

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра фітнесу та циклічних видів спорту

На правах рукопису

**СТАСЮК АРТЕМ АНАТОЛІЙОВИЧ
КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ У СПОРТИВНІЙ
ХОДЬБІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»

Освітньо-професійна програма: «Фізична культура і спорт»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

ІНДИКА СВІТЛАНА ЯРОСЛАВІВНА,
кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № ____
засідання кафедри фітнесу та циклічних
видів спорту
від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри
доц. Індика С. Я. _____

АНОТАЦІЯ

Стасюк А. А. Критерії відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки. У роботі проаналізовано сучасні наукові підходи до спортивного відбору у циклічних видах спорту та визначено специфічні вимоги спортивної ходьби, що поєднує тривалу аеробну роботу з жорстко регламентованою технікою пересування. Обґрунтовано доцільність застосування комплексної оцінки, яка включає фізичну, функціональну та технічну підготовленість спортсменів.

Емпіричне дослідження проведено за участю 30 студентів-юнаків, які займаються спортивною ходьбою на етапі початкової підготовки. Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося за допомогою стандартизованих тестів, функціонального стану – на основі показників частоти серцевих скорочень, проби Руф'є та життєвої ємності легень, технічної підготовленості – методом експертної бальної оцінки. Запропоновано інтегральну сумарну шкалу оцінювання перспективності студентів-юнаків, що дозволяє об'єктивізувати процес спортивного відбору та забезпечити диференційований підхід до подальшої підготовки.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів і рекомендацій у навчально-тренувальному процесі секцій спортивної ходьби закладів вищої освіти.

Ключові слова: юнаки, спортивна ходьба, спортивний відбір, етап початкової підготовки, фізична підготовленість, функціональний стан, технічна підготовленість.

ANNOTATION

Stasiuk A. A. Criteria for Selecting Male Students for Race Walking at the Initial Stage of Training. The study analyzes contemporary scientific approaches to sports selection in cyclic sports and identifies the specific requirements of race walking, which combines prolonged aerobic activity with strictly regulated movement technique. The expediency of applying a comprehensive assessment that includes athletes' physical, functional, and technical preparedness is substantiated.

The empirical study involved 30 male students engaged in race walking at the initial training stage. Physical fitness was assessed using standardized tests; functional status was evaluated based on heart rate indicators, the Ruffier test, and vital lung capacity; technical preparedness was assessed through an expert-based scoring method. An integral composite scale for evaluating the prospective potential of male students is proposed, which allows for objectifying the sports selection process and ensuring a differentiated approach to further training.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results and recommendations in the training process of race walking sections in higher education institutions.

Key words: male youth, race walking, sports selection, initial training stage, physical fitness, functional status, technical preparedness.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ.....	7
1.1. Сутність і значення спортивного відбору на етапі початкової підготовки у спортивній ходьбі.....	7
1.2. Критерії та методи спортивного відбору у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки.....	10
1.3. Вікові та морфофункціональні особливості осіб юнацького віку як передумова спортивного відбору у спортивній ходьбі.....	14
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2 . МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи дослідження.....	22
2.2. Організація дослідження.....	30
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ КРИТЕРІЇВ ВІДБОРУ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ.....	31
3.1. Рівень фізичної підготовленості студентів-юнаків як критерій спортивного відбору у спортивній ходьбі.....	31
3.2. Функціональний стан студентів-юнаків та його значення у процесі спортивного відбору.....	33
3.3. Технічна підготовленість у спортивній ходьбі як складова комплексної оцінки відбору.....	38
3.4. Комплексна оцінка критеріїв спортивного відбору студентів- юнаків у спортивній ходьбі.....	40
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку фізичної культури і спорту зростає потреба у підвищенні якості підготовки спортсменів та раціональному використанні людського потенціалу, особливо в системі студентського спорту. Одним із ключових чинників ефективності цього процесу є науково обґрунтований спортивний відбір, який дає змогу виявляти осіб, найбільш схильних до досягнення високих результатів у певному виді спорту, та забезпечувати оптимальну побудову навчально-тренувального процесу вже на початкових етапах підготовки [15; 24; 29; 40].

Особливої значущості проблема відбору набуває у циклічних видах легкої атлетики, до яких належить спортивна ходьба. Специфіка цього виду спорту зумовлена високими вимогами до рівня загальної та спеціальної витривалості, координаційних здібностей, технічної досконалості рухів, а також функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем. Результативність у спортивній ходьбі визначається не окремими показниками, а комплексною взаємодією морфофункціональних, фізичних, технічних і психофізіологічних характеристик спортсмена, що ускладнює процес відбору та потребує його системного підходу [1; 5; 6; 25; 50].

Етап початкової підготовки посідає особливе місце у багаторічному спортивному вдосконаленні, оскільки саме на цьому етапі формується базовий рівень рухових умінь і навичок, закладаються основи техніки спортивної ходьби, визначається ставлення спортсмена до тренувальної діяльності та рівень його мотивації. Неефективний або формальний відбір на початковому етапі може призвести до невідповідності тренувальних навантажень індивідуальним можливостям спортсменів, зниження інтересу до занять, передчасного вибуття зі спорту або нереалізації наявного потенціалу [2; 3; 30; 35; 43].

