

Scientific Journal

VIRTUS

#42, March, 2020
published since 2014

2020

ISSN 2410-4388 (Print)
ISSN 2415-3133 (Online)

Scientific Journal *Virtus*
Issue # 42, March, 2020
Published since 2014

Recommended for publication by the Council of
NGO "Sobornist" (the proceedings No.7 March 31, 2020).

Founder: Scientific public organization
"Sobornist" (Ukraine).

Publisher: Center of Modern Pedagogy "Learning
Without Borders" (Canada).

Partners:

- + Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine);
- + Lugansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine);
- + Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine);
- + SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);
- + Consortium for Enhancement of Ukrainian Management Education (Ukraine);
- + Pomeranian Academy in Slupsk (Poland);
- + Baku Islamic University (Azerbaijan);
- + University of the town of Nish (Serbia);
- + Zielonogorski University (Poland);
- + Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

Virtus: Scientific Journal / Editor-in-
Chief M.A. Zhurba – March # 42,
2020. – 227 p.

Editor-in-Chief:

Zhurba M.A., Ph.D., professor, Head of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Deputy Editor-in-Chief:

Kuzmichenko I.O., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Humanities of SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);

Talishinski E.B., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Public Disciplines of the Baku Islamic University (Azerbaijan);

Starichenko E.V., Head of Analytical Department of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Mainhandling Editor:

Kravchenko Yu.V., Manager on international cooperation of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Journal Indexing:

✓ **Google Scholar** is a freely accessible web search engine that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an array of publishing formats and disciplines. The Google Scholar index includes most peer-reviewed online academic journals and books, conference papers, theses and dissertations, preprints, abstracts, technical reports, and other scholarly literature, including court opinions and patents. Google Scholar's database contains roughly 389 million documents including articles, citations and patents making it the world's largest academic search engine.

✓ **Scientific Indexing Services (SIS) (USA)** is academic database which provides evaluation of prestigiousness of journals. The evaluation is carried out by considering the factors like paper originality, citation, editorial quality, and regularity & international presence.

✓ **Citefactor (USA)** is a service that provides access to quality controlled Open Access Journals. The Directory indexing of journal aims to be comprehensive and cover all open access scientific and scholarly journals that use an appropriate quality control system, and it will not be limited to particular languages or subject areas.

✓ **ResearchBib** is open access with high standard indexing database for researchers and publishers. Research Bible may freely index journals, research papers, call for papers, research position.

✓ **Scientific Journal Impact Factor (SJIFactor)** is an international, recognized platform for promoting scientific achievements, as well as supporting publishers and scientific communities interested in state-of-the art research activities in innovation and applied science areas.

Journal «Virtus» has been positively evaluated in the SJIF Journal Master List evaluation process. **SJIFactor = 4,494.**

✓ **Directory of Research Journal Indexing (DRJI)** is to increase the visibility and ease of use of open access scientific and scholarly journals thereby promoting their increased usage and impact. DRJI supply champion has access to global-renowned content in all discipline areas including magazine and journal articles. DRJI advocate, educate, and provide the central resource for indexing.

✓ **International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF)** – academic database was organized with the aim of creating an open platform for scientific research around the world. IIJIF provides the necessary communication of scholars, editors, publishers and conference organizers, through its exclusive services: provides indexing of scientific journals (calculates the impact factor), forms a list of national/international conferences and journals.

Certificate of Mass Media Registration:
KB № 21060-10860P from 24.11.2014 p.

Journal Editorial Staff Contact Information.
e-mail: virtustoday@gmail.com
website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2020.

© Scientific Journal «Virtus», 2020.

Цуркан М.В.
УКРАЇНСЬКА МОВА ЯК ІНОЗЕМНА:
ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ 103

Шаповал С.І.
ЛЕГКА АТЛЕТИКА (СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ) 107

ФІЛОЛОГІЯ

Волошин М.В., Одарчук Н.А.
РОЛЬОВА ГРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ
ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ
УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ ТА СЕРЕДНІХ КЛАСІВ
НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ 112

