

ПРОБЛЕМЫ ОТБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗЕРВА В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

И. Деркаченко, Н. Мыцыков, С. Деркаченко

Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко, Молдова

корреспондент-автор – Деркаченко И.: perchatki79@mail.ru

doi: 10.32626/2309-8082.2019-15.35-41

Ходьба человека – это локомоторный циклический процесс, т. е. способ передвижения который осуществляется относительно опорой (при ходьбе это опора постоянна) с периодически повторением всех движений. В основе двигательного акта ходьбы лежит шагательный рефлекс, сформировавшийся у человека в результате многих тысячелетий его революционного развития. Спортивная ходьба представляет собой регламентированный правилами способ передвижения, имеющий общие с обычной ходьбой исходные признаки. Специфичность техники спортивной ходьбы обусловлено постоянно повышающимися требованиями к скорости передвижения. Проблемы отбора формирования резерва в легкой атлетике (спортивная ходьба) очень актуальна, так как, применяющаяся система отбора устарела и требуется новые подходы в формировании олимпийский резервов в данном виде спорта. В данной статье подробно раскрываются решения конкретных вопросов, касаемых подготовки резерва в спортивной ходьбе от групп начальной подготовки (9–12 лет) до спортивного совершенствования (17–20 лет), дается характеристика и формулируются задачи каждого этапа, приводится система отбора, разработаны конкретные контрольные нормативы подготовленности (модельные характеристики) и параметры тренировочных нагрузок по годам. По результатам проведенных исследований можно заключить следующее, что подготовка резерва в спортивной ходьбе от групп начальной подготовки (9–12 лет) до спортивного совершенствования (17–20 лет), это комплекс отбора, планирования, индивидуализации и гендерности тестов, контрольных нормативов. На протяжении всех циклов тренировочного процесса должны формулироваться задачи каждого этапа, совершенствоваться системы отбора, вводятся новшества и инновации в разработку контрольных тестов, определяются модельные характеристики и параметры тренировочных нагрузок от микроциклов к макроциклам.

Ключевые слова: спортивная ходьба, система отбора, этапы отбора, модельные характеристики, спортивное совершенствование.

Деркаченко И., Мицик Н., Деркаченко С.
Проблеми відбору та формування резерву в спортивній ходьбі

Анотація. Ходьба людини – це локомоторний циклічний процес, тобто спосіб пересування який здійснюється опорою (при ходьбі це опора постійна) з періодично повторенням всіх рухів. В основі рухового акту ходьби лежить кроковий рефлекс, що сформувався у людини в результаті багатьох тисячоліть його революційного розвитку. Спортивна ходьба являє собою регламентований правилами спосіб пересування, що має спільні зі звичайною ходьбою вихідні ознаки. Специфічність техніки спортивної ходьби обумовлено постійно зростаючими вимогами до швидкості пересування. Проблеми відбору формування резерву в легкій атлетіці (спортивна ходьба) дуже актуальна тому, що застосовувана система відбору застаріла і потребує нових підходів у формуванні олімпійський резервів в даному виді спорту. У цій статті докладно розкриваються рішення конкретних питань, що стосуються підготовки резерву в спортивній ходьбі від груп початкової підготовки (9–12 років) до спортивного вдосконалення (17–20 років), дається характеристика і формулюються задачі кожного етапу, наводиться система відбору, розроблені конкретні контрольні нормативи підготовленості (модельні характеристики) і параметри тренувальних навантажень по роках. За результатами проведених досліджень можна зробити висновок наступне, що підготовка резерву в спортивній ходьбі від груп початкової підготовки (9–12 років) до спортивного вдосконалення (17–20 років), це комплекс відбору, планування, індивідуалізації та гендерного тесту, контрольних нормативів. Протягом всіх циклів тренувального процесу повинні формулюватися завдання кожного етапу, удосконалюватися системи відбору, вводиться нововведення і інновації в розробку контрольних тестів, визначатися модельні характеристики і параметри тренувальних навантажень від мікроциклів до макроциклу.

