

4. *Машовець М. А.* Педагогічні умови наступності у трудовому вихованні дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Теорія та історія педагогіки" / М. А. Машовець. – К., 1994 – 26 с.
5. *Мельничук М. І.* Виховання дітей дошкільного віку в трудовій діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Теорія та історія педагогіки" / М. І. Мельничук. – К., 1995. – 27 с.

**ШАПАРЕНКО Х. А.** *Современные подходы к трудовому воспитанию детей дошкольного возраста.*

*В статье раскрыты теоретические аспекты трудового воспитания детей на современном этапе модернизации системы дошкольного образования и описаны педагогические условия эффективности трудового воспитания детей.*

**Ключевые слова:** *трудоустройство, дети дошкольного возраста, педагогические условия трудового воспитания.*

**SHAPARENKO CH. A.** *The modern approach to children's of preschool age.*

*This article throws lights on theoretical aspects of children's labour education on modern stage in the period of modernization of the system of preschool education. Pedagogical conditions which influenced on the efficiency of children's labour education are determined.*

**Keywords:** *labour education, preschool age, pedagogical conditions of labour education.*

УДК 796.422.12.093:352

**Шульга М. П., Закопайло С. А.**  
**ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький**  
**ДПУ імені Григорія Сковороди"**

## **МЕТОДИКА ВІДБОРУ ЮНИХ БІГУНІВ З ПЕРЕШКОДАМИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

*Процес підготовки бігунів міжнародного класу повинен будуватись на принципах поступовості та доступності. Він повинен враховувати закономірності вікового розвитку молодого організму та індивідуальні особливості. Одним із основних критеріїв підготовки бігунів високого класу є раціональний відбір. У статті розглянуті засоби і методи відбору майбутніх бігунів з перешкодами. Рекомендовані критерії відбору на різних етапах підготовки.*

**Ключові слова:** *відбір бігунів, етапи підготовки, контрольні тести.*

Процес підготовки легкоатлетів міжнародного класу повинен будуватись на педагогічних принципах поступовості та доступності. Він повинен враховувати закономірності вікового розвитку молодого організму та індивідуальні особливості. Процес підготовки бігунів з перешкодами, як і інших легкоатлетів, від початківців до майстрів спорту міжнародного класу складається з декількох важливих етапів.

Найбільш вдалою є класифікація багаторічної підготовки юних легкоатлетів, запропонована В. М. Платоновим (1997), яка складається з п'яти етапів:

- *первинний етап* – початкової підготовки;
- *попередній етап* – попередньої базової підготовки;
- *проміжний етап* – спеціалізованої базової підготовки;
- *основний етап* – максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
- *заклучний етап* – збереження високих досягнень.

Первинний етап – проводиться в групах початкової підготовки ДЮСШ (10-13 років). Попередній етап – проводиться в навчально-тренувальних групах ДЮСШ і СДЮШОР (13-16 років).

Проміжний етап – проводиться в групах вищої спортивної майстерності у СДЮШОР і ШВСМ (19 років і старше).

Багато молодих тренерів мають слабкі знання основ методики відбору юних бігунів з перешкодами. Це призводить до втрати часу на тренування безперспективних бігунів і в подальшому негативно впливає на рівень їх професійної майстерності в майбутньому.

**Мета і завдання.** Обґрунтувати засоби і методи відбору юних бігунів з перешкодами на перших трьох етапах багаторічної підготовки. Озброїти молодих тренерів знанням основ методики відбору з метою забезпечення теоретичної і методичної підготовленості, що сприятиме підготовці повноцінного резерву юнацького спорту.