Єфименко Т.М.
ВИВЧЕННЯ МІЖМОВНОЇ ІНТЕРФЕРЕНЦІЇ
У СОЦІАЛЬНОМУ, ПСИХОЛОГІЧНОМУ
І ЛІНГВІСТИЧНОМУ АСПЕКТАХ 115

Кандюк-Лебідь С.В.
СИСТЕМА ПЕРСОНАЖІВ ТА ЗАСОБИ ТВОРЕННЯ
ОБРАЗІВ МЕМУАРНОГО ТЕКСТУ ПЕРШИХ
ДЕСЯТИЛІТЬ ХІХ СТОЛІТТЯ 118

Марчук С.М.
ГЕНЕЗА ПОЕТИЧНОГО ТРАВЕЛОГУ 123

Оверчук О.Б.
ВІДОБРАЖЕННЯ КОНЦЕПТУАЛЬНОЇ ІНФОРМАЦІЇ
ЧОРНИЙ КУЛЬТУРЕМОЮ НІЧ У ПОЕТИЧНОМУ
ДИСКУРСІ Б.-І. АНТОНИЧА 127

Перцева В.А.
ФУНКЦІЇ ХУДОЖНЬОЇ ДЕТАЛІ
В ПОВІСТІ ГАЛИНИ ТРИЛІС «ЕЛІШКА» 131

Приблуда Л.М.
МЕТОНІМІЯ ЯК ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ
ВТОРИННОЇ НОМІНАЦІЇ 135

Чердиченко В.П.
ЛЕКСИЧНІ ТА СТРУКТУРНІ ЗМІНИ У ПЕРЕКЛАДІ
НОВЕЛИ ФРАНЦА КАФКИ «EIN LANDARZT» 139

Шарова Т.М.
СХЕМАТИЧНІ ШЛЯХИ РЕПРОДУКУВАННЯ СВІТУ
У ВИМІРІ КАНОНУ СОЦРЕАЛІЗМУ (НА МАТЕРІАЛІ
ТВОРЧОСТІ КОСТЯ ГОРДІЄНКА) 142

ІСТОРІЯ

Богатчук С.С.
ПРАВОНАХОДИНИЙ РУХ 60-Х –
НА ПОЧАТКУ 90-Х РР. ХХ СТ. В ІСТОРІЇ
УКРАЇНСЬКОЇ НЕЗАЛЕЖНОСТІ 145

Бривко М.В.
«ШКІДНИЦЬКА ЛІНІЯ» ОСВІТНЬО-ВИХОВНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ УЧИТЕЛІВ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ
АРХІВНО-КРИМІНАЛЬНИХ СПРАВ) 151

Губка О.О.
АРХІВНІ МАТЕРІАЛИ КОНСТРУКТОРА РАКЕТНО-
КОСМІЧНОЇ ТЕХНІКИ В.М. КОВТУНЕНКА
В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ НАУК УКРАЇНИ
ТА РОСІЙСЬКІЙ АКАДЕМІЇ НАУК 155

Дацків І.Б., Візняк Я.Я.
УКРАЇНСЬКО-ЛИТОВСЬКІ ВІДНОСИНИ
СУЧАСНОСТІ У ГУМАНІТАРНІЙ СФЕРІ
НАПРИКІНЦІ ХХ – ПОЧАТКУ ХХІ СТ. 161

Кмін А.О.
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ЗБРОЙНИХ СИЛ ПРОВІДНИХ КРАЇН СВІТУ 166

ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВО. ПОЛІТОЛОГІЯ

Андрусів Л.М., Доготар М.В.
МІЖНАРОДНО-ПРАВОВА РЕГЛАМЕНТАЦІЯ
ЗАБОРОНИ КАТУВАННЯ 170

Бобрицький Л.В.
УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАКОНОДАВСТВА
ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОСТІ ДЕРЖАВНОГО
УПРАВЛІННЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ
НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ 173

Карковська В.Я.
МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЕФЕКТИВНОСТІ
ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ В УМОВАХ
ФОРМУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ КАДРОВОЇ БЕЗПЕКИ 177

Кривошей В.М.
МОДЕРНІЗАЦІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ
У СФЕРІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ
АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНІ 182

Мейко О.В.
ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ДЕРЖАВНОГО
РЕГУЛЮВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ШТАТНИХ
СТРУКТУР ПРИКОРДОННИХ ПІДРОЗДІЛІВ 186