Ключові слова: спортивна ходьба, система відбору, етапи відбору, модельні характеристики, спортивне вдосконалення.

Derkachenko I., Mytsykov N., Derkachenko S.
Problems of selection and formation of a reserve in sports walk

Abstract. Human walking is a locomotor cyclical process, i.e. the method of movement which is carried out relative to the support (when walking this support is constant) with periodically repeating all movements. At the heart of the motor act of walking is the pacing reflex, formed in man as a result of many millennia of his revolutionary development. Walking is a regulated way to travel, with basic features common to normal walking. The specificity of the technique of walking is due to constantly increasing demands on the speed of movement.

The problems of the selection of the formation of a reserve in athletics (walking) are very relevant because the applied selection system is outdated and new approaches are needed in the formation of the Olympic reserves in this sport. This article describes in detail solutions to specific issues related to the preparation of a reserve in sports walking from initial training groups (9–12 years old) to sports improvement (17–20 years old); standards of preparedness (model characteristics) and parameters of training loads by year.

According to the results of the conducted research, it can be concluded that the preparation of a reserve in sports walking from initial training groups (9–12 years old) to sports improvement (17–20 years old) is a complex of selection, planning, individualization and gender tests, control standards. During all the cycles of the training process, tasks of each stage should be formulated, selection systems should be improved, innovations and innovations should be introduced into the development of control tests, model characteristics and parameters of training loads from microcycles to macrocycles should be determined.

Keywords: sport walking, selection system, selection stages, model characteristics, sports improvement.

Введение

Вопросы отбора и подготовки резерва в спортивной ходьбе сейчас приобретают все большую значимость. Это связано со следующими факторами: за последние 10 лет произошел качественный скачок уровня результатов как общей массы скороходов, так и ведущих спортсменов; возраст скороходов – лидеров, достигающих наиболее высоких результатов, значительно снизился.

Скороходы раньше (в 8–10 лет) начинают заниматься спортивной ходьбой и раньше (уже в 20–25 лет) становятся рекордсменами мира, побеждают на крупнейших международных соревнованиях [1; 2]. Благодаря интересу СМИ и освещению телевидением различных соревнований по спортивной ходьбе, резко вырос уровень популярности и массовости спортивной ходьбы.

Без преувеличения можно сказать, что спортивная ходьба, как вид легкоатлетической атлетики, переживает сейчас настоящий подъем, что во многом связано с тем, что наряду с бегом ходьба является одним из самых простых и одновременно мощных средств оздоровления [5].

Материал и методы исследования

Анализ и обобщение научной литературы, педагогическое тестирование.

Результаты исследования

Подготовка резерва в спортивной ходьбе включает в себя три этапа, на каждом из которых предусматривается решение задач, связанных с возрастными особенностями юных скороходов и уровнем их подготовленности.

1-й этап – группы начальной подготовки (9–12 лет). Общая физическая подготовка. Формирование мотивации к занятиям спортом вообще и спортивной ходьбой в частности. Обучение основам техники спортивной ходьбы. Участие в первых соревнованиях.

2-й этап – учебно–тренировочные группы (13–16 лет). Общая физическая подготовка. Формирование устойчивой осознанной мотивации к занятиям спортивной ходьбой. Углубленное изучение техники спортивной ходьбы. Повышение уровня специальной направленности тренировочного процесса. Систематическое участие в соревнованиях.

3-й этап – группы спортивного совершенствования (17–20 лет). Совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, психологической, тактической) с целью достижения высших спортивных результатов.

Выход на уровень мастеров спорта международного класса по ведущим параметрам тренировочных и соревновательных нагрузок.

Система отбора также включает в себя три этапа. При этом начало и завершение каждого этапа отбора соответствует возрастным границам подготовки в группах резерва [3; 4; 7; 8].