#### **Відбір на етапі початкової підготовки**

Початковий відбір майбутніх стипль-чезистів нічим не відрізняється від відбору бігунів на середні й довгі дистанції. Відомі два види організації початкового відбору. При першому з них тренер, відвідуючи школи, відбирає в групу хлопчиків, які йому сподобались. Необхідно відзначити, що такий спосіб інколи дає позитивні результати. Відомі випадки, коли із залучених таким способом дітей були виховані видатні спортсмени. Однак такий спосіб неможливо визнати найбільш удалим. Значно ефективніший масовий відбір, коли в певний час організується перегляд у змаганнях (кроси, забіги на середні дистанції) максимально можливої кількості дітей необхідного віку. Це підвищує вірогідність виявлення й залучення до занять обдарованих хлопчиків. При перегляді забігів можна дати кілька порад, особливо для молодих тренерів. Учасник забігу, який рівномірно подолав дистанцію і показав хороший час, зможе в майбутньому стати хорошим бігуном. А якщо вам пощастить і ви побачите в забігу юного спортсмена, який дуже швидко стартував, набагато випередивши своїх суперників, потім “видихнувся” на дистанції й знову знайшов сили стрімко фінішувати й перемогти, то з нього може вирости класний бігун. Не обділіть увагою також високого акселерата, що зумів на фініші обійти декількох суперників. Використовують при відборі й тести.

Необхідно сказати, що тренери з досвідом інколи скептично відносяться до контрольних тестів і вправ. Напевно, їм ці об'єктивні показники необхідні значно менше, ніж молодим тренерам. Інтуїція маститих тренерів, яка допомагає їм у роботі, – це тривалий попередній досвід, набутий за багато років. Звичайно, у молодих тренерів такого досвіду поки що немає. Тому в тренерській праці необхідно не відкидати, а вдосконалювати систему тестів та інших об'єктивних засобів контролю та оцінки здібностей та підготовленості майбутніх спортсменів.

Таблиця 1

*Контрольні вправи й нормативи для відбору бігунів із перешкодами*

<i>Контрольні вправи</i>	<i>10 років</i>	<i>11 років</i>	<i>12 років</i>
Біг на 30 м із ходу, сек.	4.3	4.1	3.9
Біг на 60 м із високого старту, сек	8.9	8.7	8.5
Біг на 300 м, сек.	50	48	46
Біг на 800 м, хв., сек.	2.50.0	2.40.0	2.28.0
Стрибок у довжину з місця, см	170	180	190
ЖЄЛ, куб. см	2000	2200	2400
Затримка дихання, сек. (проба Штанге)	60	65	75

Особливо важливо вже на цьому етапі встановити тісний контакт із батьками, які зможуть дати додаткову інформацію про здібності і вольові якості дітей, їх характер, дізнатися, чи звикли вони до подолання труднощів. Не випадково багато видатних бігунів на витривалість і стипль-чезистів вирости в багатодітних сім'ях, у яких, як відомо, діти рано стають самостійними. Істотну інформацію про характер новачка зможуть дати і шкільні вчителі.

На початковому етапі відбору необхідно обов'язково враховувати соціологічні критерії схильності до успішного спортивного вдосконалення: спортивні традиції сім'ї, відношення членів сім'ї новачка до занять спортом, успішність у школі та ін. Нині приділяється все більше уваги аналізу родоvodu видатних спортсменів.

Цікаві дані про спортсменів (національних, європейських і світових чемпіонатів) надав італійський спеціаліст із генетики Л. Герда (1960). В сім'ях 220-ти спортсменів-італійців (усього 53 сім'ї) один або двоє інших членів сім'ї також займались спортом і досягли високого рівня майстерності.

Західнонімецький спеціаліст із спортивної медицини Х. Гребе (1965) вивчив генеалогію приблизно 30 сімей видатних спортсменів. Обидва дослідники прийшли до однієї думки: здатність до спортивної діяльності значною мірою обумовлена спадковістю, впливом багатьох генів і передається, очевидно, домінантним шляхом. Подібні дані отримали й інші дослідники.