Ніщимна С.О.
ЕКОЛОГІЧНЕ ОПОДАТКУВАННЯ В УКРАЇНІ 190

Торичний В.А.
СУБ'ЄКТНО-ОБ'ЄКТНА СОСТАВЛЯЮЩА
МЕХАНІЗМА ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛІННЯ
В СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗОПАСНОСТІ 193

Туча В.В.
ТРАНСФОРМАЦІЯ РЕГІОНАЛЬНОЇ ЕЛІТИ
ЯК НЕОБХІДНА УМОВА СТРАТЕГІЧНОГО
РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ 197

Хмыров И.М.
ПРЕИМУЩЕСТВА ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ
ВНЕДРЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ
СИСТЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 201

УДК 796.42.012.2

Шаповал С.І.,

ст. викладач кафедри загальноєкономічної підготовки Херсонського державного аграрного університету,
Fizkultura2018@ukr.net

Україна, м. Херсон

ЛЕГКА АТЛЕТИКА (СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ)

У статті проаналізовані за даними літературних джерел основні фактори, які визначають перспективність юних легкоатлетів, виявлені основні критерії, які свідчать про спортивну придатність до занять та поставлені питання технології спортивної орієнтації в легкій атлетиці.

Ключові слова: спортивна орієнтація, легка атлетика, критерії оцінки, спортивна придатність.

Постановка проблеми. Одним з істотних моментів, що відрізняють легку атлетику від інших видів спорту, є велика різноманітність її видів, кожний з яких вимагає наявності визначеного комплексу фізичних і психічних якостей, а також певних антропометричних даних. Легкоатлетичні вправи містять у собі особливості більшості видів спорту циклічного, ациклічного і змішаного характеру. Тому методичні і методологічні особливості, зроблені відповідно до проблеми відбору в цілому, можуть в більшості випадків з успіхом стосуватися і до легкої атлетики. Однак вона має і свої особливості в проведенні спортивної орієнтації і відбору, що в даний час ще не визначені. Із збільшенням кількості спортсменів, що займаються в групах початкової підготовки ДЮСШ з легкої атлетики, дана проблема стає вкрай актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд вчених [4, 8, 10] надають перевагу двом найбільш розповсюдженим етапам відбору: перший – відбір для попередньої підготовки, другий – для початкової спортивної підготовки.

На першому етапі підготовки відбираються діти 9-11 років для попередньої, не пов'язаної з конкретним видом легкої атлетики спортивної підготовки з метою всебічного фізичного розвитку, збагачення рухової культури і формування інтересу до систематичних занять спортом. На другому етапі відбір 11-12-літніх дітей проводиться для початкової спортивної підготовки з обов'язковим врахуванням вимог спортивних шкіл і шкіл-інтернатів.

Фізичний розвиток кандидатів оцінюється за зовнішніми ознаками: довжина тіла, маса тіла, пропорції тіла, постава, форми хребетного стовпа і грудної клітки, будова таза і ніг, розмір стопи. Після цього в ході педагогічного експерименту досліджуються рухові здібності дітей.

На другому етапі, етапі початкової спортивної підготовки, на основі зібраної інформації кандидатів поступово орієнтують на конкретний вид легкої атлетики.

На першому етапі (вік 10-12 років і молодше) проводиться загальна орієнтація юних спортсменів. Здійснюється вона в процесі занять протягом тривалого проміжку часу (1-2 року); наприкінці етапу на основі динамічних спостережень і результатів тестування дітей орієнтують на заняття швидко-силовими чи видами, що вимагають витривалості.

Другий етап (вік 13-15 років) – розвиток якості витривалості, швидкісних і швидко-силових якостей.

Третій етап (вік 16-19 років) – селекція найбільш здібних легкоатлетів.

Четвертий етап – відбір у збірні команди різного масштабу.

Ф.П. Суслов, В.Б. Попов, Є.І. Лівачов [6] також зупиняються на чотирьох етапах спортивної орієнтації і відбору в легкій атлетиці:

– набір для занять у групи початкової підготовки ДЮСШ;

– відбір учнів до навчально-тренувальних груп – спринтерський і бар'єрний біг, біг на витривалість, ходьби, стрибків, метань і багатоборств;

– відбір для поглибленої спеціалізації в обраному виді легкої атлетики;

– відбір у збірні команди.