1-й этап. Первичный отбор производится непосредственно при поступлении новичков в группы начальной подготовки проведенные на протяжении всего времени занятий в группах начальной подготовки, и принимается достаточно достоверное и обоснованное решение о допуске к следующему, второму этапу, с которого, собственно, и начинается целенаправленная специализированная подготовка.

Конечная цель 1-го этапа – определить пригодность мальчика или девочки к занятиям спортивной ходьбой.

2-й этап. Перспективный отбор. Целью данного этапа является определение (также на основе тестирования и педагогических наблюдений на протяжении всего времени занятий в учебно–тренировочных группах) степени целесообразности перехода юного скорохода в группы спортивного совершенствования и его перспективности.

3-й этап. Преолимпийский отбор. Главная цель данного этапа заключается в отборе, по итогам занятий в группах спортивного совершенствования, кандидатов в сборную команду.

Рассмотрим эти особенности по каждому из пяти разделов тестирования.

В таблицах 4–6 приведены контрольные нормативы для МОУ ДО СДЮШОР № 2 по легкой атлетике имени В. Б. Долгина г. Тирасполя, которые принимались на протяжении всего времени занятий в данных группах, поскольку эффективно произвести отбор возможно только проведя тестирование и наблюдения на протяжении нескольких лет.

Стандартные тесты: определение абсолютных и относительных величин жизненной емкости легких (ЖЕЛ), максимального потребления кислорода (МПК), объема сердца, определение ЧСС [3; 4; 8].

Психологическое тестирование в сочетании с педагогическими наблюдениями на протяжении каждого этапа позволяет выявить уровень таких необходимых для скороходов качеств психики, как устойчивость к длительным, монотонным, интенсивным тренировочным и соревновательным нагрузкам, способность к длительным волевым усилиям [6; 7].

Таблица 1

Основные параметры нагрузок для групп начальной подготовки (9–12 лет)

Показатели	Мальчики				Девочки			
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Объем специальных средств (км)	600–900	1000–1300	1400–1700	1800–2100	400–700	700–900	900–1100	1100–1300
Соотношение бега и ходьбы (%)	70:30	60:40	50:50	40:60	70:30	60:40	50:50	40:60
Количество тренировок	140–180	160–200	180–220	200–240	120–160	120–160	140–180	160–180
Количество часов	340–380	380–420	420–460	460–500	300–340	320–360	340–380	380–420
Число часов ОФП	180–210	200–230	200–230	510–240	160–190	170–200	170–200	180–210
Число соревнований	2	2–3	3–4	4–5	2	2–3	3–4	4–5

Таблица 2

Основные параметры нагрузок для учебно-тренировочных групп (13–16 лет) и групп спортивного совершенствования (17–20 лет)

Показатели	Девочки		Девушки		Девушки		Женщины	
	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет
Объем специальных средств (км)	1300–1700	1800–2200	1800–2200	2700–3100	3200–3600	3600–3900	3900–4100	4100–4500
Объем средств относительной интенсивности	150–300	300–500	500–700	700–900	900–1200	1200–1600	1660–2000	1800–2200
Спортивная ходьба (1 км за 4.35 и быстрее)	15–30	30–60	60–100	100–150	150–200	200–250	250–300	300–500
Количество тренировок	200–250	250–300	400–450	450–500	470–520	470–520	500–550	550–600
Количество часов	350–440	530–620	640–730	710–800	830–910	850–930	960–1050	1050–1200
Число часов ОФП	180–210	210–240	240–270	270–300	270–300	240–270	230–260	200–230
Число соревнований	4–6	4–6	6–8	6–8	8–10	8–10	8–10	8–10

Таблица 3

Прогнозирование и динамика ростовых показателей в зависимости от возраста скороходов