Важливим, але недостатньо дослідженим, є питання спортивного відбору студентів-юнаків віком 17–18 років, які займаються у секціях спортивної

ходьби закладів вищої освіти. Цей контингент перебуває на межі завершення фізичного дозрівання та початку стабілізації функціональних систем організму, що створює сприятливі умови для спортивної спеціалізації та цілеспрямованого розвитку фізичних якостей. Водночас більшість наукових досліджень з проблеми спортивного відбору зосереджені переважно на дитячо-юнацькому спорті або етапах спеціалізованої та вищої спортивної майстерності, тоді як особливості відбору студентської молоді у спортивній ходьбі залишаються фрагментарно висвітленими [7; 9; 10; 17; 22].

У зв'язку з цим виникає об'єктивна потреба у науково-методичному обґрунтуванні критеріїв відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки з урахуванням їхніх вікових, морфофункціональних та психофізіологічних особливостей. Розв'язання цього завдання сприятиме підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу в умовах університетських секцій, оптимізації спортивного відбору та формуванню якісного резерву спортсменів у спортивній ходьбі.

Мета дослідження: науково-методично обґрунтувати критерії відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми спортивного відбору у спортивній ходьбі.

2. Охарактеризувати особливості етапу початкової підготовки у спортивній ходьбі та вікові особливості студентів-юнаків 17–18 років та визначити найбільш інформативні показники фізичної, функціональної та технічної підготовленості, як критерії спортивного відбору.

3. Провести оцінку рівня підготовленості студентів-юнаків, які займаються спортивною ходьбою на етапі початкової підготовки.

4. Узагальнити результати дослідження та розробити практичні рекомендації щодо відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес студентів-юнаків, які займаються спортивною ходьбою в умовах закладу вищої освіти.

Предмет дослідження: критерії відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань у магістерській роботі були використані такі **методи дослідження**: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування); функціональні методи оцінювання фізичного стану; методи математичної статистики.

Апробація результатів та публікації. Основні положення дослідження було представлено на VIII Регіональній науково-практичній студентської конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я людини» (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 12 грудня 2025 р.) та опубліковано у збірнику тез конференції.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих даних та розроблених рекомендацій у навчально-тренувальному процесі секцій спортивної ходьби закладів вищої освіти з метою підвищення ефективності відбору та підготовки студентів-юнаків.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 61 сторінка, у тому числі 6 таблиць та 5 рисунків. До списку літератури включено 50 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

1.1. Сутність і значення спортивного відбору на етапі початкової підготовки у спортивній ходьбі

Спортивна ходьба є самостійною дисципліною легкої атлетики, що належить до циклічних видів спорту і характеризується підвищеними вимогами до техніки виконання рухів, економічності пересування та рівня витривалості. На відміну від звичайної ходьби, вона передбачає збільшення довжини та частоти кроків за умови постійного контакту опорної ноги з поверхнею, що регламентується правилами змагань і потребує високого рівня технічної підготовленості [18; 20; 21; 33; 39].

У системі сучасного спорту спортивна ходьба розглядається як олімпійська дисципліна з чітко визначеними технічними та фізіологічними вимогами, де результативність залежить від поєднання аеробних можливостей організму, стабільності рухового стереотипу та економічності виконання рухів [11; 20; 21; 42].

Завдяки доступності, відносній безпеці та невисоким матеріально-технічним вимогам спортивна ходьба набула поширення у практиці секційної роботи закладів вищої освіти. У студентських спортивних секціях вона використовується як ефективний засіб розвитку загальної витривалості, покращення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом [16; 19; 32].

У секціях спортивної ходьби закладів вищої освіти цей вид спорту виконує подвійну функцію: з одного боку, забезпечує оздоровчий і навчальний ефект, з іншого – створює умови для відбору та подальшої підготовки перспективних

студентів-юнаків, здатних до спеціалізації та участі у змаганнях різного рівня [1; 8; 12].

Регулярні заняття спортивною ходьбою позитивно впливають на показники аеробної працездатності, сприяють розвитку координації рухів і самоконтролю за виконанням технічних елементів, що є важливим у період поєднання навчального навантаження та спортивної діяльності студентів-юнаків [19; 36; 42].

Разом із тим, специфіка спортивної ходьби як виду спорту з жорсткими технічними вимогами зумовлює необхідність науково обґрунтованого спортивного відбору вже на етапі початкової підготовки. У наукових працях наголошується, що ефективний відбір у циклічних видах спорту має ґрунтуватися на комплексному аналізі фізичної підготовленості, функціональних резервів організму та здатності до засвоєння раціональної техніки рухів [17; 20; 21].

Таким чином, у практиці секційної роботи закладів вищої освіти спортивна ходьба виступає не лише як засіб фізичного розвитку студентської молоді, а й як ефективний інструмент формування спортивного резерву, що актуалізує проблему вдосконалення критеріїв і методів спортивного відбору студентів-юнаків на етапі початкової підготовки [1; 8].

Спортивний відбір є складовою системи багаторічної підготовки спортсменів і розглядається у науковій літературі як цілеспрямований процес виявлення осіб, які за сукупністю морфофункціональних, фізичних, психофізіологічних і технічних ознак найбільш відповідають вимогам конкретного виду спорту. У працях провідних фахівців з теорії спорту спортивний відбір трактується не як разова процедура, а як безперервний і поетапний процес, тісно пов'язаний зі спортивною орієнтацією та прогнозуванням результативності [8; 17; 20; 21; 37].

