру пробіг учасник за встановлений час з точністю до 50 м.

13. Лактатних анаеробних можливостей.

Зміст комплексного тесту: учасники тестування пробігши 50 м з ходу за певний період знову бігли 150 м з високого старту. За командою «Руш!» спортсмени перетнувши стартову лінію, долали зазначену дистанцію на максимальній швидкості до фінішної лінії.

Оцінювалася різниця між часом в більш довгій дистанції, до сумарного результату показаного на короткій дистанції (сумується стільки разів, скільки він вкладається у довший відрізок бігової дистанції) [39].

14. Відносних показників витривалості – «коефіцієнта витривалості».

Зміст комплексного тесту: юні спортсмени пробігали дистанції у вигляді 100 м та 600 м. За командою «Руш!» спортсмени перетнувши стартову лінію, долали зазначену дистанцію на максимальній швидкості до фінішної лінії.

Відповідно до отриманих результатів у бігу на 600 м та 100 м визначали відношення між ними – чим менший КВ, тим вищий рівень розвитку витривалості.

Батарея тестів у контрольні групі включала:

1. Стрибок у довжину з місця [72].
2. Човниковий біг – 3 x 10 м [35].

Зміст та оцінка даних тестів відбувалася аналогічно як і в експериментальній групі.

3. Підтягування на перекладині.

Зміст тесту: Юні спортсмени ставали на гімнастичну лавку і хватом зверху, долонями вперед бралися за перекладину на ширині плечей, потім робили вис на прямих руках, не торкаючись ногами до підлоги. За командою «Можна!», згинаючи руки, підтягувалися до такого положення, щоб підборіддя знаходилося безпосередньо над рівнем перекладини. Потім повністю випрямляли руки, повертаючись у вихідне положення.

Оцінювалася кількість безпомилкових підтягувань [35].

4. Кидок набивного м'яча з в. п. – сід на підлозі.

Зміст тесту: Учасники тестування з вихідного положення – сидячи на гімнастичному маті, ноги нарізно, п'ятки ніг до лінії з - за голови двома руками виконували якнайдалі кидок набивного м'яча.

Оцінювалась дальність польоту набивного м'яча [35].

5. Потрійний стрибок з місця.

Зміст тесту: Учасники тестування з вихідного положення – носок поштовхової ноги на лінії відштовхування, друга нога довільно позаду, виконував три стрибки підряд спочатку на лівій, потім на правій нозі.

За основу оцінювання брали середню довжину стрибка, виведена із кращих результатів на правій і лівій нозі [12].

6. 5-хвилинний біг.

Зміст тесту: За командою «На старт!» учасники тестування за встановлений час долали якомога більшу дистанцію.

Оцінювалась довжина дистанції, яку пробігали учасники протягом п'яти хвилин [35].

Методи математичної статистики були направлені на обробку статистичних даних, одержаних у процесі дослідницької роботи та якісний і кількісний аналіз результатів дослідження. При цьому вираховувались наступні параметри варіаційного ряду: середнє арифметичне, величина похибки середнього арифметичного (m), середнє квадратичне відхилення (O), коефіцієнт варіації (V). Показники розсіювання дослідженої вибірки: розмах (R), дисперсія (O^2), Мода (M_o), Медіана (M_e).

Для виявлення достовірності результатів бігу на 800 м та тестах, які однакові у контрольній і експериментальній групах, використовували критерій Стюдента (t).

Тісноту взаємозв'язку між результатами юних спортсменів показаних у батареї тестів та результатом бігу у контрольній вправі визначили за допомогою кореляції Брауна – Пірсона, яка має вищий ступінь точності кількісної характеристики зв'язків між факторами.

2.2 Організація дослідження

Завдання дослідження вирішували у три взаємопов'язані етапи.

На першому етапі (жовтень-листопад 2022 року) було проведено аналіз що мав пошуковий характер, було проаналізовані дані науково-методичної літератури з проблеми, що вивчається; узагальнено практичний досвід побудови багаторічної підготовки та проведення заходів з відбору та орієнтації в спорті; обґрунтовано підхід до відбору та орієнтації легкоатлетів; осмислений комплекс показників, рекомендований для відбору та орієнтації легкоатлетів відповідно до окремої спеціалізації; розроблено батарею тестів необхідну для визначення спортивної орієнтації легкоатлетів - бігунів на середні дистанції. Систематизовано розділи роботи «Теоретико-методичні основи спортивної орієнтації та відбору легкоатлетів» та «Методи та організація досліджень».

На другому етапі (листопад 2022 – травень 2023 року) було розроблено організаційно-методичні основи спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції, відповідно до яких здійснювалося тестування необхідних якостей спортсменів в експериментальній групі, програма обстежень припускала оцінку провідних рухових якостей і здібностей, що забезпечують високу результативність у бігу на середні дистанції, і проведення тестування у контрольній групі за рекомендованими окремими тестами програми ДЮСШ з легкої атлетики у взаємодії із методикою тренера, яку він застосовує у своїй практичній діяльності.

На третьому етапі (липень – жовтень 2023 року) проведено математичну обробку результатів та зроблено порівняльний аналіз даних за результатами формувального педагогічного експерименту. Даний етап дослідження мав експериментальний характер і передбачав розробку змісту та організаційних основ спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки та визначити їх ефективність.

Узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали дипломну роботу магістра.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ І ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ РЕАЛІЗАЦІЇ

3.1 Етапи виявлення здібностей юних легкоатлетів до бігу на середні дистанції

Педагогічний експеримент проводився протягом семи місяців у ДЮСШ м. Кам'янець-Подільський із юними спортсменами групи початкової підготовки з легкої атлетики у чотири етапи:

- підготовчий;
- основний;
- контрольний;
- заключний.

Впродовж кожного етапу педагогічного експерименту вирішувалися специфічні завдання. Так, на першому етапі передбачалося:

1. Вирішити організаційні питання експерименту.
2. Отримати первинну інформацію про контингент обстежуваних.

Реалізація завдань даного етапу тривала протягом двох місяців. Вирішення першого завдання передбачало отримання дозволу директора ДЮСШ та тренера з легкої атлетики на проведення наукового дослідження з контингентом дітей спортивної школи та використанням її матеріальної бази. Одночасно узгоджувалось питання використання тренером власної методики спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції у контрольній групі та дати проведення тестування, відповідно до планів його тренувальних занять. Разом з тим вивчався стан матеріальної бази спортивної школи та безпосередньо, місця проведення педагогічного тестування. Паралельно здійснювалася підготовка інвентаря та обладнання, необхідного для проведення педагогічних тестів.

Одним із питань першого завдання було залучення осіб - помічників, які б взяли участь у проведенні тестування. Ми спиралися на допомогу тренерів ДЮСШ, вчителів фізичної культури, студентів, які навчаються на факультеті фізичного виховання, старших спортсменів групи попередньо - базової та спеціалізованої базової підготовки.

Друге завдання підготовчого етапу передбачало ознайомлення з контингентом юних спортсменів як експериментальної так і контрольної групи, які обстежувалися у ході експерименту. Здійснювалося спостереження за юними спортсменами під час тренувального процесу, з метою отримання первинної інформації про особливості кожного учасника тестування. Відбувалося налагодження позитивного контакту з учнями та налаштування їх на майбутню спільну роботу на основі позитивного емоційного фону.

Наступним кроком дослідження був основний етап, котрий ставив за мету вирішити наступне завдання: виявити здібності юних спортсменів до бігу на середні дистанції. Розв'язання цього завдання передбачало безпосереднє проведення тестування з легкоатлетами групи початкової підготовки за визначеною нами батареєю тестів із заздалегідь добре засвоєною методикою, як експериментатором так і його помічниками.

Даний період тривав два тижні. Його тривалість обумовлена з однієї сторони – значною кількістю тестів, які необхідно було виконати спортсменам, з іншої – якнайшвидшою реалізацією батареї тестів, для того, щоб протягом цього періоду не відбулося значного розвитку фізичних якостей обстежуваних, які виявлялися на різних заняттях.

Проходження педагогічних тестів тривало протягом шести днів, відповідно до графіку тренувальних занять у даній групі (три дні на тиждень: понеділок, середа, п'ятниця). Інтервали відпочинку між проведенням тестувань перших трьох занять – один день, між третім і четвертим заняттям – два дні; між четвертим – шостим – один день.

Ми рекомендуємо реалізувати проходження батареї тестів не більше одного місяця, щоб фізичні якості, котрі визначаємо, залишалися незмінними у момент

проходження кожного тесту, задля отримання достовірніших результатів при здійсненні кореляційного аналізу отриманих показників у контрольній вправі та батареї тестів, з інтервалами відпочинку між днями проведення випробувань – не менше однієї доби (час відновлення організму після фізичних навантажень).

Для раціональної організації тестування рекомендуємо дотримуватися таких умов їх проведення:

- Для реалізації педагогічного експерименту були включені помічники, які сумлінно виконували поставлені перед ними завдання, дотримуючись організаційно-методичних основ тестування: готували обладнання та інвентар, організовували групу, проводили розминку, слідкували за правильністю виконання кожного тесту, контролювали безпечність виконання, реєстрували отримані показники.