Аналіз родоводу спортсменів, які проявили неабиякий талант, дає змогу з упевненістю говорити про значення фактора спадковості при формуванні спортивного таланту. Більш того, важливо пам'ятати, що для кожного бігуна існує межа приросту рівня підготовленості, якого він зможе досягти спортивним тренуванням; темпи приросту, а також величина підвищення працездатності у різних спортсменів, звичайно, буде різною. Інакше кажучи, тренуючись цілеспрямовано й напружено, ви зможете досягти розвитку, наприклад, витривалості, що відповідає витривалості спортсменів світового класу, тільки в тому випадку, якщо ви народились з "правильними", генетично зумовленими передумовами для цього роду діяльності, і ваші успіхи в значно меншому ступені будуть залежати від того, як багато і старанно ви тренуєтесь і хто вас тренує. Також і склад м'язових волокон, швидкісні можливості й витривалість бігунів на середні, довгі дистанції й у стипль-чезі, ефективність діяльності їх серцево-судинної й дихальної систем у цілому більш ніж на 93,5% зумовлені генетично (Дж. Хамфріз, 1992).

На попередньому етапі одночасно зі спортивно-технічною оцінкою здійснюється медичне обстеження. Особлива увага звертається на стан опорно-рухового апарату і серцево-судинної системи з метою виявлення істотних патологічних відхилень. Дані про стан здоров'я мають велике значення для формування остаточної оцінки про придатність юного спортсмена до занять.

На другому етапі спортивного відбору (3-6 місяців) юні спортсмени підлягають поглибленому медичному обстеженню, яке повинно виявити процеси, що приховано протікають в організмі дітей і перешкоджають заняттям спортом в обсязі, передбаченому навчальною програмою. Вивчення антропометричних даних, особливостей будови тіла учнів дозволяє визначити, наскільки кандидати для занять бігом із перешкодами відповідають тому соматотипу, який характерний для представників цього виду легкої атлетики.

У процесі психологічних досліджень особливу увагу необхідно приділити наявності у юних спортсменів таких якостей, як активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, рішучість, цілеспрямованість, спортивна працелюбність.

В ході соціологічних і соціально-психологічних досліджень виявляються глибина й стійкість спортивних інтересів, мотивація, рівень домагань юних спортсменів.

Педагогічні критерії відбору характеризують рівень розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовки, спортивно-технічної майстерності, темпи росту спортивних досягнень, координаційні можливості, здатність юних спортсменів до ефективного вирішення рухових завдань в умовах змагань.

Медико-біологічні критерії відбору характеризують стан здоров'я

спортсмена, його біологічний вік, стан функціональних і сенсорних систем організму, індивідуальні особливості вищої нервової діяльності.

### **Відбір на етапі попередньої базової підготовки**

Друга (проміжна) ступінь спортивного відбору, як правило, збігається із закінченням двохрічного етапу початкової підготовки, підбиває його підсумки, вирішує завдання поглибленої перевірки відповідності юних бігунів вимогам свого виду і визначає ефективність їх подальшого вдосконалення. Такий відбір ще називають перспективним. Його ефективність тісно пов'язана з оцінкою морфологічних ознак, функціональних можливостей, психологічних якостей, різних сторін підготовленості спортсменів.

Тому на цьому етапі необхідно враховувати всі якості юного бігуна для визначення його перспективності в майбутньому.

В ході медичних обстежень вивчаються антропометричні дані, особливості будови тіла вихованців, що дає змогу визначити, наскільки вони відповідають тому соматотипу, що характерний для найбільш видатних представників бігу з перешкодами. Визначається один із найбільш відомих і достатньо вивчених показників функціональних можливостей спортсменів – максимальне споживання кисню (МСК), яке є інтегральним показником можливостей людини. МСК тісно пов'язане з витривалістю спортсменів і їх кваліфікацією. Показник 40-50 мл/кг/хв. буде хорошим показником для цього віку. У видатних бігунів цей показник дорівнює 70-85 мл/кг/хв. Найвища реєстрована величина МСК – 94.0 мл/кг/хв. – в екс-рекордсмена світу в бігу на 5000 м Е. Путтемакса. У процесі тренувань МСК може збільшитись на 20-30%. Тому юні бігуни, що мають низькі початкові величини МСК, навряд чи зможуть стати бігунами високого класу, якими б не були бажання, склад характеру, методи тренування.