Особливе значення спортивний відбір має на етапі початкової підготовки, коли відбувається первинне залучення до спеціалізованих занять, формується мотивація до спортивної діяльності та закладаються основи техніки рухів. За

даними наукових досліджень, саме на цьому етапі помилки відбору або ігнорування індивідуальних особливостей спортсменів призводять до зниження ефективності подальшої підготовки, високого відсотка відсіву та передчасного припинення занять [1; 23; 32].

Контингент студентів-юнаків, які займаються спортивною ходьбою в умовах закладів вищої освіти, має низку специфічних особливостей. З одного боку, для цього вікового періоду характерне завершення основних процесів соматичного розвитку та відносна стабілізація функціональних систем організму; з іншого – зберігаються значні адаптаційні резерви, що створює сприятливі умови для цілеспрямованої спортивної спеціалізації. Водночас рівень попередньої фізичної підготовки студентів-юнаків часто є неоднорідним, що зумовлює необхідність обґрунтованого та диференційованого підходу до спортивного відбору [6; 19]

Спортивна ходьба як вид легкої атлетики має виражену специфіку, що суттєво впливає на зміст і критерії спортивного відбору. Вона належить до циклічних видів спорту з переважно аеробним енергозабезпеченням, де спортивний результат залежить від здатності спортсмена тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності за умови збереження правильної техніки пересування та відповідності правилам змагань. У зв'язку з цим провідними факторами результативності у спортивній ходьбі визнаються загальна витривалість, функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, а також економічність рухів [1; 20; 21; 28].

На етапі початкової підготовки спортивний відбір у спортивній ходьбі виконує діагностичну функцію, що полягає у визначенні вихідного рівня фізичної, функціональної та технічної підготовленості студентів-юнаків; прогностичну функцію, спрямовану на оцінювання потенційних можливостей до подальшого вдосконалення; а також коригувальну функцію, яка забезпечує індивідуалізацію навчально-тренувального процесу залежно від виявлених особливостей [8; 17].

Науковці підкреслюють, що однокритеріальний підхід до спортивного відбору, зосереджений виключно на результатах окремих тестів, не дозволяє адекватно оцінити перспективність спортсмена, особливо на ранніх етапах підготовки. Значно більш ефективним є комплексний підхід, який передбачає одночасне врахування фізичних якостей, функціонального стану та рівня технічної підготовленості, а також їх взаємозв'язку [20; 21; 32].

Таким чином, спортивний відбір студентів-юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки слід розглядати як науково обґрунтований, багатокомпонентний процес, спрямований на оптимальне поєднання вимог виду спорту з індивідуальними можливостями тих, хто займається. Реалізація такого підходу в умовах закладів вищої освіти створює передумови для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, зниження відсіву та формування перспективного спортивного резерву.

1.2. Критерії та методи спортивного відбору у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки

У теорії та методиці спорту спортивний відбір розглядається як багатокритеріальний процес, що ґрунтується на системному аналізі сукупності показників, які визначають відповідність індивідуальних можливостей спортсмена вимогам конкретного виду спорту [8; 17; 38]. На етапі початкової підготовки пріоритетного значення набуває не стільки досягнутий результат, скільки потенційні можливості до подальшого розвитку, здатність до адаптації та засвоєння спеціалізованих рухових навичок.

Спортивна ходьба як циклічний вид легкої атлетики висуває специфічні вимоги до спортсменів, що зумовлює необхідність використання комплексної системи критеріїв відбору, яка охоплює фізичну, функціональну та технічну підготовленість. У наукових працях підкреслюється, що ігнорування хоча б одного з цих компонентів знижує прогностичну цінність відбору, особливо на ранніх етапах підготовки [1; 8; 31].

Фізичні критерії спортивного відбору

До провідних фізичних критеріїв відбору у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки належать показники загальної та силової витривалості, які визначають здатність спортсмена виконувати тривалу роботу аеробного характеру з відносно стабільною інтенсивністю [19; 20; 21]. Саме витривалість розглядається як базова фізична якість, що забезпечує можливість подальшого збільшення тренувальних обсягів і тривалості навантажень.

Швидкісні та швидко-силові якості у спортивній ходьбі мають допоміжне значення і доцільні для уточнення індивідуального профілю підготовленості, однак не можуть виступати визначальним критерієм відбору на початковому етапі [8; 17; 41]. Такий підхід узгоджується з положенням про домінування аеробних механізмів енергозабезпечення у спортивній ходьбі.

Функціональні критерії спортивного відбору

Оцінювання функціонального стану організму є обов'язковою складовою спортивного відбору у циклічних видах спорту. У спортивній ходьбі особливе значення мають показники, що відображають адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, а також швидкість відновлення після фізичного навантаження [20; 21; 42].

У науково-методичних джерелах наголошується на високій інформативності показників частоти серцевих скорочень у стані спокою та реакції на дозоване навантаження, зокрема індексу Руф'є, який дозволяє оцінити функціональну готовність і резервні можливості організму [1; 17]. Показники дихальної системи, зокрема життєва ємність легень, доцільно розглядати як маркери аеробного потенціалу, що має безпосередній зв'язок із результативністю у спортивній ходьбі [19; 42].