Прогнозируемые величины (см)	Возраст и ростовые показатели						
	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	16 лет	18 лет
178–182 (мужчины) 20 км	130–140	136–145	141–151	144–157	150–166	170–181	176–183
174–178 (мужчины) 50 км	128–136	133–142	137–147	142–154	147–162	166–177	172–178
162–166 (женщины)	128–138	133–144	139–152	145–158	151–163	160–166	162–166

Таблица 4

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки (9–12 лет)

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Бег 30 м	4.3–4.6	4.2–4.4	4.0–4.2	3.7–3.9	5.1–5.4	5.0–5.2	4.8–5.0	4.5–4.7
2.	Бег 60 м	10.2–10.6	10.1–10.4	9.8–10.1	9.5–9.8	11.0–11.6	10.7–11.2	10.2–10.7	9.7–10.2
3.	Бег 300 м (с)	65–70			50–55	70–75			55–60
4.	Бег 800 м		2.35–2.50				2.50–3.10	2.40–3.00	

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики				Девочки			
		9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
5.	Бег 1500 м			4.55–5.15					5.10–5.30
6.	Бег 3000 м				10.40–11.20				
7.	Бег 10 мин. (м)*					1500–1800			
8.	Бег 15 мин. (м)*	2700–3000							
9.	Прыжок в длину* (см)	150–160	160–170	170–180	185–190	135–145	140–150	145–155	150–160
10.	Тройной прыжок* (см)	510–540	530–560	550–580	580–610	430–460	450–480	470–500	490–520
11.	Подтягивание на перекладине	2–4	3–6	5–7	6–10				
12.	Подъем ног к перекладине (раз)*	3–5	4–7	6–8	8–10	1–3	2–4	3–6	4–7
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)*	4–7	5–10	15–20	20–25	3–5	3–6	6–10	10–14
14.	Спортивная ходьба								
	1 км	5.15–	5.00–	4.30–	15.00–	6.00–	5.40–	5.10–	10.30–
	2 км	5.45	5.30	4.50	15.45	6.50	6.30	5.50	11.30
	3 км		10.20–	9.30–	25.30–			11.00–	16.20–
	5 км		11.20	10.20	26.30			12.10	17.10

* Данные нормативы не пользуются при первичном отборе в спортивные школы

Таблица 5

Контрольные нормативы для учебно–тренировочных групп (13–16 лет)

	Контрольные упражнения	Мальчики – юноши				Девочки – девушки			
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Бег 30 м	3,5 – 3,7	3,4 – 3,6	3,3 – 3,5	3,2 – 3,4	4,4 – 4,6	4,3 – 4,5	4,2 – 4,4	4,1– 4,3
2.	Бег 60 м	8,9–9.2	8,7– 9,0	8,3–8,0	8,2– 8,4	9,4–9.7	9,2–9.4	9,0–9.2	8,8–9.0
3.	Бег 100 м	15,0– 15,6	14,4–15,0	13,8–14.2	13,2–13.6	17,2–17.8	16,6–17.2	16,0–16.6	15,4–16.0
4.	Бег 1500 м					4.50–5.10			
5.	Бег 3000 м	10.20–11.00	10.00–10.40	9.40–10.20	9.00–9.40		11.00–11.40	10.40–11.20	10.20–11.00
6.	Бег 5000 м			16.40–17.40	16.00–17.00				
7.	Бег 5 км по шоссе	18.00–19.00						18.30–19.30	
8.	Бег 10 км по шоссе		36.00–38.00	35.00–37.00	34.00–36.00				38.00–40.00
9.	Бег 15 км по шоссе			54.30–57.30	53.30–56.30				
10.	Бег 20 км по шоссе				1:08.00–1:12.00				
11.	Прыжок в длину (см)	190–205	205–215	215–225	220–230	155–165	160–170	170–180	180–190
12.	Тройной прыжок (см)	600–630	620– 650	640–670	660–700	510–540	520– 550	540– 570	560–600
13.	Пятикратный прыжок (см)	960–1040	1010–1090	1120–1200	1160–1210	860–940	910– 990	1020–1100	1060–1140
14.	Подтягивание на перекладине (раз)	8–10	8–12	10–12	10–14				
15.	Подъем ног к перекладине (раз)	10– 12	12–14	14–16	16–20	5–8	7–10	10–12	12– 14
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25–30	30–35	35–40	40–45	12–16	14–18	16–20	18–22
17.	Спортивная ходьба								
	3 км	14.00–14.40	13.20–14.00	13.00–13.40		15.30–16.20	14.50–15.30	14.10–15.00	13.40–14.20
	5 км	25.00–26.00	24.00–25.00	23.00–24.00			25.10–26.00	24.30–25.20	23.50–24.30
	10 км		50.00–52.00	49.00–51.00	47.00–49.00				49.30–52.00
	20 км				1:39.00–1:44.00				