- Юних спортсменів було заздалегідь попереджено про місце проведення та дату на яку заплановане наступне педагогічне тестування. Тому від них вимагалось не пропускати у ці дні тренування без поважних причин та прибути у зазначений час, без запізнь.

- Організувавши підготовчу частину у вигляді розминки, з однаковою тривалістю та інтенсивністю для всього контингенту дітей, було створено подібні умови попередньої роботи, що дозволило отримати достовірніші результати.

- Контрольні нормативи виконувалися в одній послідовності для кожного учасника тестування, одним і тим же способом, з того ж вихідного положення, не змінюючи визначальної ланки техніки. Лише при виконанні тесту Купера юним спортсмена дозволялося, залежно від самопочуття, чергувати біг з ходьбою. Перехід від одного місця тестування до іншого, відбувався організовано, задля забезпечення приблизно однакового психологічного та емоційного стану юних спортсменів.

- Однією з умов тестування є ретельна підготовка місця, інвентаря та обладнання, котрі використовуються при проведенні тесту, тому помічники готували місця для реалізації батареї тестів відповідно до порядку їх виконання. Кожен школяр використовував один і той же інвентар та обладнання, однакової

ваги, жорсткості, розміру. При обладнанні місць та проведенні тестування було забезпечено безпеку виконання кожного тесту.

- Створено ідентичні умови вимірювання результатів. У ролі головного судді, котрий фіксував усі отримані показники кожного юного спортсмена, виступала одна і та ж сама особа. У бігових дисциплінах при здійсненні фальстартів, кількість спроб зберігалася, оскільки для нас важливим було отримати показник, але ці помилки враховувалися при загальній оцінці здібностей бігунів-середньовиків. Всі вимірювання здійснювалися одними й тими ж самими приладами у кожній спробі, для кожного юного спортсмена.

- Окремі тести проводилися у природному середовищі, де значний вплив на результати тестування мають погодні умови, тому випробування для кожного учасники проводилися приблизно за однакової кліматичної ситуації та подібних метеорологічних факторів, котрі у нашій ситуації було оптимальними.

- Тестування проводилося у один період, календарний день тижня та час доби для всіх учасників експериментальної групи. Забезпечувалася черговість виконання тестів з днями вимірювань і на кожному занятті, задля негативного впливу післядії від виконання попереднього тесту на результат наступного тесту.

Для реалізації контрольного етапу необхідно було вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати отримані результати тестування з наступною орієнтацією юних спортсменів до бігу на середні дистанції.
2. Організувати та провести контрольну вправу для бігунів-середньовиків.

Даний етап педагогічного експерименту тривав один місяць. Спершу аналізувалися отримані результати тестування, відповідно до них, звертали увагу на осіб, які показали високий та вище середнього рівні у більшій половині запропонованих тестів, оскільки у спортсменів з такими показниками є більше шансів досягти успіху у бігу на середні дистанції, ніж у тих в кого показники на середньому та низькому рівнях. Таким чином 50% юних спортсменів із показниками високого та вище середнього рівнів були зорієнтовані до бігу на середні дистанції.

Вирішуючи друге завдання, було організовано та проведено контрольну вправу – біг на 800 м. Спортсмени пробігали дану дистанцію одразу після батареї тестів – на сьомому занятті, через два тижні від початку тестування, аби не відбувся розвиток фізичних якостей, власне, від яких і залежить результат показаний у контрольній вправі. Між останнім, шостим днем проведення тестів та випробуванням у контрольній вправі – 4 дні, з тією метою, аби юні спортсмени мали час для відпочину та підготовки до бігу на 800 м. Тому, зважаючи на це, тренер групи протягом цього часу створив усі умови для реалізації поставленого завдання, скорегувавши методику підготовки спортсменів. Крім цього, дане заняття співпадало з днем тижня, коли юні спортсмени зазвичай виконують «роботу», тобто їхній організм вже був адаптований до подібного виду діяльності у цей день та час доби, мобілізуючи усі свої резерви, що є умовою досягнення якнайвищого результату у змагальній вправі.

Завданнями четвертого етапу передбачалося:

1. Здійснити спостереження за виступами бігунів-середньовиків експериментальної та контрольної груп на змаганнях різного рівня.
2. Організувати та провести повторну контрольну вправу для юних спортсменів обох груп.

Зазначений етап тривав чотири місяці, протягом котрих велося спостереження за виступами юних бігунів на змаганнях як експериментальної, так і контрольної груп, на основі чого здійснювалася реєстрація посівших ними місць у бігу на середніх дистанціях, де спростовувалися чи підтверджувалися здібності юних спортсменів саме до дисциплін середніх дистанцій.

На початку травня було ще раз організовано та проведено контрольну вправу, отримані показники якої сприяли встановити динаміку приросту чи спаду спортивних результатів у експериментальній та контрольній групах, що дозволило визначити характеристику здатностей учасників тестування до бігу на середні дистанції [69].

3.2. Послідовність використання контрольних випробувань та їх теоретичне обґрунтування

На одному занятті протягом основного етапу педагогічного експерименту, учасники тестування експериментальної групи виконували від двох до п'яти тестів. Поруч з тестами тренування не відбувалося. Так, перше заняття включало у себе тести для визначення здібностей до: розслаблення м'язів верхніх кінцівок – повороти тулуба навколо вертикальної осі праворуч – ліворуч; розслаблення м'язів нижніх кінцівок – хлистоподібні махи нижніми кінцівками; швидкого початку бігу – біг 30 м; активної та пасивної гнучкості кульшових суглобів – приведення зігнутої ноги у колінному суглобі до грудей без допомоги рук та за допомогою рук. Послідовність їх виконання передбачала: два тести для визначення здібностей до розслаблення м'язів – спочатку верхніх, потім нижніх кінцівок. Тут ми керувалися принципом включення у роботу м'язів від найвище розміщеної ланки тіла до найнижчої, хоча не вважаємо помилковою й іншу послідовність виконання тестів. Дані тести виконувалися першими, тому, що задля ефективної їх оцінки, необхідно, щоб м'язи були не «зажаті», розслаблені, тобто не виконували перед тим складної роботи, яка б привела до ускладнення виконання контрольних випробувань, наслідком чого були б оманливі результати тесту. Одночасно вказані тести служать передумовою до проходження наступного – бігу 30 м, так звані «розминочні» вправи, де особливо важливим для бігуна є – хлистоподібні махи нижніми кінцівками. Крім цього, попередні тести сприяли пробіганню дистанції з економнішою технікою (не зажата техніка бігу – менша витрата енергії). Тест для виявлення здібностей до швидкого початку бігу – сприяє розігріванню м'язів, що стало однією з передумов прояву максимально можливих результатів при визначенні гнучкості кульшових суглобів. Спочатку пасивної – тому, що юний спортсмен мав можливість побачити який результат він може показати, і одразу ж – активної – з орієнтацією на результат попереднього контрольного випробування та спробою «дотягнутися» до нього.

Друге заняття передбачало виконання двох тестів у такій послідовності: тест для визначення швидкості рухової реакції – хват падаючої гімнастичної палиці; комплексний тест для визначення лактатних анаеробних можливостей – біг 50 м та 150 м з високого старту. Тест – хват падаючої гімнастичної палиці виконувався першим, адже швидкісні здібності залежать від особливостей протікання нервових процесів кори головного мозку, тому необхідно визначати дані здібності не на фоні втоми, навіть незначної, а у період найбільшої активності головного мозку. Безперечно, даний тест сприяє якнайшвидшому реагуванню учасників тестування на стартову команду «Руш!» у наступних двох бігових вправах, активізуючи діяльність кори головного мозку. Завдання комплексного тесту вирішувалося за змагальним принципом, тобто спочатку юні спортсмени пробігали меншу дистанцію – 50 м, потім довшу – 150 м.

Кількість тестів третього заняття, відповідала другому і виконувалися у такому порядку: тест для оцінки відчуття часу – біг на місці за 5 с; комплексний тест для розрахунку коефіцієнта витривалості – біг 100 м та 600 м. Вміння відчувати час це – сенсорно - перцептивні здібності, які краще проявляються не на фоні втоми, а у період найбільшої активності, тому спочатку ми запропонували тест – біг на місці за 5 с, а після нього комплексний біговий тест.

На четвертому заняття юні спортсмени виконували чотири тести для виявлення: просторово - часових параметрів руху – човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів; сумарної сили м'язів розгиначів стегон і гомілок – розгинання стегон і гомілок з максимальним зусиллям; сили м'язів згиначів стегна – згинання стегна з максимальним зусиллям; сили м'язів згиначів гомілки – згинання гомілки з максимальним зусиллям. Спочатку ми проводили човниковий біг, оскільки по - перше – спритність краще визначати на початку основної частини заняття, у період найбільшої активності, по - друге – визначення першою максимальної сили сприяло б утворенню лактату – молочної кислоти, що негативно вплинуло б на результат першого тесту. Тести на виявлення сили м'язів нижніх кінцівок виконувалися у такому порядку: згинання стегна з максимальним зусиллям; згинання гомілки з максимальним зусиллям; розгинання

стегон і гомілок з максимальним зусиллям – оскільки, в даному випадку затрачається менше часу на підготовку місця проведення тестування. Останні три тести можна проводити і у довільному порядку.