Кожний з чотирьох виділених етапів має свої особливості, тривалість і розрізнення.

Таким чином, відбір і спортивна орієнтація юних легкоатлетів являють собою складний і тривалий процес. Ефективність його залежить від правильно визначених критеріїв. Спортивній практиці були виділені наступні критерії відбору, досліджувані у всіх видах легкої атлетики:

1. морфо-функціональні показники (антропометричні ознаки, біологічний вік);

2. рівень фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);

3. координаційні здібності;

4. здібність до навчання складним вправам;

5. рівень морально-вольових (психічних) якостей;

6. рівень ведучих функціональних систем;

7. соціальні і генетичні фактори.

Відбір є не тільки вишукуванням талантів, що згодом можуть стати атлетами вищого класу, але і спортивною орієнтацією. Виявити серед учнів придатних, схильних до того чи іншого виду діяльності осіб.

Мета досліджень. Проаналізувати фактори, які характеризують здібності дітей до занять різними видами легкої атлетики.

Завдання: Виявити за даними літературних джерел фактори, які характеризують здібності юних легкоатлетів до занять різними видами легкої атлетики. Розробити критерії оцінки потенційних можливостей дітей і підлітків до занять різними видами легкої атлетики.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Як відомо, перед тренером у легкій атлетиці стоїть завдання – відшукати таке уні-

кальне сполучення здібностей, що зустрічається рідко, а це зовсім не просто, тим більше, що швидкий ріст спортивних результатів у перші роки тренування не гарантує досягнень високої спортивної майстерності в майбутньому [5]. Труднощі пошуку збільшується тим, що складно правильно передбачити потенційні можливості юного легкоатлета. Вчені і фахівці прийшли до висновку про різний ступінь значимості факторів, що визначають успіх спортивного вдосконалювання (табл. 1).

Як показують дані дослідження, вік 10–11 років є найбільш сприятливим для визначення перспективності юних легкоатлетів.

За даними психологічної і педагогічної літератури, а також за даними практики про спортивну придатність з відносно високою ймовірністю свідчать наступні критерії [8,9,10]:

1. рівень досягнень;
2. темп підвищення результатів;
3. стабільність досягнень.

Ці критерії повинні доповнюватися і виражатися у

відповідних тестах, відбору, особливо необхідно враховувати рівень розвитку фізичних якостей.

1. Для визначення швидкісних якостей:

- біг з ходу 20 м; зі старту 30 м;
- час подолання 20 м стрибками і кількість стрибків.

2. Для визначення швидкісно-сило якостей:

- стрибки в довжину з місця; потрійний і п'ятірний стрибок у довжину з місця; стрибок вгору з місця;
- кидок набивного м'яча (вага 1–2 кг) чи ядра (3–4 кг) двома руками вперед знизу і назад через голову.

3. Силові якості – станова динамометрія.

- Витривалість – біг 300 і 600 м, повторне про бігання 5х60 м через 30 с відпочинку.

Більшість авторів стверджують, що в процесі занять можна визначати схильність того чи іншого учня вже в найбільш ранньому віці до визначеної групи видів легкої атлетики; чим раніше це буде зроблено, тим цілеспрямованіше буде проходити підготовка його в процесі навчання тренування [1,6,9], але як це зробити науково обгрунтованих рекомендацій не дають.

Таблиця 1

Фактори, що визначають перспективність юних легкоатлетів (за В.Г. Алабіним, 1981)

Основні фактори	Символи обумовлених факторів	Вікові можливості прогнозу	
		Хлопчики	Дівчатка
Основні антропометричні дані:			
Ріст	А	12–13	11–13
Вага	В, Г	14–14	14–15
Основні фізичні якості: Швидкість	А, Б	10–11	10–11
Частота рухів	А, Б	10–11	10–11
Максимальна швидкість бігу	А, Б	17–18	16–17
Довжина бігових кроків	А, Б	17–18	17–18
Швидкість рухової реакції	А, Б	10–11	10–11
Сила	В, Г	10–11	10–11
Швидкісно-силові можливості	Б	11–13	10–12
Витривалість	А, Б	11–13	10–13
Гнучкість	А, Б	10–13	10–11
Координація	А	10–11	10–11
Деякі інші, фактори: Спадковість	А, Б	10–11	10–11
Старанність	А, Б	10–11	10–11
Психологічний настрій до даного виду спорту	Б, В	13	13
Інтелектуальний рівень	Б, В	11–13	11–13
Самоустановка на майбутнє	Б, В	12–14	12–14
Пропорції тіла	А	10–13	10–11
Ритм і темп біологічного дозрівання	А, Б	10–18	10–18
Функціональний резерв	А, Б	10–18	10–18
Стан здоров'я	Б, Г	10–13	10–13
Рівень підготовки тренера	Б		