Технічні критерії спортивного відбору

Технічна підготовленість у спортивній ходьбі є специфічним і надзвичайно важливим критерієм відбору, оскільки порушення техніки пересування не лише знижує економічність рухів, а й може призводити до дискваліфікацій у змагальній діяльності. На етапі початкової підготовки доцільно оцінювати

здатність студентів-юнаків до засвоєння правильної техніки, стабільність виконання основних елементів руху та координацію [8; 39].

У наукових дослідженнях підкреслюється, що високий рівень технічної підготовленості може частково компенсувати помірні показники фізичної або функціональної готовності, тоді як низька технічна культура суттєво обмежує перспективи подальшого спортивного вдосконалення [20; 21; 39; 44; 45].

Методичний інструментарій спортивного відбору у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки включає педагогічні тести, функціональні проби та експертну оцінку техніки пересування. Комплексне застосування цих методів дозволяє отримати об'єктивну характеристику рівня підготовленості та сформулювати цілісне уявлення про перспективність студентів-юнаків [1; 17; 48].

Традиційні тестові методи включають стандартизовані випробування, що дозволяють оцінити стан фізичної та функціональної підготовленості. До них належать: тести на витривалість (біг на середні та довгі дистанції, вимір аеробної потужності, VO_2max); вимірювання сили та силової витривалості; оцінювання координаційних якостей та гнучкості; спеціальні тести на технічні елементи, адаптовані під спортивну ходьбу.

Такі методи дозволяють отримати кількісні дані про фізичні можливості студентів-юнаків і є важливим компонентом початкової діагностики

Функціональні тести оцінюють реакцію організму на навантаження та адаптаційні можливості систем життєзабезпечення. До них належать: тестування ЧСС у спокої та після навантажень (у т.ч. індекс Руф'є); вимір життєвої ємності легень й оцінка дихальної системи; лабораторні вимірювання, що відображають аеробну потужність та лактатний поріг.

Методи такого типу дозволяють виявити, наскільки ефективно серцево-судинна та дихальна системи працюють під навантаженням і можуть прогнозувати працездатність при тривалих циклічних впливах – ключових для спортивної ходьби [34; 46].

Оцінювання технічної підготовленості часто здійснюється фахівцями-експертами з використанням суб'єктивних бальних оцінок, що доповнюються

відеоаналізом виконання технічних елементів руху. Ці підходи дозволяють оцінити структурні параметри техніки, ритмічність і дотримання правил спортивної ходьби. Деякі сучасні дослідження підкреслюють важливість застосування цифрових засобів аналізу рухів, що підвищує об'єктивність технічної діагностики [26; 27; 49].

Останні наукові підходи у сфері спортивного відбору акцентують увагу на мультидисциплінарності процесу – поєднанні фізичних, технічних, психофізіологічних і навіть так званих «м'яких» показників (мотивації, психологічного стану) у загальну модель оцінки перспективності атлета. Ці моделі визнають, що успішність у спорті залежить не лише від фізичних якостей, але й від здатності адаптуватися до тренувальних впливів та швидко засвоювати спеціальну техніку [46; 49].

Сучасні дослідження також підкреслюють, що спортивний відбір не може бути ефективним у разі орієнтації на одноразове вимірювання. Необхідне застосування довгострокового моніторингу, що фіксує динаміку змін фізичних і функціональних показників у часі, зокрема у зв'язку з темпами росту та дозрівання юнаків (Shahidi, 2023; Zhao, 2024; Платонов, 2015; Булатова, 2016) [8; 21; 47].

Отже, критерії та методи спортивного відбору у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки мають базуватися на комплексному підході, що забезпечує більш об'єктивну оцінку потенціалу студентів-юнаків і створює передумови для ефективної організації подальшого навчально-тренувального процесу.

1.3. Вікові та морфофункціональні особливості осіб юнацького віку як передумова спортивного відбору у спортивній ходьбі

Юнацький вік у системі фізичного виховання та спорту розглядається як період відносної морфологічної «стабілізації» після інтенсивних підліткових змін, коли завершується формування основних антропометричних параметрів і водночас зберігаються високі адаптаційні резерви організму [14].

. Для спортивного відбору саме цей етап є методично важливим, оскільки дозволяє більш об'єктивно оцінити потенціал до спеціалізації без суттєвого «впливу ростових стрибків» на результати тестів та технічне навчання [22].

Для студентів-юнаків характерними є відносно завершення подовжнього росту тіла, збільшення питомої частки м'язової маси, стабілізація маси тіла та формування пропорцій, наближених до морфологічних характеристик дорослої людини. Одночасно відбувається підвищення міцності кісткової тканини, зв'язково-суглобового апарату та зростає функціональна спроможність опорно-рухової системи загалом [14]. Саме ці морфологічні зрушення створюють сприятливі умови для спортивної спеціалізації та більш об'єктивного оцінювання відповідності індивіда вимогам конкретного виду спорту.