У процесі психологічних досліджень особлива увага приділяється виявленню у юних бігунів таких якостей, як активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, рішучість, цілеспрямованість, спортивна працелюбність, здатність мобілізуватись під час ігор і змагань тощо.

На цьому етапі тренер повинен виявити у майбутніх бігунів із перешкодами одну з основних якостей – це вміння терпіти на дистанції. Ця якість є однією з основних при перспективному відборі бігунів на витривалість.

В ході соціологічних і соціально-психологічних досліджень виявляються глибина й стійкість спортивних інтересів, мотивація, рівень прагнень юних бігунів.

Характерна сторона медичного контролю на другому етапі багаторічного відбору – виявлення прихованих захворювань і вогнищ інфекцій в організмі. Такий підхід пояснюється тим, що в процесі початкової підготовки часто виявляють дітей, яким протипоказані заняття спортом. Спеціальний аналіз (Ф. А. Йорданська, Н. А. Ісаков) показав, що близько

40% учнів ДЮСШ практично не мають перспективи на досягнення дійсно високих результатів через відхилення у стані здоров'я. Ці дані свідчать про необхідність покращити медичне забезпечення навчально-тренувального процесу з юними спортсменами.

Одним із ключових положень, якими потрібно керуватись на другому ступені багаторічного відбору юних бігунів, є те, що оцінка перспективності ґрунтується не стільки на абсолютних показниках рівня розвитку різних якостей і здібностей, скільки на темпах їх приросту.

Таблиця 2

*Характеристика здібностей юних спортсменів з урахуванням початкового рівня й темпів приросту (за Брилем)*

<i>Співвідношення початкового рівня і темпів приросту</i>	<i>Характеристика здібностей</i>
Високий початковий рівень – високі темпи приросту	Дуже великі здібності (талант)
Високий початковий рівень – середні темпи приросту і навпаки	Великі здібності
Високий початковий рівень – низькі темпи приросту і навпаки	Середні здібності
Середній початковий рівень – низькі темпи приросту	Малі здібності
Низький початковий рівень – низькі темпи приросту	Дуже малі здібності

На другому ступені відбору необхідно з'ясувати, за рахунок яких зусиль, якою ціною було досягнуто того чи іншого ступеня підготовленості. Природно, що найбільш перспективними є ті юні бігуни, які зуміли досягнути значного прогресу різнобічною й об'ємною підготовкою. Досвідчені тренери надають такій оцінці вже зараз першочергового значення.

Водночас практика показує, що ще не всі усвідомили її важливість і часто за голим результатом не бачать юного спортсмена, його подальшої перспективи.

Таблиця 3

*Контрольні нормативи на етапах відбору для навчально-тренувальних груп у юнаків, що спеціалізуються в стилі-чезі, приблизно повинні бути такими:*

<i>Контрольні вправи</i>	<i>13-14 років</i>	<i>14-15 років</i>	<i>15-16 років</i>
60 м, сек	8.6 - 8.2	8.2 - 7.9	7.6 - 7.3
100 м, сек	13.7 - 13.0	13.0 - 12.7	12.7 - 12.4
300 м, сек	46.0 - 43.0	43.0 - 41.5	41.5 - 39.5
600 м, хв	1.39 - 1.40	1.41 - 1.35	1.35 - 1.26
800 м, хв	2.30 - 2.20	2.25 - 2.15	2.15 - 2.07
1000 м, хв	3.20 - 3.05	3.08 - 2.55	2.57 - 2.46
1500 м, хв	5.20 - 4.55	4.55 - 4.35	4.35 - 4.15
2000 м, хв	7.25 - 6.55	7.00 - 6.35	6.30 - 5.50
3000 м, хв	11.50 - 10.50	10.50 - 9.20	9.40 - 8.55