Примітки: А – генетично обумовлений: фактор; Б – прогнозується; Г – прогнозується в окремих випадках; Г – умови середовища.

Найбільш ефективний відбір тільки з комплексу критеріїв педагогічного, медико-біологічного, психологічного і соціального характеру протягом тривалого періоду часу.

Ряд авторів [1,4,10] рекомендують наступні критерії відбору до бігу на короткі дистанції:

– антропометричні особливості спортсмена – довжина тіла, довжина стегна і гомілки впливають на тимчасові параметри бігового кроку, а значить, і на результат у бігу;

– рівень розвитку найважливіших для спринтера фізичних якостей і їхня відповідність основним біодинамічним особливостям бігу з граничною швидкістю;

– особливості психології майбутнього спринтера.

Також пропонується для оцінки здібностей дітей у спринті використовувати наступні контрольні вправи: біг 30 м з ходу, біг 60 м з високого старту, стрибок з місця, кидок набивного м'яча двома руками через голову вперед, стрибок вгору за В.Г. Алабачковим, біг на 300 м.

Тренери Німеччини для виявлення здібностей спринтерів вважають дуже ефективним контрольну вправу – стрибковий біг на дистанції 30 м по черзі на правій і лівій нозі. При цьому враховувати не тільки час проходження дистанції, але і кількість стрибків-кроків.

В.К. Бальсевич [2] рекомендує використовувати також показник опорно-рухової реакції (час відштовхування) при максимально швидкому бігу. Для спринтерів характерно швидке відштовхування і порівняно тривала фаза польоту.

Прогнозування здібностей юних бігунів на короткі дистанції можливо на основі факторів, що визначають рух у бігу: частота рухів, максимальна швидкість бігу, довжина бігового кроку, час простої реакції, час опори при бігу максимальної потужності, час одиночного скорочення м'язів. Прогностично значимими тестами є: біг з високим підніманням стегна, стрибок вгору за В.Г.Абалаковим, стрибок у довжину з місця, біг 60 м з високого старту, біг 100 м з низького старту, біг 30 м з ходу, потрійний стрибок у довжину з місця, час подолання 20 м стрибками на одній нозі і кількість стрибків.

Оцінюючи при відборі основні фактори, що визначають у майбутньому результативність у спринтерському бігу, беруть до уваги і модельні характеристики найсильніших спортсменів. До даного часу вже розроблені модельні характеристики найсильніших юних легкоатлетів за багатьма найважливішими показниками. Використання цих даних дозволить тренеру більш об'єктивно оцінювати і прогнозувати здібності юних спортсменів. Але на етапі початкової підготовки орієнтир на модельні характеристики висококваліфікованих юних легкоатлетів не завжди виправданий, тому що організм тих, хто займається, ще не сформований. Необхідні етапні модельні характеристики кожної основної групи спеціалізації легкої атлетики для того, щоб виключити форсовану підготовку.

До бігу на середні і довгі дистанції більшість авторів рекомендує наступні критерії відбору:

- 1) рівень розвитку найважливіших фізичних якостей в даний момент і темпи їхнього приросту під впливом тренування;
- 2) стан функціональних систем організму, що забезпечують успіх у бігу, і динаміка їхнього удосконалення;
- 3) властивості вищої нервової діяльності і психологічні особливості особистості;
- 4) антропометричні особливості спортсменів;
- 5) здатність переносити підвищені навантаження й адаптацію до них організму;
- 6) стабільність за основними показниками.

Крім вищеназваних, необхідно також враховувати модельні характеристики найсильніших спортсменів – стан здоров'я, індивідуальні особливості біологічного віку дітей і підлітків, критичні і чуттєві періоди розвитку рухових функцій, засоби і методи початкової спортивної спеціалізації. Деякі автори пропонують використовувати до бігу на середні і довгі дистанції наступні тести: 20-хвилинний біг урахуванням пройденої відстані, затримка дихання в спокої і при статичній роботі [3,4].