Протягом п'ятого заняття передбачалося виконання двох тестів для визначення: частоти бігу – біг на місці за 10 с зі сплесками долонь під колінами; швидко - силових здібностей – стрибок у довжину з місця. За складністю техніки виконання та кількості витраченої енергії, біг на місці зі сплесками долонь під колінами – важчий, тому, щоб запобігти завчасному прояву втоми спочатку учні виконували стрибок у довжину з місця, потім – тест для визначення частоти бігу. Крім цього при виконанні другого тесту активно виділяється лактат, що дуже негативно би вплинув на кінцевий результат у стрибках.

На шостому занятті учні виконували останнє випробування для визначення загальної витривалості – тест Купера. Він останній тому, що вимагає найбільшої кількості затрат енергії, порівняно зі всіма іншими тестами і служить підготовкою до виконання контрольної вправи.

Сьоме заняття передбачало виконання контрольної вправи – біг на 800 м.

Через шість місяців після першого випробування у контрольній вправі, на початку травня відібрані юні спортсмени до бігу на середні дистанції експериментальної та контрольної груп вдруге пробігали дистанцію 800 м.

Термін у пів року зумовлений ступенем мінливості рухових можливостей учасників тестування. Для більшості фізичних якостей від яких залежить результат у бігу на середні дистанції, це становить 4-6 тижнів. Проте, винятком стає витривалість, ступінь мінливості якої 4-6 місяців [31].

3.3 Алгоритм проведення педагогічного тестування на одному занятті

Реалізуючи проходження контрольних випробувань, ми керувалися та рекомендуємо такий план дій:

1. Підготовка обладнання та інвентарю.

Нами завчасно було підготовлено шість плакатів із описом змісту тестів, які заплановані на одне заняття. Перед заняттям плакат розміщувався на стенді, щоб юні спортсмени мали можливість ознайомитися зі змістом, місцем проведення та послідовністю виконання кожного тесту – опосередкована наочність. Також було складено протоколи у двох примірниках для кожного тесту – один у помічника, котрий викликав учасників до місця проведення тесту, другий – у судді, котрий реєстрував показані результати юними спортсменами. У протоколах вказували прізвище, ім'я учасників тестування в алфавітному порядку, вік, рухова здібність, яка тестувалася, назва тесту, місце проведення (спортивний зал, спортивний майданчик), результат.

Для безпосереднього виконання батареї тестів було підготовлено необхідне обладнання та інвентар. Так, при проведенні тестів з бігу на 30 м, 50 м, 100 м, 150 м, 600 м, бігу на місці за 5 с, човникового бігу – 3 x 10 м, бігу на місці зі сплесками долонь під колінами – використовували секундомір. В усіх бігових дисциплінах, які виконувалися у природних умовах, суддя на старті користувався стартовим прапорцем. Для вимірювання рухливості кульшових суглобів, використовували гімнастичні мати та рулетку. У стрибках в довжину з місця крім рулетки, необхідно було мати крейду, а для оцінки швидкості рухової реакції – розмічену у сантиметрах гімнастичну палицю. Для проведення човникового бігу – 3 x 10 м крім секундоміра, застосовували два набивних м'ячі, вагою 2 кг. Для того, щоб пройти тести для визначення максимальної сили м'язів стегон і гомілок, нами було підготовлено: дерев'яну платформу 40 x 40 см із закріпленим у середині металевим гачком, динамометр для визначення станової сили, два металевих гачки, два відрізки ланцюга з привареним гачком, широкий ремінь довжиною 125 см із пряжкою, каремат, паралон. Зазначимо, що у всіх вимірюваннях сили, лямка динамометра одягалася на середину гомілки і стегна, котрі були перпендикулярно розміщені до площини приладу. Лише при виконанні юними спортсменами тестів – повороти тулуба навколо вертикальної осі праворуч – ліворуч і хлестоподібних махів нижніми кінцівками, не використовувався жоден прилад, оскільки здійснювалася візуальна оцінка результату.

2. Підготовка місця проведення тестування.

Тести з бігу на 30 м, 50 м, 100 м, 150 м, 600 м, для визначення здібностей до розслаблення м'язів верхніх та нижній кінцівок проводилося у природних умовах. Всі інші тести – у спортивному залі. Усі бігові дисципліни були обладнані стартом і фінішем на біговій доріжці спортивного майданчика; для проходження тесту Купера одне коло спортивного майданчика (500 м), було розмічено стартовою лінією та позначено розмітками кожні 50 м, використавши один із методів демонстрації – орієнтування. Бігові доріжки на спортивному майданчику перевірили на безпечність та наявність сторонніх предметів.

Для визначення здібностей до розслаблення м'язів, на спортивний майданчик була нанесена лінія з розмітками через кожні 1,5 м, де юні спортсмени приймали вихідне положення для проходження тестів. Перед визначенням рухливості кульшових суглобів на місці проходження тесту обладнали шістьма гімнастичними матами у вертикальному положенні на відстані 1 м. Хват падаючої палиці виконувався на розміченому колі спортивного залу, а біг на місці за 5 с та біг з виконанням сплесків долонь під колінами – на лицьовій лінії. Для оцінки просторово - часових параметрів руху, у спортивному залі було розмічено доріжку довжиною 10 м, яка обмежувалася двома паралельними лініями; за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з розташованими у них набивними м'ячами. При підготовці місця для виконання стрибка у довжину з місця на підлогу наносилися розмітка для стрибків довжиною 250 см. Перша лінія – на відстані 1 м від місця початку виконання стрибка, всі інші – паралельно, кожні 5 см. Для оцінки максимальної сили м'язів згиначів і розгиначів стегон та гомілок місце для виконання тестів було обладнане біля шведської стінки.

3. Психологічно - емоційне налаштування учасників тестування на результат.

На початку кожного заняття учасників тестування шикували, повідомляли завдання тренувального заняття з основною їхньою метою, для свідомого ставлення до участі у контрольних випробуваннях, які необхідно вирішити. Для того, щоб учні з відповідальністю поставилися до тестування, їх психологічно

налаштували – пояснили наукове значення цього дослідження та зазначали, що саме завдяки їхній участі, ми зможемо внести у спортивну науку нові знання. Також використовували прийом заохочення, зазначаючи, що вони поспробують свої сили у нових та цікавих випробуваннях, змагаючись один з одним і, можливо, саме завдяки запропонованій батареї тестів, юні спортсмени вже будуть змагатися у тих дисциплінах, які найбільше їм підходять та зможуть у них досягнути спортивних результатів світового рівня, не пропускаючи при цьому тренувальних занять. Одразу ж наводилися приклади високих здобутків вітчизняних спортсменів – легкоатлетів в окремих дисциплінах.

Завдяки бадьорому привітанні, відкритості у спілкуванні, гуманістичному ставленні один до одного, створенні ситуації здивування та захвату – уявлення себе переможцем Юнацьких Олімпійських ігор 2018 року, атмосфери доброзичливості, толерантності – відбувалося емоційне налаштування юних спортсменів на співпрацю та налагодження з ними позитивного емоційного фону.

4. Зазначення правил техніки безпеки під час проведення педагогічного тестування.

Експериментатор особисто звертав увагу на правила техніки безпеки під час виконання контрольних вправ, а саме: «усі дії на місці проведення тестів виконувати лише з дозволу судді», «про погане самопочуття одразу повідомити тренера чи суддю», «при виявленні зайвих предметів на місці проведення тестів, вказати помічникам», «усі дії виконувати організовано», «при виникненні потреби покинути місце проведення тестування, повідомити тренера». Одночасно наголошувалося на подальший хід дій.

5. Проведення розминки.

Разом із помічником – успішним спортсменом, котрий досяг значних успіхів у легкій атлетиці, кумиром юних спортсменів, на кожному занятті була проведена загальна розминка протягом 10 хвилин та спеціальна розминка – 5 хвилин. Індивідуальну розминку учасники тестування виконували одразу перед виконанням кожного тесту, тривалістю – 2-3 хвилини. Тривалість загальної розминки обумовлена часом впрацювання серцево-судинної та дихальної системи

юних спортсменів, кількістю підготовчих вправ – для підготовки кожного м'яза та суглоба до майбутньої діяльності; спеціальної – кількістю підвідних вправ, які містили елементи техніки кожного наступного тесту. Зміст розминки враховував особливості кожного контрольного випробування та включав у себе імітаційні вправи, як метод, котрий спрямований на засвоєння спортивної техніки.

6. Демонстрація техніки виконання тестів.

Реалізувавши метод демонстрації, помічник перед кожним виконанням тесту показував його техніку – безпосередня наочність. Виключенням стали тести з бігу на 30 м, 50 м, 100 м, 150 м, 600 м, тест Купера оскільки, легкоатлети - бігуни володіють технікою бігу на різні дистанції.

7. Визначення правил виконання контрольних випробувань:

а) зазначення характерних помилок, котрі можуть бути присутніми при виконанні тестів.