У спортивній ходьбі морфологічні характеристики мають безпосередній вплив на біомеханіку кроку, економічність рухів і стабільність техніки. Від співвідношення довжини нижніх кінцівок і довжини тулуба, маси тіла та її розподілу залежить амплітуда кроку, положення загального центру мас, здатність до підтримання вертикальної позиції тулуба та збереження балансу під час тривалого циклічного навантаження. Недостатня пропорційність статури або надлишкова маса тіла можуть зумовлювати зростання енергетичних витрат, порушення ритму кроку та зниження технічної стабільності, особливо в умовах втоми.

Важливе значення для спортивної ходьби має стан суглобового апарату, насамперед рухливість тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобів. Достатній обсяг рухів у тазостегнових суглобах забезпечує оптимальну довжину кроку та зменшує компенсаторні рухи тулуба, тоді як обмеження рухливості призводить до порушення техніки й формування нераціональних рухових стереотипів. З цієї позиції морфологічні показники тісно пов'язані з технічною підготовленістю і мають розглядатися у взаємозв'язку з нею [22].

З позицій сучасної теорії спортивного відбору морфологічні характеристики доцільно трактувати не як жорсткі критерії відсіву, а як індикатори відповідності біомеханічним вимогам виду спорту та потенційних

можливостей для довготривалого вдосконалення техніки. Такий підхід особливо актуальний для студентів-юнаків, у яких морфологічна структура вже є відносно стабільною, але функціональні й технічні компоненти ще мають значний резерв розвитку [22; 30].

Для спортивної ходьби найбільш значущими морфологічними передумовами вважаються: оптимальна маса тіла без надлишкової жирової компоненти, пропорційність статури, відсутність виражених постуральних порушень (сколіотичних деформацій, асиметрії плечового або тазового поясу), а також достатній рівень рухливості суглобів нижніх кінцівок. Саме поєднання цих ознак створює умови для формування економічної, стабільної та технічно правильної ходи, що є ключовою передумовою успішного спортивного вдосконалення у даній дисципліні [12; 30].

Таким чином, морфологічні передумови спортивного відбору у спортивній ходьбі мають оцінюватися у комплексі з функціональними та технічними показниками. Такий підхід дозволяє уникнути передчасного відсіву перспективних студентів-юнаків і водночас забезпечує науково обґрунтоване прогнозування можливостей їх подальшого спортивного розвитку.

Спортивна ходьба належить до циклічних видів спорту з переважно аеробним енергозабезпеченням, у яких вирішальну роль відіграє здатність організму підтримувати тривалу роботу помірної або відносно високої інтенсивності за умов стабільної техніки рухів. У зв'язку з цим ключовими функціональними передумовами спортивного відбору є зрілість механізмів кардіореспіраторної регуляції, ефективність системи кровообігу та економічність дихальної функції.

Юнацький вік характеризується завершенням структурно-функціонального формування серцево-судинної системи та поступовим переходом до більш «економного» типу її функціонування. У цей період спостерігається зростання ударного об'єму серця, зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, покращення центральної та периферичної регуляції кровообігу, що сприяє підвищенню толерантності до тривалих фізичних навантажень [29]. Для

спортивної ходьби ці зміни є принципово важливими, оскільки дозволяють зменшити енергетичну «вартість» кожного кроку та підтримувати заданий темп протягом значного часу без різкого зростання функціональної напруги.

Паралельно відбувається стабілізація показників зовнішнього дихання, зокрема збільшення життєвої ємності легень, покращення вентиляційної ефективності та узгодженості дихання з руховою діяльністю. Це створює передумови для більш повного використання аеробного потенціалу організму, що є базовою умовою результативності у циклічних дисциплінах [29]. У спортивному відборі саме такі особливості дозволяють виділити осіб із більшими функціональними резервами, здатних переносити систематичні обсяги спеціальної роботи без розвитку хронічної перевтоми.

Важливим аспектом функціональної готовності є характер реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження та швидкість відновлення після нього. У юнацькому віці ці показники мають значну варіативність, що робить їх особливо інформативними для спортивного відбору. З цієї позиції доцільним є застосування простих, стандартизованих і відтворюваних методів оцінювання, таких як вимірювання частоти серцевих скорочень у спокої, аналіз динаміки ЧСС під час навантаження та у відновному періоді, а також використання функціональних проб [30]. Саме такі методи дозволяють не лише зафіксувати поточний рівень функціонального стану, а й оцінити адаптаційний потенціал організму.

У спортивній медицині та лікарсько-педагогічному контролі підкреслюється, що адекватна реакція серцево-судинної системи на навантаження є чутливим маркером функціональної зрілості, тоді як уповільнене відновлення або надмірне підвищення ЧСС можуть свідчити про обмежені резерви або підвищений ризик перевтоми [29]. Для спортивної ходьби, де навантаження мають тривалий і монотонний характер, ця інформація є принципово важливою для прийняття відбіркових і тренувальних рішень.

Окреме місце у структурі функціональної готовності займають психофізіологічні особливості юнацького віку. Для цього періоду характерні значні індивідуальні відмінності у стійкості до стресу, особливостях вегетативної регуляції, швидкості сенсомоторних реакцій і здатності до довільного контролю рухів [13]. У спортивній ходьбі ці чинники мають особливе значення, оскільки технічні порушення (втрата постійного контакту з опорою, недостатнє випрямлення опорної ноги) найчастіше виникають саме на фоні функціонального стомлення та зниження концентрації уваги.