У відборі стрибунів можуть використовуватися вправи, що більш точно характеризують стрибкову спритність, тобто вміння координувати рухи у безопор-

ній фазі рухів: біг 30 м з ходу, стрибок у довжину з місця, кидок ядра стоячи спиною убік метань, а також масоростові показники [6,7,10].

П.З. Сіріс [8] рекомендує враховувати тривалість відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, тому що воно мало змінюється під впливом вікового розвитку і спеціального тренування, а також вихідний рівень розвитку фізичних якостей і темпи їхнього приросту на початкових (до 1,5 року) етапах тренування і дані антропометричних вимірів.

При вивченні антропометричних даних новачків варто визначати, наскільки вони відповідають показникам, характерним для виду спортивної спеціалізації.

При визначенні ростових даних дітей впливає, з одного боку, враховувати ростові дані батьків дитини, а з іншого боку – величину цього показника у віці 8-12 років.

Критеріями при визначенні потенційних можливостей дітей і підлітків для занять метаннями є антропометричні дані і розвиток основних фізичних якостей – швидкості рухів, швидкісно-силових і силових [7,10].

Для кращих металників світу характерні високий зріст і велика вага (виключення складають металники списа, що можуть бути із середнім ростом і невеликою вагою). Тому при спортивній орієнтації необхідно звертати увагу на дітей середнього і вище середнього зросту (для своєї вікової групи) з досить добре розвинутою мускулатурою і пропорційним співвідношенням окремих частин тіла.

Основними тестами для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей і швидкості рухів є: стрибок у довжину, стрибок у висоту за В.Г. Абалаковим, потрійний і п'ятірний стрибки з місця, кидок ядра через голову назад, біг 30 і 60 м (з ходу). Причому доцільно віддавати перевагу не одномоментному її використанню, за рівнем досягнутого стану, а особливостям динаміки цього стану. Для металників найбільш характерні наступні контрольні вправи: бічний викрут руками, що тримають ціпок, при відстані між кистями 45+10 см (ця вправа дає інформацію тренеру про рухливість у плечовому суглобі); метання ядра (2–4 кг) двома руками через голову; потрійний стрибок з місця на двох зігнутих ногах; метання більш легкого і більш важкого снаряда. ряді досліджень встановлено, що основний комплекс здібностей до метань (швидкість, швидкісно-силові якості, сила, координація, гнучкість) піддається значним змінам під впливом цілеспрямованого тренування, особливо в молодшому шкільному віці [1,2,5,10].

Здібності дітей, підлітків можуть бути досліджені глибоко і результативно, якщо їх вивчати одночасно з позиції теорії відбору і навчання [2,4,5,10].

Можливий шлях вирішення цього завдання на етапі початкової спортивної підготовки, як пропонує ряд авторів, – впровадження в практику відбору й орієнтації стандартних тренувальних програм, що представляються як система педагогічних тестів для визначення перспективності навчання конкретним видам спорту. Проблеми вивчення генетики рухових здібностей людини насамперед стоїть питання: які ж рухові показники визначаються спадковими факторами, а які більшою мірою залежать у розвитку від середових впливів. Більшість авторів стве-

рджує, що спадково обумовлені ознаки є більш інформативними при спортивній орієнтації.

Л. Сергієнко [10] рекомендує для спортивної орієнтації і відбору в легкій атлетичі наступні ознаки: антропометричні показники – довжина тіла, довжина нижніх кінцівок, довжина верхньої частини тіла, окружність верхніх і нижніх кінцівок, окружність грудної клітки, поперечник плечей, вага, довжина верхніх кінцівок;

- гнучкість у суглобах;
- латентний час рухової реакції;
- витривалість: анаеробна й аеробна;
- швидкісно-силові тести – бігові, стрибкові.

Для оцінки стану тренуваності рекомендуються наступні ознаки, що менше залежать від спадковості: абсолютна м'язова сила, частота рухів, тести на визначення спритності, металні тести. Має сенс при спортивній орієнтації і відборі дітей і підлітків робити опитування з метою з'ясування їхньої сімейної спортивної схильності. Однак варто пам'ятати, що спадково обумовлені рухові здібності є лише передумовою до спортивних успіхів у легкій атлетичі і тільки раціональна побудова тренувального процесу дозволить реалізувати генетичний потенціал.