Учасникам тестування повідомлялося, що слід уникати фальстартів; на поворотах при бігу 3 x 10 м не можна було збивати набивні м'ячі; під час бігу на місці за 5 с не дозволялося підраховувати час, а у стрибках в довжину з місця не можна було стрибати на розмітку; помилкою вважалося приземлятися на сідничний м'яз та винос верхніх кінцівок назад, спираючись об опору; виконуючи хват падаючої гімнастичної палиці, не дозволялося змінювати вихідного положення – стійка ноги нарізно, ріки зігнуті у ліктях і притиснені до тулуба, пальці стиснені у кулак. При бігу на місці зі сплесками долонь під колінами, помилкою вважалося надмірний нахил тулуба вперед та низьке піднімання колін. У всіх бігових вправах не дозволялося після перетину фінішної прямої одразу зупинятися, щоб запобігти втраті свідомості.

б) повідомлення кількості спроб виконання педагогічних тестів.

Учасники тестування мали можливість виконати різну кількість спроб у кожному тесті. Так, одна спроба надавалася у бігу: на місці за 5 с, 30 м, 50 м, 100 м, 150 м, 600 м, тесті Купера; при виконанні: поворотів тулуба навколо вертикальної осі праворуч-ліворуч, хлистоподібних махів нижніми кінцівками, приведенні зігненої ноги у колінному суглобі до грудей за допомогою рук та без

них; дві спроби у стрибках в довжину з місця, під час максимального згинання та розгинання стегон і гомілок, човникового бігу 3 x 10 м та бігу на місці зі сплесками долонь під колінами. Хват падаючої гімнастичної палиці – три спроби. Кількість спроб надавалася згідно стандартної методики [29]. Знаючи зміст кожного тесту, юні спортсмени мали можливість виконати пробні спроби під час індивідуальної розминки, а також всі разом після показу помічником: поворотів тулуба навколо вертикальної осі праворуч-ліворуч, хлистоподібних махів нижніми кінцівками, бігу на місці зі сплеском долонь під колінами, стрибка у довжину з місця. Згинання зігнутої ноги у колінному суглобі до грудей за допомогою рук та без них, а також згинання та розгинання стегон і гомілок з максимальною силою – безпосередньо після виклику суддею кожного на місці проведення цих тестів.

в) сповіщення тривалості відпочинку між тестами та спробами.

Використаний методу інтервальної, прогресуючої вправи сприяв виконанню тестів почергово з певними інтервалами відпочинку, від простішого до складнішого. Так, чекаючи своєї черги для проходження наступного важчого тесту, юні спортсмени мали змогу відпочити. Ми свідомо не обмежували їх певним часовим відрізком для відпочинку, оскільки, тести, які учні проходили першими, не вимагали від них витрат великої кількості енергії, а значить прояви втоми були не значними. Після проходження останнього, найскладнішого тесту, тривалість відпочинку була не обмежена.

У тестах в яких кількість спроб була два і більше разів, відпочинок між спробами тривав доти поки не настала знову черга юного спортсмена виконувати наступний тест, у середньому від 3 до 5 хвилин. Виключенням було виконання хвату гімнастичної палиці, де учасники одразу виконували три спроби підряд з інтервалом 10 с, а також згинання і розгинання стегон та гомілок – перша пробна спроба, після неї з інтервалом до 30 с наступні дві.

8. Визначення способу виконання вправи.

Для виконання тестів: човникового бігу – 3 x 10 м, згинання та розгинання стегон та гомілок, хвату падаючої гімнастичної палиці – учасників до місця

тестування викликали по одному, котрі виконували вправи почерговим способом; бігу на 30 м, 50 м, 100 м, 150 м – по двоє, позмінним способом; приведення зігнутої ноги до грудей за допомогою рук та без них – по шестеро, почерговим способом – оцінивши виконану вправу першим учасником, викликається наступний на його місце; у бігу на 600 м та у тесті Купера – викликали всіх одразу, спосіб виконання одночасний. Винятком стали тести для визначення здібностей до розслаблення м'язів верхніх та нижніх кінцівок, оцінки відчуття часу, частоти рухів, де учасників тестування не викликали, а одразу всіх шикували на лінії, на якій, власне, виконувалися тести почерговим способом.

9. Виконання тестового завдання та реєстрація отриманих результатів.

Виконуючи контрольні вправи, учасникам тестування було запропоновано застосувати прийом ідеомоторного тренування, завдяки якому юні спортсмени «самонавіювали» себе на хороший результат, тобто самостійно психологічно налаштувалися. Суддя підходив до кожного учня та реєстрував показаний результати у підготовлених протоколах. У бігових вправах реєстрація відбувалося уже на фінішній прямій. Зараховувався кращий показаний результат з усіх спроб. Всі контрольні випробування мали об'єктивні показники оцінки – секунди, сантиметри, кілограми, кількість повторень. Виключенням стали тести для визначення здібностей до розслаблення м'язів верхніх та нижніх кінцівок, де суб'єктивно оцінювався результат, на основі логічно зіставлених характеристик з тестом.

При безпосередньому виконанні контрольних тестів, застосовувався змагальний метод, за допомогою якого в умовах спортивної боротьби, юні спортсмени намагалися показати якнайвищі результати, адже всі вони на той момент були суперниками та хотіли здобути перемогу один над одним.

10. Відновлення усіх систем організму учасників тестування до стану спокою.

Після виконання останнього тесту на кожному занятті, кожен учасник одразу ж за вказівкою помічників виконував самомасаж нижніх кінцівок; на заняттях де останніми були бігові вправи – дихальні вправи. На кожному занятті після

виконаних попередніх вправ, усі учасники заминаючись, пробігали підтюпцем один кілометр, що є основою будь - якої методики тренування легкоатлетів. У домашніх умовах юним спортсменам рекомендували виконати вправу: упор лежачи на спині, ноги вгору на опорі, протягом трьох хвилин.

11. Підведення підсумків тестування та налаштування на наступне заняття.

Учасників тестування після виконаних вправ для відновлення організму шикували й доповідали про отримані результати у контрольних вправах. Відразу повідомляли коли передбачені наступні тести, їх кількість та місце проведення. Зазначалося про уникнення без поважних причин подальших занять.

Учасники тестування, котрі були відібрані до бігу на середні дистанції, проходили випробування у контрольній вправі за даним алгоритмом, дотримуючись однакових умов проходження, повторне тестування здійснювалося за тих же умов, що і попередній раз, виключенням стала лише пора року.

Реалізуючи проведення тестування на одному занятті, безперечно значення відігравали і словесні методи. Завдяки розповіді надавалася усна інформація щодо виконання кожного тесту, послідовність дій на одному занятті, що дало можливість юним спортсменам ознайомитися зі своєю майбутньою діяльністю, озвучувалися показані результати кожним учасником тестування. Метод опису та пояснення застосовували при описі техніки виконання кожного тесту з одночасним її поясненням, розкривали мету проходження ними батареї тестів та пояснювали усі незрозумілі для них питання. Завдяки бесіді здійснювався вільний обмін думками з учнями з метою налагодження позитивного емоційного клімату.

3.4 Зміст спортивної орієнтації бігунів на середні дистанції групи початкової підготовки

Експериментальне дослідження проводилося за допомогою педагогічного тестування. Тестами вважаються відносно короткі, суворо регламентовані випробування, результати яких можуть бути виражені в кількісній формі, і піддаватися статистичній обробці [20; 27]. Аналіз тестів, рекомендованих діючою

навчальною програмою з легкої атлетики (2007 рік) для спортивної орієнтації середньовиків та результати опитування тренерів, що спеціалізуються у підготовці бігунів на середні дистанції, виявили недосконалість системи педагогічних тестів для спортивної орієнтації юних спортсменів. Тому, нами була запропонована науково-обґрунтована батарея контрольних вправ, так як один тест навіть для розв'язання локального завдання, не в змозі дати хоча б у значній мірі об'єктивні дані [19]. Батарея тестів сформована на основі специфічних критеріїв, що визначають результати бігу на середні дистанції. Усі використані тести, взяті із літературних джерел, а значить відповідають вимогам до тестів: валідні (інформативні), надійні, об'єктивні.

При доборі контрольних випробувань, ми дотримувалися таких методичних правил:

1. Тести підібралися доступні, подібні з основними рухами, складовими програми навчання початкової підготовки і у той же час, раніше не знайомі або мало знайомі учням. Це означає, що кожен учень групи початкової підготовки з легкої атлетики міг виконати технічно будь - який тест, навіть якщо бачив його вперше.

2. Кожен тест визначав лише певну індивідуальну здібність юного спортсмена. Таким чином, за допомогою одного тесту, ми оцінювали тільки одну фізичну якість учасника тестування.

3. Здебільшого, тести які виконували учні протягом одного заняття, не дублювали один одного. Тобто, кожен запропонований тест на одне заняття, вимагав прояву різних якостей фізичної підготовленості учасників тестування.

4. Всі тести піддавалися суворій регламентації та кількісній оцінці їх результатів. Зокрема, для кожного тесту були представлені нормативні шкали, за допомогою яких оцінювалися рухові здібності школярів.