Морфологическое обследование при отборе необходимо для того, чтобы на основе методов прогнозирования выявить степень соответствия размеров тела юных скороходов модельным характеристикам скороходов высшей квалификации, что позволяет, в свою очередь, в совокупности с другими тестами сделать заключение о спортивной пригодности. Так, например, зная величины ростовых модельных характеристик скороходов высшей квалификации, можно вычислить, каким должен быть рост юного скорохода на том или ином этапе (см. табл. 3).

На первом этапе нагрузки должны носить ярко выраженный игровой, эмоциональный характер с тем, чтобы не только не притупить желание тренироваться и соревноваться, а в возможно большей степени развить его.

Применение наиболее нагрузочных тренировочных средств должно производиться незаметно, со снятием психологической тяжести нагрузки. Например, в виде многообразных соревнований, эстафет и т. д.

Это особенно важно на данном этапе для того, чтобы избежать опасности подавить психику юного спортсмена уже в самом начале занятий спортом, исключить формирование в его сознании представления о занятиях спортом как о какой-то монотонной, неинтересной, тяжелой работе, предотвратить появление страха перед тренировками и соревнованиями. Необходимо приучить юного спортсмена выполнять любые нагрузки играючи, с интересом, удовольствием, сформировать у него представление о тренировках и соревнованиях как об интересной увлекательной игре, преодоление трудностей в которой только повышает этот интерес, увеличивает ценность игры, делает человека сильным,

красивым, мужественным. Все это позволит в дальнейшем в других возрастных группах выполнять любые по объему и интенсивности нагрузки, что особенно важно в спортивной ходьбе.

Основные параметры тренировочных и соревновательных нагрузок для мальчиков и девочек (9–12 лет) на первом этапе приведены в табл. 1, для девочек и женщин (13–20 лет) они приведены в таблице 2.

Для групп начальной подготовки (9–12 лет) годичный цикл состоит из 4-х трехмесячных этапов, каждый из которых завершается педагогическим тестированием по программе, приведенной в табл. 4. Подобная структура годичного цикла основывается, прежде всего на сформулированных выше задачах подготовки для этих групп, а также и на том факте, что в первые 2 года спортивный календарь не предусматривает для этих групп никаких соревнований и поэтому тестирование будет являться главным и системообразующим фактором, и по отношению к которому строится весь процесс подготовки. В 3-м и 4-м годичных циклах (11–12 лет) в календаре появляются специальные соревнования для этих групп, но они пока малозначимы.

В таблице 7 приведены конкретные примеры базовых микроциклов для групп начальной подготовки (мальчики) по годам, на основе которых, можно легко спланировать микроциклы любого другого вида (разгрузочные, подводящие и др.). Для девочек структура микроциклов такая же, но с соответствующим снижением объемов тренировочных средств (65–80 % от объема мальчиков). Для девочек и женщин (13–20 лет) периодизация в целом и структура микроциклов в частности такая же, как и у мужских групп этого возраста.