Таким чином, функціональні особливості юнацького віку створюють сприятливе підґрунтя для відбору до занять спортивною ходьбою, але водночас потребують диференційованого аналізу. Найбільш перспективними слід вважати студентів-юнаків із гармонійно розвиненими кардіореспіраторними резервами, адекватною реакцією на навантаження, швидким відновленням і достатньою психофізіологічною стійкістю. Саме поєднання цих характеристик забезпечує можливість ефективного освоєння техніки та стабільного виконання циклічної роботи в умовах зростаючих тренувальних навантажень.

Юнацький вік вважається одним із найбільш сприятливих періодів для формування, удосконалення та стабілізації спеціалізованих рухових навичок. Це зумовлено поєднанням достатнього рівня розвитку силових і витривалих якостей із відносно високою пластичністю нервово-м'язової регуляції та здатністю центральної нервової системи до перебудови рухових програм. У цей період рухові навички набувають більшої стійкості, а процес навчання техніки характеризується вищою швидкістю та меншою залежністю від випадкових зовнішніх чинників [30].

Для спортивної ходьби, де технічні вимоги є жорстко регламентованими правилами змагань, вікові особливості навчання техніки мають принципове значення. Саме у юнацькому віці створюються оптимальні умови для формування правильного рухового стереотипу ходи, що поєднує ритмічність, економічність і стабільність виконання. Здатність студента-юнака швидко засвоювати координаційно складні елементи техніки, адекватно реагувати на

зауваження тренера та виправляти помилки є важливим індикатором його перспективності, нерідко більш інформативним, ніж разові тестові результати [22]. У системі спортивного відбору це означає, що оцінювання перспективності студентів-юнаків у спортивній ходьбі доцільно здійснювати з урахуванням динамічних характеристик навчання, а не лише фіксованих показників підготовленості. До таких характеристик належать швидкість формування навички, стабільність техніки у різних умовах (на початку заняття та на фоні втоми), а також здатність до збереження правильного руху при поступовому збільшенні обсягу та тривалості навантажень [30].

Морфофункціональний профіль студента-юнака виступає своєрідним «фоном», який визначає межі технічної економичності та стабільності рухів. За умов недостатніх функціональних резервів навіть технічно правильна хода може втрачати стабільність при зростанні тривалості або інтенсивності роботи, що проявляється у збільшенні кількості технічних помилок, порушенні ритму кроку та зниженні економичності рухів. Водночас за наявності високих функціональних можливостей, але низького рівня рухової культури, зростає ризик закріплення нераціональних компенсаторних схем, які знижують ефективність техніки та ускладнюють подальше навчання [22].

Особливу роль у цьому контексті відіграє взаємодія морфологічних і функціональних чинників із процесом технічного навчання. Морфологічна відповідність біомеханічним вимогам спортивної ходьби (пропорційність статури, рухливість суглобів, відсутність виражених постуральних порушень) створює сприятливі умови для формування економичної техніки. Функціональна спроможність до тривалої аеробної роботи забезпечує можливість закріплення цієї техніки в умовах повторюваних циклічних навантажень. Здатність до технічного навчання і самоконтролю рухів, у свою чергу, визначає швидкість і якість стабілізації рухового стереотипу [30].

З огляду на це, на етапі початкової підготовки методично виправданим є спортивний відбір, який базується не на домінуванні одного показника, а на поєднанні трьох взаємопов'язаних складових:

морфологічної відповідності біомеханічним вимогам спортивної ходьби;
функціональної готовності до виконання тривалої аеробної роботи;
здатності до ефективного технічного навчання, корекції помилок і свідомого контролю рухів.

Такий підхід дозволяє не лише більш об'єктивно оцінити поточний рівень підготовленості студентів-юнаків, а й прогнозувати їх можливості до подальшого спортивного вдосконалення. Він знижує ризик передчасного відсіву осіб із високим навчальним потенціалом та сприяє формуванню стабільного, економічного й технічно правильного рухового стереотипу спортивної ходьби вже на ранніх етапах підготовки.

Отже, вікові та морфофункціональні особливості юнацького віку формують сприятливі передумови для спортивного відбору у спортивній ходьбі, оскільки поєднують відносну стабілізацію антропометричних показників із високими адаптаційними можливостями кардіореспіраторної системи та потенціалом до технічного навчання [14; 29]. З позицій сучасної теорії відбору найбільш обґрунтованим є підхід, за якого оцінюється не один «сильний» показник, а узгоджений профіль морфологічних, функціональних і психофізіологічних характеристик, що підвищує об'єктивність відбіркових рішень і знижує ризик методичних помилок на початковому етапі [13; 22; 30].

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що спортивний відбір є складним, багатокомпонентним і поетапним процесом, який відіграє ключову роль у системі багаторічної підготовки спортсменів. На етапі початкової підготовки він набуває особливого значення, оскільки саме в цей період формуються передумови для подальшого спортивного вдосконалення, визначається напрям спеціалізації та закладається основа технічної майстерності у спортивній ходьбі.

Установлено, що спортивна ходьба як циклічний вид легкої атлетики з переважно аеробним енергозабезпеченням висуває специфічні вимоги до

морфологічних, функціональних і технічних характеристик спортсменів. Ефективність спортивного відбору у цій дисципліні не може ґрунтуватися на оцінюванні окремих показників, а потребує комплексного підходу, що враховує взаємозв'язок фізичної підготовленості, функціонального стану організму та рівня технічної підготовленості.