Питання про вибір критерію є найбільш важливим для визначення інформативності тесту, а саме для орієнтації бігунів на середні дистанції. Аналізуючи спеціальну літературу [31], необхідно відмітити перевагу у використанні педагогічних критеріїв оцінки перспективності та відбору

спортсменів перед функціональними, реєстрація яких вимагає спеціальних умов і устаткування. Зокрема, ряд досліджень у легкій атлетиці присвячені розробці педагогічних тестів, оцінці рівня розвитку спеціальних фізичних якостей і специфічних особливостей [35].

За даними досліджень П.З. Сириса, П.М. Гайдарської, К.И. Рачева, кореляційний зв'язок показників фізичного розвитку з результатами бігу на 1000 м у більшості випадків не виявив значної взаємозалежності, а у юних спортсменів віком до 13 років немає достовірного зв'язку ні по одному з показників [41], тому у запропоновану батарею тестів не були включені вправи, котрі дають змогу визначити показники фізичного розвитку.

Фахівці зазначають [1; 16], що для досягнення високого рівня спортивної майстерності, кожен вид легкої атлетики пред'являє конкретні вимоги до всіх показників, характеризуючих фізичну підготовку. Погіршення одного з показників, негативно вплине на прояв іншого, оскільки між ними існує тісний взаємозв'язок.

Фактором втоми у змагальній вправі є зменшення бігового кроку та частоти кроків [32]. Для запобігання їх прояву необхідно розвивати силу основних м'язових груп нижніх кінцівок, що сприяє збільшенню довжини бігового кроку. Наші припущення підтверджуються результатами наукових досліджень В. Г. Никитушкина, який виявив високий кореляційний взаємозв'язок між показниками сили та швидкістю бігу на 800 м [52]. Тому для визначення абсолютної сили м'язів нижніх кінцівок юних спортсменів ми пропонували тести для виявлення:

- сумарної сили м'язів розгиначів стегна і гомілки двох нижніх кінцівок (розгинання стегна і гомілки з максимальним зусиллям);
 - сили м'язів згиначів стегна (згинання стегна з максимальним зусиллям);
 - сили м'язів згиначів гомілки (згинання гомілки з максимальним зусиллям)
- [39].

З метою отримання інформативніших показників значення сили, розраховували показники відносної сили м'язів нижніх кінцівок, що дозволяє

оцінити силові можливості кожного учасника тестування з урахуванням його маси тіла.

В.Н. Селуянов та Л.В. Волков стверджують, що бігуни-середньовики володіють досить високим рівнем швидкісно - силової підготовленості. На піку спортивної форми вони можуть стрибати у довжину з місця на 275-300 см. [17]. Беручи до уваги даний факт, ми використали тест – стрибок в довжину з місця, який визначає швидкісно-силові здібності середньовиків.

Недостатній рівень розвитку гнучкості ускладнює і уповільнює процес засвоєння рухових навичок, обмежує прояву м'язової сили, координаційних та швидкісних здібностей необхідних для бігунів середньовиків, знижується економічність роботи, збільшується вірогідність отримання травм [60, 61]. Ступінь розвитку гнучкості є одним із основних генетично обумовлених факторів, що забезпечують рівень спортивної майстерності у різноманітних видах спорту, в тому числі бігу на середні дистанції [1; 17].

У процесі вивчення літератури [16; 35; 37] було виявлено, що найбільший прояв гнучкості у бігових дисциплінах легкої атлетики потрібно проявляти у кульшових, колінних та таранно-гомількових суглобах. При здійсненні біомеханічного аналізу ми дійшли висновку, що біг на середні дистанції висуває найбільші вимоги до рухливості кульшових суглобів, оскільки висота підйому стегна махової ноги у кращих бігунів майже 90°. Тому, ми обрали випробування для визначення рухливості кульшових суглобів. У нашому випадку користувалися тестами для визначення пасивної та активної гнучкості (приведення зігнутої ноги у колінному суглобі до грудей за допомогою рук та без них) для наступного розрахунку запасу гнучкості [9] Такий підхід дозволив оцінити потенціал юних спортсменів до максимально можливого розвитку рухливості кульшових суглобів. До того ж, як зазначає Л.В. Волков, якщо на етапі початкової підготовки показники гнучкості у одних юних спортсменів вищі від інших, то така тенденція спостерігається і у групі спортивного вдосконалення, що підкреслює її генетичну обумовленість [19].

Провідною фізичною якістю бігунів на середні дистанції є швидкісна витривалість, а базою її розвитку – швидкість та загальна витривалість [16]. У бігу на середні дистанції бігун прагне до швидкого досягнення змагальної швидкості, підтримки її під час бігу по дистанції та збільшення (збереження) швидкості на фініші [6]. В. Г. Алабин [1] вказує на те, що у бігунів-легкоатлетів швидкість проявляється через: швидкість рухової реакції, швидкого початку бігу, частоти рухів. Зрештою, від швидкості рухової реакції залежить позиція спортсмена на доріжці. Якщо учасник забігу вчасно зреагує та не «проспить» старт, то виграє десяті секунди у суперника, які можуть стати йому у нагоді на фінішній прямій. Тому в експериментальну батарею тестів ми включили контрольне випробування для визначення швидкості рухової реакції спортсмена – хват падаючої гімнастичної палиці [6].

Оскільки швидкість бігу на середніх дистанціях можна підтримувати за рахунок частоти рухів [32], ми запропонували тест – біг на місці зі сплесками долонь під колінами за 10 с [9].

Для кожної дисципліни середніх дистанцій де всі спортсмени біжать по першій доріжці стадіону, результат бігу у значній мірі залежить від ефективності швидкого початку бігу на старті до перших 50 - 80 м дистанції. Аби дізнатися про якість швидкого початку рухів спортсменів, ми підібрали тест з бігу на 30 м, так як довжина розбігу юних спортсменів є незначною.

Координаційні здібності одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Кожен з видів спорту не лише висуває вимоги до координаційних здібностей загалом, але і зумовлює необхідність максимального прояву їх окремих видів [13; 35]. Найвищі спортивні результати показують спортсмени, що мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, які проявляються у досконалості таких спеціалізованих відчуттях, як сприймання доріжки, дистанції, часу, суперника, партнера [6].

Безперечно, для бігуна-середньовика важливою є здібність «відчувати час». Її прояв дозволяє контролювати ситуацію на біговій доріжці, раціонально розподіляти свої можливості під час бігу. Добре треновані бігуни можуть з

точністю пробігати дистанцію за заданий час [39]. Якщо перед спортсменом було поставлено завдання виконати II дорослий розряд, то він знаючи час на який має набігти, умовно розподіляє його на кожне коло дистанції, відповідно вже при безпосередньому пробіганні дистанції, «відчуваючи час» бігу на кожному колі, біжить до поставленої мети. Зважаючи на даний факт, підібрали тест запропонований Сермеєвим Б.В., використання якого дає можливість оцінити відчуття часу юними спортсменами – біг на місці за 5 с [9].

Цінним у бігу на середні дистанції є здатність спортсмена оцінювати і регулювати просторово-часові параметри рухів [35]. Дану координаційну здібність визначали за допомогою тесту – човникового бігу 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів [6].

Довільне розслаблення м'язів є одним з найважливіших чинників забезпечення ефективного виконання тренувальних і змагальних вправ, характерних для будь - якого виду спорту. Підвищена напруженість м'язів негативно впливає на тренувальну і змагальну діяльність у різних видах спорту, істотно знижує координованість рухів, зменшує їх амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи і витривалість спортсмена.

Раціональна структура змагальних дій у бігу на середні дистанції вимагає прояву спортсменом здібностей до довільного розслаблення м'язів, синхронізації діяльності м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів [5]. Враховуючи сказане, провели тести для визначення здібностей юних легкоатлетів до розслаблення м'язів верхніх та нижніх кінцівок – повороти тулуба навколо вертикальної осі праворуч - ліворуч; хлистоподібні махи нижніми кінцівками) [6].

В.В. Захарова та Л.В. Волков вказують, що однією із основних вимог, які висуваються до майбутніх бігунів на середні дистанції є здібності проявляти витривалість [16, 35]. При підборі тестів для вимірювання витривалості потрібно враховувати існування різних механізмів енергозабезпечення такої роботи. Так, механізм енергозабезпечення під час бігу на 800 м – гліколітичний, а характер ресинтезу АТФ – анаеробний; при бігу на 1500 м, розчеплення АТФ відбувається

аеробним шляхом. Тому, для виявлення лактатних анаеробних можливостей юних спортсменів, використовували запропонований нами комплексний тест – біг 50 м та 150 м, а аеробні можливості виявляли за допомогою тесту Купера. Крім цього за результатами 12-хвилинного бігу, як вважає Y. Jeannotat [49], непрямо можна визначити показники максимального споживання кисню.

Втім, пропонуємо враховувати не лише абсолютні, але і відносні показники витривалості. Так, якщо два учні пробігли 300 м за 51 с, то рівень швидкісної витривалості (абсолютний показник) в обох учнів однаковий. Проте, якщо у одного з них максимальна швидкість бігу вища (100 м за 14,5 с), ніж у другого (100 м за 15,0 с), тоді рівень розвитку витривалості кожного щодо їх швидкісних можливостей неоднаковий: другий учень витриваліший за першого. Тому кількісну різницю показника витривалості кожного спортсмена варто розрахувати за допомогою «коефіцієнта витривалості», що передбачає визначення результату бігу на 100 м та 600 м.