Таблица 6

Контрольные нормативы для групп спортивного совершенствования

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши–мужчины				Девушки–женщины			
		17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет
1.	Бег 30 м	3.1–3,4	3.0 3,3	3,0–3,2	2.9–3.2	4,0–4,2	3.9–4,1	3,8–4,1	3.8–4.0
2.	Бег 100 м с	12.8–13,4	12.6–13.2	12.4–13.0	12.0–12.6	15.0–15.6	14.8–15.4	14.6– 5.2	14,4– 4,8
3.	Бег 3000 м					10.0–10.45	9,50–10,30	9.35 10,15	9.20–9.50
4.	Бег 5000 м	15.40–16.40	15.20–16.20	15.00–16.00	14.40–15.30				
5.	Бег 10 км по шоссе	33.30–35.30				37.00–39.00	36.00–38.00	35.00–37.00	34.00–36.00
6.	Бег 15 км по шоссе	53.30–55.30	52.30–54.31					55.00–58.00	
7.	Бег 20 км по шоссе	1:07.00–1:11.00	1:06.00–1:10.00	1:05.00–1:09.00	1:04.00–1:08.00				1:10.00–1:14.00
8.	Прыжки в длину (см)	230–240	240–250	250–260	250–270	190–200	200–210	210–220	210–225
9.	Тройной прыжок (см)	690–720	710–740	730–770	760–800	580–620	600–640	620–660	640–680

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши–мужчины				Девушки–женщины			
		17 лет	18 лет	19 лет	20 лет	17 лет	18 лет	19 лет	20 лет
10.	Десятикратный прыжок (см)	21.50–24	23–25	24–27	26–29	18–20	19.5–22.0	20.5–23.0	22.0–24.50
11.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12–14	14–16	15–18	15–20				
12.	Подъем ног к перекладине (кол-во раз)	18 –22	20–45	25 –30	30–35	14–18	15–20	20–25	25–30
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45–50	50–55	55 –60	60 –65	20 –25	25–30	30 – 35	35 –40
14.	Спортивная ходьба 3 км					13.10–13.50			22.00
	5 км				40.00–41.00	23.20–23.50	22.50–23.20	22.20–22.50	22.30–22.50
	10 км	44.30–47.00	43.00–45.00	41.30–43.00	1:21.00–1:23.00	48.30–51.00	48.00–50.00	47.00–49.00	45.30–47.30
	20 км	1:35.00–1:39.00	1:30.00–1:34.00	1:25.00–1:29.00	2:11.00–2:14.00				1:39.00–1:44.00
	30 км								

Таблица 7

Типовые базовые микроциклы для мальчиков групп начальной подготовки (9–12 лет)

Возраст	Дни недели					
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Суббота
9 лет	с/х 2–3 км или бег 1,5–2 км. Игры 10–15 мин. Упражнения ОФП.		Бег 5–6 км х30м или 3х60м+с/х 3 х 100 м. Игры 10–15 мин. Упражнения ОФП Отдых Прогулка 4–6 км Игры 10–15 мин. Упражнения ОФП			
10 лет	с/х 4–5 км или бег 3–4 км. Игры: 10– 15 мин. Упражнения ОФП	Бег 5х60 + с/х 3 х 200 Игры 15–20 мин. Упражнения ОФП	Отдых	с/х 2–3 х1000 Игры: 10–15 мин. Упражнения ОФП	Прогулка 6–8 км или бег 5–6 км. Игры 15–20 мин. Упражнения ОФП Прогулка 8–10 км. Игры 20–30 мин. Упражнения ОФП	Отдых
11 лет	с/х 5–6 км или бег 4–5 км. Игры 15–20 мин. Упражнения ОФП	Бег 4х60 м 4 с/х 3 4х200 300 м. Игры 20–30 мин. Упражнения ОФП	отдых	с/х 3–5 км Игры: 15–20 мин. Упражнения ОФП	Прогулка 10–12 км Игры 20–30 мин. Упражнения ОФП	Отдых
12 лет	Бег 4–5 км (с ускорениями) или с/х –1 5х300 м. или 3–4х400 м. Игры 15 20 мин. Упражнения ОФП	с/х 8–10 км Игры 15–20 мин. Упражнения ОФП	Бег 5–6 км игры 20–30 мин. Упражнения ОФП	Отдых	с/х 4–5х1000 м или с/х 3–5 км Игры15–20мин Упражнения ОФП	Прогулка 10–12 км Игры 20–30 мин. Упражнения ОФП