З'ясовано, що юнацький вік є методично сприятливим для спортивного відбору, оскільки поєднує відносну стабілізацію морфологічних показників із високими адаптаційними можливостями кардіореспіраторної системи та значним потенціалом до технічного навчання. Морфологічні характеристики в цей період доцільно розглядати не як жорсткі критерії відсіву, а як індикатори відповідності біомеханічним вимогам спортивної ходьби та можливостей довготривалого вдосконалення техніки.

Показано, що функціональні особливості юнацького віку, зокрема економізація серцево-судинної діяльності, стабілізація показників зовнішнього дихання та індивідуальні відмінності у реакції на навантаження, мають вирішальне значення для оцінювання здатності до виконання тривалої циклічної роботи. Саме характер функціональної відповіді на навантаження та швидкість відновлення є інформативними маркерами адаптаційних резервів і перспективності у спортивній ходьбі.

Встановлено, що засвоєння техніки спортивної ходьби у юнацькому віці значною мірою залежить від морфофункціонального профілю та здатності до навчання, корекції помилок і свідомого контролю рухів. Це обґрунтовує доцільність оцінювання технічної підготовленості не лише за поточним рівнем виконання рухів, а й за динамічними характеристиками формування та стабілізації рухового стереотипу.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують, що науково обґрунтований спортивний відбір студентів-юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки має базуватися на комплексному урахуванні морфологічних, функціональних і технічних чинників.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.2. Методи дослідження

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань у магістерській роботі було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури згідно теми дослідження;

- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом студентів-юнаків; педагогічне тестування фізичної підготовленості; експертна оцінка технічної підготовленості у спортивній ходьбі);

- методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

Аналіз літературних джерел використовувався з метою вивчення сучасного стану проблеми спортивного відбору у спортивній ходьбі, визначення основних підходів до оцінювання фізичної, функціональної та технічної підготовленості спортсменів, а також для обґрунтування вибору показників і тестів, застосованих у дослідженні.

Було проаналізовано праці вітчизняних і зарубіжних науковців з питань теорії та методики спортивної підготовки, легкої атлетики, спортивного відбору та вікових особливостей осіб юнацького віку.

Педагогічні методи дослідження

Педагогічне спостереження дозволило оцінити особливості виконання рухових дій, рівень засвоєння техніки та типові помилки, характерні для етапу початкової підготовки.

Педагогічне тестування застосовувалося для оцінювання розвитку основних рухових якостей, що мають значення для спортивної ходьби, а саме:

витривалості, швидкісних здібностей, силової витривалості та координації рухів.

Оцінювання фізичної підготовленості студентів-юнаків у дослідженні здійснювалося з використанням стандартизованих педагогічних тестів, рекомендованих у теорії та методиці фізичного виховання і спортивної підготовки, а також таких, що широко застосовуються у практиці легкої атлетики. Обрані тести відповідають віковим та морфофункціональним особливостям осіб юнацького віку, характеризуються достатньою інформативністю, відтворюваністю результатів і безпечністю виконання.

Зважаючи на специфіку спортивної ходьби як циклічного виду спорту, основна увага приділялася оцінюванню витривалості, швидкісних і швидкісно-силових якостей, силової витривалості, а також загального рівня рухової підготовленості.

Для оцінки швидкісних здібностей використовувався біг на коротку дистанцію (100 м) зі старту. Даний тест є загальноприйнятим у системі контролю фізичної підготовленості студентської молоді та дозволяє оцінити швидкість пересування, реакцію на стартовий сигнал і здатність до швидкого розгону. Результат фіксувався з точністю до 0,1 секунди.

Рівень загальної витривалості для спортсменів-юнаків визначався за допомогою бігу на довгу дистанцію (2000 м), що є стандартизованим тестом для осіб юнацького віку та широко використовується у спортивній практиці. Цей тест дозволяє опосередковано оцінити функціональні можливості аеробної енергетичної системи, що має провідне значення для спортивної ходьби.

Для оцінювання швидкісно-силових якостей застосовувався стрибок у довжину з місця, який є одним із найбільш поширених і валідних тестів для визначення сили та потужності м'язів нижніх кінцівок. Тест характеризується високою відтворюваністю результатів і простотою виконання, що робить його доцільним для використання в умовах університетської секції.

Силова витривалість оцінювалася за допомогою присідань за фіксований проміжок часу (30 секунд). Цей тест дозволяє визначити здатність м'язів

нижніх кінцівок тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності, що є важливим для підтримання ефективної техніки спортивної ходьби протягом дистанції.

Усі тести проводилися за стандартною методикою, у однакових умовах, після попереднього інструктажу досліджуваних та виконання загальної розминки. Результати тестування фіксувалися в індивідуальних протоколах, що забезпечувало об'єктивність подальшого аналізу.

Застосування зазначених стандартизованих тестів дало змогу комплексно охарактеризувати рівень фізичної підготовленості студентів-юнаків і визначити найбільш інформативні показники для використання їх як критеріїв спортивного відбору у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки.