Аргументом вибору контрольної вправи – біг 800 м стало те, що спортсмени групи початкової підготовки є ще юними, тому, на наш погляд не слід їм давати довшу дистанцію.

Отже, контрольні випробовування для бігунів-середньовиків передбачали виявлення: запасу гнучкості кульшових суглобів, сили м'язів розгиначів та згиначів стегон і гомілок, швидкісно-силових здібностей, швидкості рухової реакції, швидкості початку бігу, частоти рухів, здібностей відчуття часу, вміння розслабляти м'язи верхніх та нижніх кінцівок, просторово-часових параметрів руху, загальної витривалості, лактатних анаеробних можливостей, відносних показників витривалості.

3.5. Організація і проведення педагогічного тестування у контрольній групі

Тренер - викладач у контрольній групі запропонував юним спортсменам тести, які традиційно використовував у процесі своєї тренерської діяльності для

орієнтації бігунів на середні дистанції. На його думку важливими якостями для бігуна на середні дистанції є: витривалість (5-хвилинний біг), швидкісна сила (потрійний стрибок з місця на кожен ногу, кидок набивного м'яча з-за голови), вибухова сила (стрибок у довжину з місця), динамічна сила верхніх кінцівок (підтягування на перекладині), спритність (човниковий біг). Таким чином, батарея тестів включала: підтягування на перекладині; кидок набивного м'яча з вихідного положення – сід на підлозі; різновиди бігу: 5-хвилинний, човниковий – 3 x 10 м – які рекомендує використовувати В. В. Захарова [35]; стрибки: у довжину з місця, потрійний стрибок з місця на кожен ногу – представлені у навчальній програмі для ДЮСШ з легкої атлетики [2]. Передбачені контрольні випробування були для учнів добре відомими, адже вони їх виконували у процесі тренувальних занять, лише потрійний стрибок з місця на кожен ногу – виконували вперше.

У контрольній групі проходження усіх тестів реалізували протягом двох тижнів, у тому числі, випробування у контрольній вправі – бігу на 800 м. На трьох заняттях, з інтервалом одного дня, юні спортсмени виконували батарею тестів. Пробігання контрольної вправи здійснювалося на четвертому занятті. Послідовність тестів представлена наступним чином:

- перше заняття – стрибок у довжину з місця; підтягування на перекладині.
- друге заняття – кидок набивного м'яча з в. п. - сід на підлозі; потрійний стрибок з місця на двох ногах.
- третє заняття – човниковий біг – 3 x 10 м; 5 - хвилинний біг.

На кожне заняття тренер підбирав тести, які вимагають прояву різних фізичних якостей, винятком стало друге заняття, де б здавалося, що необхідно проявити швидкісну силу в обох тестах, втім тренер вважає по - іншому, обґрунтовуючи це тим, що у першому випадку необхідно проявити швидкісну силу плечового поясу, у другому – нижніх кінцівок. Також тести виконувалися по принципу прогресу, тобто спочатку ті, які вимагали витрат меншої кількості енергії, згодом – більшої.

До проведення експерименту, учнів було проінформовано про їхню важливість у цьому досліді, тому вимагалось не пропускати занять та показати все на що вони здатні.

Весь інвентар, обладнання та місця проведення тестів були підготовлені завчасно тренером-викладачем та учасниками тестування. Так, у 5-хвилинному бігу використовували секундомір та прапорець; у човниковому бігу крім секундоміра – набивні м'ячі масою 2 кг; для кидків набивного м'яча з-за голови – рулетку, шнур, гімнастичний мат, набивний м'яч; під час стрибків крім рулетки – крейду.

Усі тести виконувалися у спортивному залі, лише 5-хвилинний біг – на стадіоні. Для виконання кидків набивного м'яча помічники розмітили площу шириною 5 м, довжиною 15 м. Вздовж неї, для контролю висоти, від якої залежить результат, натягувався шнур. На лінії одним кінцем вертикально розміщувався гімнастичний мат на якому учасники тестування приймали вихідне положення для виконання вправи. Для стрибків у довжину з місця та виконання човникового бігу – 3 x 10 м, місця проведення тестів обладнувалися аналогічно як при проведенні тестування в експериментальній групі. Перед виконанням потрійного стрибка була підготовлена яма з піском, а для підтягувань на перекладині – прикріплювали перекладину діаметром 3 см на шведській драбині, на такій висоті, щоб юні спортсмени могли виконати вис на прямих руках. Для бігу на витривалість, доріжка стадіону розмічувалася кожні 50 м та ретельно перевірялася на наявність сторонніх предметів.

Перед виконанням тестування юних спортсменів повідомляли про послідовність та місце проведення кожного тесту. Одразу ж надавалося 20 хвилин для самостійної розминки, після цього спортсмени збиралися біля місця проходження першого тесту, де тренер - викладач наголошував на техніку виконання кожної вправи, вказуючи на недоліки, які слід уникати. Зокрема, у тих тестах, які використовувалися у експериментальній групі (стрибок у довжину, біг 3 x 10м), вказували на ті ж самі помилки. При виконання підтягувань на перекладині, під час вису на зігнених руках голова мала бути над перекладиною, а

також не можна було змінювати положення рук – хвату зверху. Потрійні стрибки виконувати без розбігу, а при 5 – хвилинному бігу, необхідно було уникати зупинок. Під час виконання кидків набивного м'яча потрібно було старатися випускати м'яч під таким кутом, щоб траєкторія його польоту не була більшою за висоту натягненого шнура.

Спосіб виконання підтягувань на перекладині, кидків набивного м'яча з вихідного положення – сід на підлозі, стрибків у довжину з місця, човникового бігу – 3 x 10 м, потрійних стрибків з місця на кожную ногу – по черговий. Біг протягом 5 хвилин виконували одночасно.

Такі тести як: 5 - хвилинний біг, підтягування на перекладині, човниковий біг – 3 x 10 м, учасники тестування виконували по одному разу. Потрійний стрибок з місця – по три спроби на кожную ногу. Кидок набивного м'яча з в. п. - сід на підлозі – шість спроб. Стрибок у довжину з місця – дві спроби. Кількість спроб передбачена стандартною методикою.

Відпочинок між днями тестування, зумовлений особливістю графіку проведення тренувальних занять, тривав один день (вівторок, четвер, субота). На одному занятті учні між тестами відпочивали 2 - 5 хвилини, поки не настане черга виконувати наступний. Цей час учасники тестування використовували по-різному – одні розігрівали м'язи, спостерігаючи за своїми колегами, інші пасивно відпочивали, сидячи на гімнастичній лаві. Тренер самостійно викликав юних спортсменів до місця тестування у довільному порядку по одній особі, тобто вони за бажанням приступали до виконання тесту, але обов'язково усі. Наслідком цього було те, що у всіх випробуваннях юні спортсмени виконували тести у різній послідовності – то першим, то останнім. Лише у 5 - хвилинному бігу – всіх одночасно викликали на старт.

Уся реєстрація показників, фіксувалася тренером - викладачем у довільній формі на заздалегідь підготовленій чернетці. Усі вимірювання здійснювалися одними і тими ж приладами для кожного учасника тестування. Використовувався однаковий для всіх інвентар.

Після пройдені батареї тестів, тренер оцінив усі отримані показники, звертаючи основну увагу на результати у 5 - хвилинному бігу, обґрунтовуючи це тим, що витривалість – це найважливіша якість для бігунів-середньовиків, тому він відібрав найбільш придатних на його думку юних спортсменів цієї групи до бігу на 800 м – десять осіб, які змагалися у контрольній вправі. Дистанцію 800 м, уже зорієнтовані юні спортсмени, пробігали на четвертому занятті (вівторок) рівно через тиждень від початку проведення тестування.

Методи та методичні прийоми, які використовував тренер під час дослідження у контрольній групі, в принципі, ідентичні нашим, проте, не використовувалася опосередкована наочність, імітаційні вправи, ідеомоторне тренування, методичні прийоми на підсилення мотивації школярів.

3.6. Аналіз та узагальнення результатів дослідження

Отримані нами показники тестування легкоатлетів експериментальної групи були співставлені із нормативними оцінками розвитку рухових здібностей для хлопців та дівчат відповідно до їхнього віку. Так, у бігу 3 x 10 м – 15% юних спортсменів показали високий рівень (10% дівчата, 5% хлопці), 30 % – вище середнього (10% дівчата, 20% хлопці), 55% – середній (25% дівчата, 30% хлопці) (рис.3.1.).



Рис. 3.1. Співвідношення рівнів розвитку просторово-часових здібностей юних легкоатлетів 10-12 років

У стрибках в довжину з місця жоден з обстежених спортсменів не продемонстрував високий рівень, 60% мають рівень вище середнього (20% дівчата, 40% хлопці), 40% – середній (25% дівчата, 15% хлопці) (рис.3.2).



Рис. 3.2. Співвідношення рівнів розвитку швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів 10-12 років

У бігу на 30 м лише 5% учасників тестування продемонстрували високий рівень (усі дівчата), у 40% – вище середнього (15% дівчата, 25% хлопці), у 55% – середній (25% дівчата, 30% хлопці) (рис.3.3.).