Дискуссия

Программа тестирования при отборе включает в себя стандартные тесты, применяющиеся во многих видах легкоатлетической выносливости, но имеет и свои особенности применительно к спортивной ходьбе. Тестирование, проводимое в начале этапа, в значительной мере носит условный характер. В конце же этапа тщательно анализируются тесты и педагогические наблюдения, поступления в группы начальной подготовки, так и для всего периода подготовки в группах резерва (9–20 лет) [3; 4; 8].

Выводы

Таким образом, по результатам проведенных исследований можно заключить следующее, что

подготовка резерва в спортивной ходьбе от групп начальной подготовки (9–12 лет) до спортивного совершенствования (17–20 лет), это комплекс отбора, планирования, индивидуализации и гендерности тестов, контрольных нормативов.

На протяжении всех циклов тренировочного процесса должны формулироваться задачи каждого этапа, совершенствоваться системы отбора, вводиться новшества и инновации в разработку контрольных тестов, определяться модельные характеристики и параметры тренировочных нагрузок от микроциклов к макроциклам.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Источники и литература

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
2. Губа В. П., Чесноков Н.Н. Резервные возможности спортсменов. М.: Физическая культура, 2008. 146 с.
3. Деркаченко И. В., Арапу Н. Г., Емельянов В. Д. Атлетисмул. Учебно-методическое пособие. Тирасполь. 2014 г, 72 с.
4. Зеличенко В. Б., Никитушкин В. Г. Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Тера-спорт, 2000. 240 с.
5. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. рук. для тренера М.: Сов. спорт, 2007. 404 с.
6. Никитушкин В. Г., Германов Г. Н. Легкая атлетика в школе: учеб. Воронеж Истоки, 2007. 603 с.
7. Небылицын В. Д. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1990. 408 с (Труды д. чл. и чл.-кор. АПН СССР). ISBN 5–7155–0211 X.
8. Чеснокова Н.Н., Никитушкина В.Г. Легкая атлетика. М.: Физическая культура, 2010. 448 с. ISBN 978-5-9746-0116-3.

References

1. Bondarchuk A. P. (2007), *Upravlenie trenirovochnym protsessom sportstmenov vyisokogo klassa*. M.: Olimpiya Press, 272 p.
2. Guba V. P., Chesnokov N. N. (2008), *Rezervnyie vozmozhnosti sportstmenov*. M.: Fizicheskaya kultura, 146 p.
3. Derkachenko I. V., Arapu N. G., Emelyanov V. D. (2014), *Atletismul*. Uchebno – metodicheskoe posobie. Tiraspol. 72 p.
4. Zelichenok V. B. Nikitushkin V. G. (2007), *Legkaya atletika: kriterii otbora*. M.: Tera-sport, 240 p.
5. Loktev S. A. (2007), *Legkaya atletika v detskom i podrostkovom vozraste: prakt. ruk. dlya trenera*. M.: Sov. sport, 404 p.
6. Nikitushkin V. G., Germanov G. N. (2007), *Legkaya atletika v shkole: ucheb*. Voronezh Istoki, 603 p.
7. Nebyilitsyn V. D. Izbrannyye psihologicheskie trudyi. M.: Pedagogika, 1990. 408 p. Trudyi d. chl. i chl.-kor.
8. Chesnokova N. N., Nikitushkina V. G. (2010), *Legkaya atletika*. M.: Fizicheskaya kultura, 448 p.

Надійшла 27.11.2019