<i>Контрольні вправи</i>	<i>13-14 років</i>	<i>14-15 років</i>	<i>15-16 років</i>
МСК, куб. см	45 – 50	50 – 60	55 – 65
Потрійний стрибок із місця, м	6.00 – 6.80	6.50 – 7.20	7.10 – 7.70
Десятерний стрибок із місця, м	19.50 – 22.50	22.00 – 24.00	23.90 – 26.00
10 км, хв	-	46.30 – 43.00	43.30 – 38.00
15 км, год	-	-	- 55.0
2000 м з/п, хв	-	6.45 – 6.30	6.35 – 6.15
Підтягування на перекладині, кількість разів	6 – 8	7 – 10	10 – 12
Віджимання в упорі лежачи, разів	15 – 18	18 – 25	25 – 30
Підйом ніг у висі, разів	5 - 8	8 – 10	10 – 12

### Відбір на етапі спеціалізованої базової підготовки

Ефективність оцінки перспективності на етапі спеціалізованої базової підготовки визначається переважно тими ж факторами, що і на попередньому. Як і раніше, велика увага приділяється аналізу попереднього тренування. Перспективними вважаються бігуни, які тренувались за різноманітною програмою, обмежували кількість занять із великими навантаженнями, брали участь у відповідальних змаганнях, але при цьому швидко прогресували.

Таблиця 4

*Контрольні нормативи для бігунів групи спеціалізованої базової підготовки  
(за Ю. Г. Травіним)*

<i>Показники</i>	<i>Вік</i>		
	<i>16 – 17</i>	<i>17 – 18</i>	<i>18 – 20</i>
100 м	12.3 – 11.9	12.1 – 11.7	12.0 – 11.5
400 м	54.5 – 52.5	53.5 – 52.0	52.5 – 50.5
800 м	1.58.5 – 1.56.0	1.57.0 – 1.55.0	1.55.0 – 1.52.0
1000 м	2.40.0 – 2.35.0	2.35.0 – 2.32.0	2.32.0 – 2.26.0
1500 м	4.04.0 – 3.57.0	3.57.0 – 3.53.0	3.53.0 – 3.45.0
3000 м	8.50.0 – 8.35.0	8.35.0 – 8.20.0	8.20.0 – 8.05.0
5000 м	15.20.0 – 14.55.0	14.55.0 – 14.35.0	14.35.0 – 14.10.0
Біг 15 км	54.30 – 52.00	52.30 – 50.30	50.40 – 48.30
10-й стрибок із місця	26.00 – 27.00	26.50 – 27.50	27.50 – 29.00
МСК (мл/хв/кг)	68 – 72	70 – 74	74 – 78
2000 м з/п	6.10.0 – 5.55.0	5.57.0 – 5.42.0	-
3000 м з/п	-	9.15.0 – 8.55.0	8.55.0 – 8.40.0

На третьому етапі багаторічного відбору все більшої ролі набуває оцінка особистих і психічних якостей бігунів. Основними критеріями стають стійкість до змагальних ситуацій, здатність настроюватись на змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили на фініші і в умовах гострої конкуренції на дистанції, досягати високих результатів у найвідповідальніших стартах, в оточенні сильних суперників.

Безпосередньо для виявлення майбутніх потенціальних стипль-чезистів тренеру допоможуть шість якостей: 1 – швидкість на 1500 м – вище середньої; 2 – безстрашність; 3 – цілеспрямованість; 4 – здібність долати бар'єри; 5 – стрибучість; 6 – візуальна зіркість. Як стосуються перелічені якості майбутніх стипль-чезистів і яка їхня роль?

“1500-метрова здібність”: щоб тактично виграти змагання, необхідний швидкий фініш і добра швидкість ніг. Бігун, що володіє цими якостями, зможе розвинути спеціальну силу, необхідну для успішних виступів у стипль-чезі.

Безстрашність: помилки при подоланні перешкод і ями з водою можуть коштувати дуже дорого або призвести до травми, так як перешкоди нерухомі.

Цілеспрямованість: визначення мети є необхідною умовою. Класний бігун повинен уміти перебудуватися по ходу бігу і швидко розбиратись в непередбачених умовах. Це нелегко.