Рис.3.3. Співвідношення рівнів розвитку здібностей до швидкого початку бігу юних легкоатлетів 10-12 років

У тесті для визначення максимальної сили розгиначів гомілок і стегон, 15% учасників продемонстрували рівень вище середнього (10% дівчата, 5% хлопці), 35% – середній (10% дівчата, 25% хлопці), 50% – нижче середнього (по 25% дівчат та хлопців) (рис.3.4.).



Рис. 3.4. Співвідношення рівнів розвитку максимальної сили розгиначів стегон та гомілок юних легкоатлетів 10-12 років

При визначенні сили згиначів стегна 15% обстежених експериментальної групи продемонстрували високий рівень (5% дівчата, 10% хлопці), 35% – вище середнього (15% дівчата, 20% хлопці), 15% – середній (порівно дівчат та хлопців) (рис.3.5.).



Рис. 3.5. Співвідношення рівнів розвитку максимальної сили згиначів стегна юних легкоатлетів 10-12 років

Сила згиначів гомілки у 10% учнів була зафіксована на високому рівні (по 5% дівчат та хлопців), у 35% – вище середньому (15% дівчата, 20% хлопці), 55% – середньому (25% дівчата, 30% хлопці) (рис.3.6).



Рис. 3.6. Співвідношення рівнів розвитку максимальної сили згиначів гомілки юних легкоатлетів 10-12 років

Усі отримані показники максимальної сили відображаються у процентному співвідношенні в абсолютних величинах, а при спортивній орієнтації юних легкоатлетів ми орієнтувалися на попередньо розраховані відносні величини

максимальної сили, які є інформативнішими. Зокрема, у юних спортсменів (15%) з вище середнім рівнем абсолютної сили розгиначів стегон та гомілок, показники відносної сили теж одні з найвищих (50,6 - 51%), проте 15% учасників тестування, які продемонстрували середній (10%) та нижче середнього рівня (5%) показники відносної сили аналогічні, або вищі попередніх (51,1 - 53,6%). Така ж ситуація здебільшого спостерігається в інших силових випробуваннях.

Під час бігу на місці за 10 с з одночасним виконанням сплесків під колінами, високі здібності продемонстрували 15% осіб (5% дівчата, 10% хлопці), вище середніх – 45% (25% дівчата, 20% хлопці), середні – 40% (15% дівчата, 25% хлопці) (рис.3.7.).



Рис. 3.7. Співвідношення рівнів розвитку частоти рухів юних легкоатлетів 10-12 років

У бігу на місці за 5 с, відчуваючи точність часу, 50% показали високий рівень (по 25% дівчат та хлопців), тобто відчувають час у межах 0,5 – 1 с та 50% (20% дівчата, 30% хлопці) – вище середнього (похибка більше 1 – 2 с) (рис.3.8.).

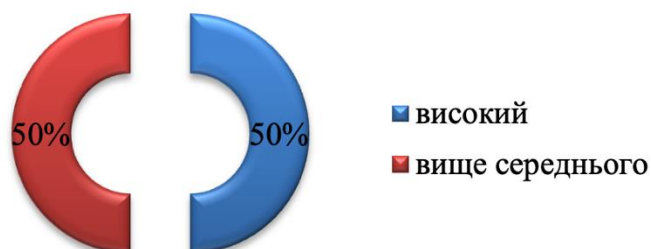


Рис. 3.8. Співвідношення рівнів розвитку здібностей до оцінки відчуття часу юних легкоатлетів 10-12 років

Виконуючи хват падаючої гімнастичної палиці, жоден учасник тестування (0%) не продемонстрував високих показників, 35% мають рівень вище середнього (15% дівчат, 20% хлопці), 65% – середній (30% дівчат та 35% хлопців) (рис. 3.9).



Рис.3.9. Співвідношення рівнів розвитку швидкості юних легкоатлетів 10 – 12 років

У 90% юних спортсменів показники пасивної гнучкості кульшового суглоба на рівні вище середнього (у 40% дівчат та 60% хлопців), 10% – на середньому (по 5% дівчат та хлопців) (рис.3.10.). При цьому результати запасу гнучкості стверджують, що найбільший потенціал її розвитку характерний особам, котрі продемонстрували вище середнього рівень. Зокрема, у 10% учасників тестування запас гнучкості 12 см (усі хлопці); 10% – 11 см (усі хлопці); 10% – 10 см (по 5% дівчат та хлопців); 25% – 9 см (15% дівчат, 10% хлопці); 20% – 8 см (15% дівчат, 5% хлопців); 15% – 7 см (по 5% хлопців та дівчат); 10% – 6 см (по 5% хлопців та дівчат). Зважаючи на це, можна зробити висновок, що чим більший запас гнучкості, тим вищих спортивних результатів у бігу на середні дистанції можуть досягнути юні спортсмени у майбутньому, розвиваючи її.

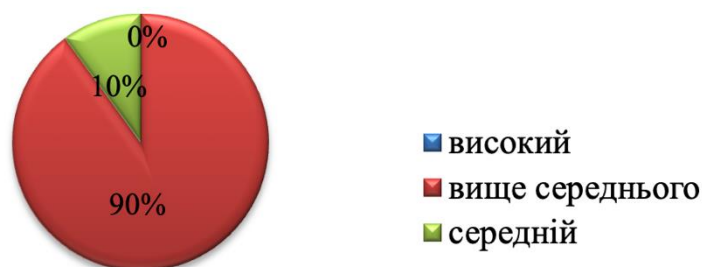


Рис.3.10. Співвідношення рівнів розвитку пасивної гнучкості кульшових суглобів юних легкоатлетів 10-12 років

У випробуваннях для визначення здібностей до розслаблення м'язів нижніх та верхніх кінцівок, усі учасники тестування (100%) зуміли показати належний їх рівень, який має бути характерний для бігуна-середньовика.

Для спортивної орієнтації юних спортсменів на різні дисципліни середніх дистанцій було використано два тести. Тест Купера був спрямований на визначення здібностей учасників тестування саме до бігу на 1500 м, оскільки долаючи дану дистанцію, розчеплення АТФ відбувається аеробним шляхом. Враховуючи, що ресинтез АТФ у бігу на 800 м – анаеробний, ми визначали лактатні анаеробні здібності юних спортсменів, визначаючи різницю між результатом бігу на 150 м та потрійним сумарним часом, котрий обстежувані показували у бігу на 50 м.

Таким чином, у 12 - хвилинному бігу високий рівень показали 15% юних спортсменів (усі хлопці), вище середнього – 35 % (20% дівчата, 15% хлопці), середній – 50% (по 25% дівчат та хлопців) (рис 3.11).



Рис.3.11. Співвідношення рівнів розвитку аеробних здібностей юних легкоатлетів 10-12 років

Однак, показники витривалості не свідчать однозначно про перспективність юних спортсменів, адже при розрахунку відносних показників – коефіцієнта витривалості (відношення між результатом бігу на 600 м та 100 м), ми переконалися, що не завжди спортсмени, котрі пробігли меншу дистанцію за 12 хвилин, мали нижчий рівень розвитку витривалості. Так, коефіцієнт витривалості (чим він менший, тим вищий рівень розвитку витривалості) з показником – 8,2 - 9 ум. од. у 35% спортсменів (15% дівчат та 20% хлопців) і з них лише 10% (усі хлопці) показали високий рівень у 12 - хвилинному бігу, інших 20% – вище середнього (по 10% хлопців та дівчат), 5% (усі дівчата) – середній. У решти учасників тестування (65%) коефіцієнт витривалості – 9 - 11,6 ум. од., з них у 5% (усі хлопці) спортсменів високий рівень витривалості у тесті Купера, у 40% – вище середнього (по 20% дівчат та хлопців), у 20% - середній (по 10% дівчат та хлопців).

Проаналізувавши отримані показники у тесті для виявлення лактаних анаеробних показників, слід зазначити, що у 35% (15% дівчат та 20% хлопців) юних спортсменів на наш погляд вони на високому рівні (0,4 - 1,9 с). Оскільки, чим менша різниця між часом на 150 м та потрійним результатом на 50 м, тим вищі лактатні анаеробні можливості, тобто для них краще підходила б дисципліна – 800 м. Ще 35% (15% дівчат та 20% хлопців) з показником – 2 – 2,7 с, впевненіше «почуватимуть» себе у бігу на 1500 м. Із 70% учасників тестування у 5% (усі хлопців) високі здібності як до бігу на 800 м так і до бігу на 1500 м, про що свідчить тест Купера. Інші 30% (по 15% дівчат та хлопців) не продемонстрували належних результатів, на основі яких можна було б свідчити про їхні потенційні можливості до бігу на середні дистанції.

Таким чином, на основі отриманих результатів у всіх випробуваннях було відібрано 50% (n=20) юних спортсменів до виконання контрольної вправи – 800 м, котрі у більшій половині батареї тестів продемонстрували високий та вище середнього рівень здібностей, зокрема, 44,4% дівчат (n=9) та 54,5% хлопців (n=11). Фактично, дані показники відображають те, що учасникам тестування експериментальної групи (n=20) характерний неоднорідний характер спортивних

здібностей, оскільки інші 50% юних спортсменів можуть бути зорієнтовані до певних видів спортивної спеціалізації легкої атлетики, окрім бігу на середні дистанції.