Л.В. Волков [4] на основі обстеження висококваліфікованих спортсменів різних спеціалізацій у легкій атлетичі розробив конкретні рекомендації з прогнозування вибору спортивної спеціалізації в легкій атлетичі з урахуванням морфо-функціональних особливостей опорно-рухового апарата. Але дані рекомендації спрямовані на пошук і відбір юних легкоатлетів до конкретного виду спеціалізації. Що стосується спортивної орієнтації до основних груп легкої атлетичі на етапі початкової підготовки, де дана спрямованість не розглядалася.

Ряд авторів [3,5,10] зупиняється на вроджених особливостях спортсмена до спеціалізації в одному з основних видів легкої атлетичі за визначеними співвідношеннями білих, червоних і проміжних волокон у м'язах людини, роблять висновок, що ми народжені спринтерами, металниками, стрибунками, стаєрами, скороходами та ін. Тут мається на увазі, що, народившись спринтером, людина досягне великих результатів у бігу на короткі дистанції, ніж ті спортсмени, що народилися скороходами. Однак вони не заперечують, що кожен спортсмен може вибрати собі будь-яку спеціалізацію, але мова йде тільки про те, що в одних видах легкої атлетичі він може досягти значно більших успіхів, ніж в інших.

Процес визначення спортивної придатності тісно зв'язаний з особливостями природної схильності нервово-м'язової координації спортсмена до визначеної рухової діяльності.

При виявленні придатності дітей до легкої атлетичі фахівці з Німеччини надають великого значення оцінці техніки під час бігу і при виконанні спеціальних бігових вправ. Оцінку цю тренер дає на основі візуальних спостережень. При цьому особлива увага акцентується на відштовхуванні стопи, підніманні стегна махової ноги, положенні рук і тулуба при бігу та ін.

Відомий тренер в області юнацького легкоатлетичного спорту В. Ламаний з Німеччини пропонує визначати фізичну підготовленість 11-літніх дітей за допомо-

гою наступних тестів: біг 60 м, стрибок у довжину з розбігу, стрибок у висоту з розбігу, метання тенісного м'яча (150 г), штовхання ядра.

Болгарії застосовуються комплекс контрольних вправ, що трохи відрізняються від того, який використовується фахівцями Німеччини. Це – біг на 20 м, біг на 60 м, стрибок у довжину з місця, метання набивного м'яча через голову вперед (1 кг), біг на 300 і 500 м, нахил уперед, станова сила. При цьому враховуються не тільки абсолютні показники, але і відносний їхній ріст протягом року. Програма спортивної орієнтації і відбору з легкої атлетичі в Німеччині враховує наступні питання: на чому заснований результат юного спортсмена; який обсяг попереднього тренування, її інтенсивність; кількість тренувальних занять; який рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості); які досягнення в суміжних дисциплінах; наскільки велика мотивація юних спортсменів на заняттях легкою атлетикою.

Для визначення рівня загальної фізичної підготовки тренери Франції використовують наступні тести: визначення швидкісних можливостей – біг на 30 м (двох спроб); реєстрація «швидкісної сили» – вистрибування вгору; оцінка витривалості – біг на 2000 м (для дівчат), 3000 м (для юнаків).

При спортивній орієнтації і відборі, крім інших факторів, у легкій атлетичі необхідно враховувати оптимальні терміни початку спеціалізації і вікові зони максимальних спортивних досягнень. За даними вчених, для досягнення високих спортивних результатів у легкій атлетичі необхідно затратити 8–10 років цілеспрямованого тренування. Тому приступати до регулярних занять доцільніше в 11–13 років.

Висновки. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури більшість авторів стверджують, що основними факторами, які визначають перспективність юних легкоатлетів є: антропометричні дані, розвиток основних фізичних якостей, ритм і темп біологічного дозрівання, показник опорно-рухової реакції, функціональний резерв, психологічні особливості, стан здоров'я.

Основними критеріями, які свідчать про спортивну придатність з відносно високою ймовірністю є: рівень досягнень, темп підвищення результатів, стабільність досягнень, рівень розвитку фізичних якостей.