Здібність долати перешкоди: гарному стипль-чезисту властиві дві якості – агресивність і гнучкість. Стипль-чезист повинен бути постійно готовим до “атаки”. Прискорення перед перешкодою або ямою з водою створює необхідну кількість рухів для чіткого подолання перешкод і плавного переходу до бігу.

Стрибучість: подолання перешкод є однією з форм стрибка. Снайперські тренувальні навантаження негативно впливають на “вибухову” силу ніг, необхідну для подолання перешкод. Щоб понизити ступінь їх впливу, використовуються різні стрибкові вправи, вправи зі скакалкою, а також вправи в піднятті ваги, які, крім того, укріплюють ноги, а також є засобом для профілактики травм. Про значення силової підготовки стипль-чезистів ми говорили раніше, й більш детально розглянемо це питання в наступних розділах.

Візуальна зіркість: стипль-чезист повинен за 10-12 кроків до перешкоди вміти чітко визначити, яка нога буде маховою. Це вміння вселяє у спортсмена впевненість у своїх силах і дає змогу зберегти плавну структуру бігу. Концентрація, досвід і тренування – засоби для розвитку цього вміння.

Одним з основних показників, які свідчать про здатність спортсмена до подальшого вдосконалення, є різностороння технічна підготовленість. Основний критерій при цьому – вміння правильно виконувати велику кількість різноманітних спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у різному функціональному стані – від стану бадьорості до стану прогресуючої втоми, що дуже необхідно для бігу з перешкодами.

Важливий критерій оцінки перспективності на цьому етапі багаторічної підготовки – результат зіставлення індивідуального ходу становлення спортивної майстерності конкретного бігуна із загальними



закономірностями формування вищої спортивної майстерності, характерними для ведучих стипль-чезистів світу.

По мірі наближення спортсмена до закінчення цього етапу все більше значення для високоякісної оцінки перспективності набуває критерій психологічної й біологічної надійності в умовах підвищення напруженості тренувального процесу і змагальної практики.

**Висновки та рекомендації.** В підсумку необхідно підкреслити і рекомендувати тренерам, що в процесі відбору на кожному етапі багаторічного спортивного вдосконалення повинен здійснюватись комплексний підхід, що передбачає аналіз особистості юного спортсмена в цілому і його спортивних здібностей на основі педагогічних, медико-біологічних, психологічних і соціологічних критеріїв відбору.

#### **Використана література:**

1. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. – М. : ФИС, 1983. – С. 148-150.
2. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К. : Вежа, 1997. – С. 128.
3. Курамышин Ю. Ф., Поповский В. М. Найдите свой талант. – Лениздат, 1983. – С. 17.
4. Лагоша А. Факторы отбора // Легкая атлетика. - 1976. – № 6. – С. 15.
5. Лагоша А. Отбор юных бегунов // Легкая атлетика. – 1976. – № 6. – С. 9.
6. Сирис П. З., Гайдарска П. М., Рачев К. И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М. : ФИС, 1983. – С. 95.

**ШУЛЬГА Н. П., ЗАКОПАЙЛО С. А. Методика отбора юных бегунов с препятствиями на различных этапах подготовки.**

*Процесс подготовки бегунов международного класса должен строиться на принципах постепенности и доступности. Он должен учитывать закономерности возрастного развития молодого организма и индивидуальные особенности. Одним из основных критериев подготовки бегунов высокого класса является рациональный отбор. В статье рассмотрены средства и методы отбора будущих бегунов с препятствиями. Рекомендованы критерии отбора на различных этапах подготовки.*

**Ключевые слова:** отбор бегунов, этапы подготовки, контрольные тесты.

**SHULGA M. P., ZAKOPAYLO S. A. Methodology of selection of young runners with obstacles on the different stages of preparation.**

*The process of preparation of runners of the international class must be built on the principles of continuity and availability. He must consider the regularities of development of age of a young organism and individual characteristics. One of the main criteria of preparation of runners high-class is a rational selection. In the article the considered facilities and methods of selection of future runners are with obstacles. The recommended criteria of selection are on the different stages of preparation.*

**Keywords:** selection of runners, stages of preparation, control tests