Результати середнього арифметичного значення та його похибка в окремо запропонованому тесті експериментальної групи наступні: так, у човниковому бігу вони становлять $8,86 \pm 0,08$ с; в стрибках у довжину – $172 \pm 2,5$ см; у тесті Купера – $2382 \pm 61,2$ м; бігу на 30 м – $5,32 \pm 0,06$ с; у бігу на місці за 10 с зі сплесками долонь під колінами – 24 ± 1 раз; бігу на місці за 5 с – $0,94 \pm 0,06$ с; у силових випробуваннях: відносній силі розгинання стегон та гомілок – $40,22 \pm$

№	Контрольні випробування	Статистичні характеристики
---	-------------------------	----------------------------

2,11%, відносній силі згинання стегна – $112,5 \pm 4,7\%$, відносній силі згинання гомілки – $41,88 \pm 2,2\%$. Середнє значення резерву гнучкості становить $9,3 \pm 0,56$ см; у бігу на: 50 м – $7,77 \pm 0,07$ с, 150 м – $25,32 \pm 0,21$ с, 100 м – $16,49 \pm 0,18$ с, 600 м – $2,35 \pm 0,03$ хв. (табл.3.1.).

		x, m	M_0	M_e	R	Q^2	Q	V
1.	Човниковий біг 3 х 10 м, с	8,86±0,08	8,5	8,85	1,5	0,14	0,37	4,25
2.	Стрибок у довжину з місця, см	172± 2,5	170	172,5	40	130	11,4	6,65
3.	Тест Купера, м	2382±61,2	2300	2320	1000	75	274	11
4.	Біг 30 м, с	5,32±0,06	5,2	5,3	1	0,08	0,29	5,5
5.	Біг на місці за 10 с зі сплесками долонь під колінами, раз	24± 0,89	25	25	15	18	4	17,3
6.	Біг на місці за 5 с, с	0,94±0,06	1,1	1,05	1,8	0,08	0,29	31
7.	Хват падаючої гімнастичної палиці, см	26,3±0,45	27	27	6	4,1	2,02	7,7
8.	Максимальна сила розгинання гомілок та стегон: а) абсолютні показники, кг	16,66±1,07	15,4	15,45	24	14,8	4,8	29

Таблиця 3.1 – Результати контрольних випробувань легкоатлетів експериментальної групи

Обчисливши розмах, ми виявили його високі показники. Так, у стрибках у довжину з місця він становить 40 см; у бігу на 600 м – 44 с; у бігу на місці за 10 с зі сплесками долонь під колінами – 15 раз; у відносній силі згинання гомілки – 21,5 кг. Такі показники зумовлені різним віком та статтю юних спортсменів.

Задля здійснення порівняння характеристик дівчат та хлопців, ми окремо представили їхні результати (табл.3.2.). На основі вивчених середніх показників, слід сказати, що результати хлопців вищі у всіх дисциплінах, крім результатів активної гнучкості, максимальних показників абсолютної та відносної сили згиначів гомілки та бігу на місці за 5 с. Перший факт зумовлений генетичними особливостями – більшої схильності дівчат до прояву вищого рівня гнучкості ніж хлопці. Проте, резерв гнучкості свідчить, що у хлопців є більший потенціал до її розвитку. Одночасно, ми схилиємося до думки, що все таки у дівчат більший

прояв сили згиначів гомілки внаслідок особливостей методики проведення тренувальних занять, адже, розвиваючи силу, тренер здебільшого хлопцям дає вправи на верхній плечовий пояс, дівчатам – на нижні кінцівки, зокрема, присідання, яке сприяє доброму розвитку сили м'язів задньої поверхні стегна, які відповідають за згинання гомілки. Результати у бігу на місці з високим підніманням стегна за 5 с говорять, що дівчата експериментальної групи краще відчують час.

Дані стандартного відхилення вказують на те, що у човниковому бігу 3 x 10 м (на 0,04 с), бігу на 30 м (на 0,20 с), 50 м (на 0,09 с), 150 м (на 0,11 с), 100 м (на 0,15 с), 600 м (на 0,01 с), стрибку у довжину з місця (на 5,93 см), бігу на місці за 5 с (0,02 с), у відносних показниках сили згинання гомілки (на 2,3%), активній гнучкості (на 2,18 см), ці показники вищі у дівчат ніж у хлопців, тобто у них більша мінливість вказаних ознак. У тесті Купера (на 112 м), бігу на місці за 10 с зі сплесками долонь під колінами (на 1 раз), хваті падаючої гімнастичної палиці (на 0,09 см), відносних показниках сили розгиначів стегон та гомілок (на 0,08%) і згиначів стегна (на 0,78%), показниках пасивної гнучкості (на 0,16 см) та її резерву (на 1,8 см), для хлопців притаманна більша мінливість даних ознак.

Коефіцієнт варіації дав уявлення про ступінь однорідності статистичної сукупності. Зрештою, у хлопців показники коефіцієнта варіації нижчі ніж у дівчат в таких випробуваннях: човниковому бігу 4 x 9 м (на 0,34%), стрибку у довжину з місця (на 3,75%), бігу на: 30 м (на 3,45%), 50 м (на 1,05%), 150 м (на 0,37%), 100 м (на 0,78%), 600 м (0,15%), у бігу на місці за 5 с (на 0,51%), розгинання гомілок та стегон (на 2,58%), згинання стегна (на 3,1%), згинання гомілки (на 6,8%) з максимальною силою, що є ознакою більшої однорідності результатів представлених характеристик. У всіх інших тестах, дівчата мають перевагу в однорідності статистичної сукупності: тесті Купера (на 3,55%), хваті падаючої гімнастичної палиці (на 0,58%) та показниках гнучкості: активної (на 0,71%), пасивної (на 1,7%), резерву гнучкості (на 14,8%).

Беззаперечним є той факт, що усі дані вказаної характеристики не перевищують 45-50% рубіж, що є ознакою «нормального закону розподілу коефіцієнта варіації» [27].

Динаміка показників юних спортсменів контрольної та експериментальної груп у контрольній вправі через пів року показала, що їх приріст в експериментальній групі відбувся на 4,11%, а у контрольній він становить – 1,98% (рис.3.12). Невисоке відсоткове значення приросту зумовлене особливістю виду спорту, у якому дуже важко «скидати» секунди, для цього необхідний більший проміжок часу. Зокрема, В. Г. Никитушкин вказує, що найбільший приріст спортивного результату у бігу на 800 м спостерігається в 15 - 16 років. Середньорічний приріст становить приблизно 6% [52].

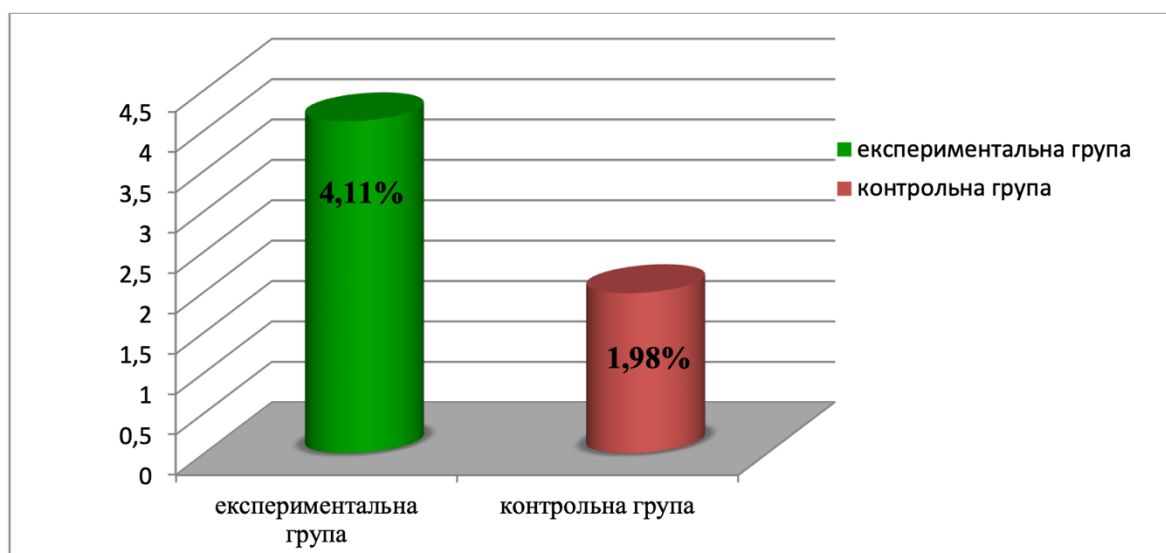


Рис. 3.12. Динаміка показників у бігу на 800 м юних легкоатлетів ЕК та КГ

Таким чином, на основі наукового дослідження встановлено, що 50% юних спортсменів експериментальної групи (44,4% дівчат та 54,5% хлопців) були правильно орієнтовані на спортивну спеціалізацію у легкій атлетиці, а в контрольній групі, лише 15% (20% дівчат, 10% хлопців).

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](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.