Література

1. Алабин А.П. Стандартная программа определения способностей детей к сложнкоординационным движениям на этапе начальной спортивной подготовки: Автореф. дис.... канд. пед. наук / А.П. Алабин. – Омск, 1986. – 20 с.
2. Бальсевич В.К. Некоторые итоги и перспективы исследований по проблеме физкультурно-спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Матер. межд. симп. по проблеме «Система отбора и спортивной ориентации юных спортсменов». – М., 1975. – С.57-63.
3. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. – Смоленск, 1979. – 59 с.
4. Волков А.В. Выбор спортивной специализации / А.В. Волков. – Київ: Здоров'я, 1973. – 164 с.
5. Дорохов Р.Н. Спортивно-медицинские аспекты отбора и ориентации: Лекция / Р.Н. Дорохов, И.И. Бахрах, И.М. Попов. – Смоленск, 1978.-22 с.

6. Попов В.Б. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

7. Рудерман Г. Отбор юных метателей / Г. Рудерман, А. Комарова // Легкая атлетика. – 1983. – № 4. – С.4.

8. Сирис П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 102 с.

9. Суслов Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции. Отбор и начальная подготовка / Ф.П. Суслов // Легкая атлетика. – 1984. – № 2. – С.21-23.

10. Сергієнко А.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2-х кн.. Книга 2. – Відбір урізні види спорту: Підручник / А.П. Сергієнко. – Чернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.

References

1. Alabin A.P. Standartnaya programma opredeleniya sposobnostej detej k slozhnokoordinacionnym dvizheniyam na etape nachal'noj sportivnoj podgotovki: Avtoref. dis... kand. ped. nauk / A.P. Alabin. – Omsk, 1986. – 20 s.

2. Bal'sevich V.K. Nekotorye itogi i perspektivy issledovanij po probleme fizkul'turno-sportivnoj orientacii / V.K. Bal'sevich // Mater, mezhd. simi, po probleme «Sistema otbora i sportivnoj

orientacii yunyh sportsmenov». – М., 1975. – С.57-63.

3. Volkov V.M. Sportivnyj otbor (mediko-biologicheskij ocherk) / V.M. Volkov. – Smolensk, 1979. – 59 s.

4. Volkov L.V. Vybir sportivnoi spetsializatsii / L.V. Volkov. – Kyiv: Zdorovia, 1973. – 164 s.

5. Dorohov R.N. Sportivno-medichinskije aspekty otbora i orientacii: Lekcija / R.N. Dorohov, I.I. Bahrah, I.M. Popov. – Smolensk, 1978. – 22 s.

6. Popov V.B. Yunyj legkoatlet: Posobie dlya trenerov DYuSSH / V.B. Popov, F.P. Suslov, E.I. Livado. – М.: Fizkul'tura i sport, 1984. – 224 s.

7. Ruderman G. Otbor yunyh metatelej / G. Ruderman, A. Komarova // Legkaya atletika. – 1983. – № 4. – С.4.

8. Siris P.Z. Otbor i prognozirovanie sposobnostej v legkoj atletike / P.Z. Siris, P.M. Gajdarska, K.I. Rachev. – М.: Fizkul'tura i sport. 1983. – 102 s.

9. Suslov F.P. Beg na srednie i dlinnie distancii. Otbor i nachal'naya podgotovka / F.P. Suslov // Legkaya atletika. – 1984. – № 2. – С.21-23.

10. Serhiienko L.P. Sportivnyi vidbir: teoriia i praktyka. U 2-kh kn.. Knyha 2. – Vidbir urizni vydy sportu: Pidruchnyk / L.P. Serhiienko. – Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2010. – 784 s.

Shapoval S.I.,

Senior Lecturer of the Department of General Economic Training of Kherson State Agrarian University,
Fizkultura2018@ukr.net

Ukraine, Kherson

LIGHT ATHLETICS (SPORT ORIENTATION)

The article is analyzed the main factors according to the literary sources that determine, perspective character of young light athletes, it is exposed the main criteria that testify sport ability to lessons and it is put questions of technology of sport orientation in light athletics.

Key words: sport orientation, light athletics, criteria of assessment, sport ability.