Оцінювання функціонального стану студентів-юнаків у дослідженні здійснювалося з використанням стандартизованих, загальноприйнятих у спортивній фізіології методик, які дозволяють об'єктивно охарактеризувати стан серцево-судинної та дихальної систем, а також адаптаційні можливості організму осіб юнацького віку. Обрані методи є безпечними, інформативними та придатними для застосування в умовах університетської секції.

Частота серцевих скорочень у стані спокою визначалася як базовий показник функціонального стану серцево-судинної системи та рівня її економізації. Вимірювання проводилося у ранковий час або перед тренувальним заняттям, після не менше ніж 5 хвилин спокійного сидіння у положенні сидячи.

ЧСС визначалася шляхом підрахунку пульсових ударів на променевій артерії протягом 60 секунд. За необхідності використовувався пульсометр із ручною фіксацією результатів. Вимірювання проводилося двічі, після чого для аналізу використовувалося середнє арифметичне значення. Така процедура відповідає рекомендаціям зі спортивної фізіології та забезпечує підвищення точності результатів.

Отримані показники ЧСС у спокої використовувалися для оцінювання рівня тренуваності та функціонального резерву серцево-судинної системи студентів-юнаків.

Проба Руф'є

Для комплексної оцінки реакції серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження та швидкості відновлення використовувалася проба Руф'є, яка є однією з найбільш поширених і валідних функціональних проб для осіб юнацького віку.

Перед проведенням проби досліджуваний перебував у положенні сидячи не менше 5 хвилин, після чого визначалася ЧСС у спокої (P_1). Далі досліджуваний виконував 30 присідань за 45 секунд у рівномірному темпі. Одразу після завершення навантаження визначався пульс протягом першої хвилини відновлення (P_2). Через 60 секунд відпочинку знову проводився підрахунок ЧСС протягом 60 секунд (P_3).

Індекс Руф'є (IR) обчислювався за формулою:

$$IR = (P_1 + P_2 + P_3 - 200) / 10 \quad (2.1)$$

Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до загальноприйнятих шкал, що дозволяє класифікувати функціональний стан як низький, середній або високий. Застосування проби Руф'є дало змогу оцінити адаптаційні можливості серцево-судинної системи та готовність студентів-юнаків до аеробних навантажень, характерних для спортивної ходьби.

Визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ)

Функціональний стан дихальної системи оцінювався шляхом визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ), яка є інтегральним показником резервних можливостей дихального апарату та широко застосовується у спортивній практиці.

Вимірювання ЖЄЛ проводилося за допомогою механічного спірометра у положенні стоячи. Перед початком вимірювання досліджуваним пояснювали послідовність виконання тесту. Після спокійного вдиху досліджуваний

здійснював максимальний глибокий вдих, а потім – повільний і повний видих у мундштук приладу до повного спорожнення легень.

Вимірювання проводилося тричі, з інтервалом відпочинку 1–2 хвилини між спробами. До аналізу бралось найбільше зафіксоване значення, що відповідає вимогам стандартизації спірометричних досліджень. Отримані показники ЖЄЛ використовувалися для оцінювання потенціалу аеробної працездатності студентів-юнаків.

Застосування комплексу зазначених методів (ЧСС у спокої, проба Руф'є, ЖЄЛ) дозволило всебічно оцінити функціональний стан студентів-юнаків і визначити осіб з більш високими функціональними та адаптаційними можливостями. Отримані показники використовувалися як самостійні критерії спортивного відбору, а також як складові інтегральної сумарної оцінки підготовленості на етапі початкової підготовки у спортивній ходьбі.

Методи оцінювання технічної підготовленості у спортивній ходьбі

Оцінювання технічної підготовленості студентів-юнаків у даному дослідженні здійснювалося методом педагогічного спостереження та експертної бальної оцінки, що відповідає загальноприйнятим підходам у спортивній педагогіці та теорії спортивного тренування [22]. Застосування експертної оцінки є методично виправданим на етапі початкової підготовки, коли техніка рухів перебуває на стадії формування і потребує якісного аналізу.

Вибір критеріїв технічної оцінки ґрунтувався на вимогах до техніки спортивної ходьби та рекомендаціях фахівців з легкої атлетики, згідно з якими провідного значення набувають характер контакту стопи з опорою, положення опорної ноги, стабільність тулуба та узгодженість рухів [20; 21]. Дотримання цих елементів є необхідною умовою ефективного пересування і запобігання технічним порушенням.

Експертна оцінка проводилася за уніфікованою 5-бальною шкалою, що дозволяє кількісно інтерпретувати якість виконання технічних елементів і забезпечує порівнюваність результатів між досліджуваними [32]. Кількісна інтерпретація результатів експертного оцінювання створює можливість

подальшого статистичного аналізу та використання отриманих даних у комплексній системі критеріїв спортивного відбору.

З метою підвищення об'єктивності та надійності оцінювання застосовувався принцип багаторазового спостереження та усереднення результатів кількох експертів, що відповідає рекомендаціям щодо педагогічного контролю у спорті [14]. Такий підхід дозволяє мінімізувати суб'єктивний вплив окремого експерта і підвищити відтворюваність методики.

Отримані показники технічної підготовленості використовувалися як самостійний критерій та як складова комплексної оцінки перспективності студентів-юнаків для занять спортивною ходьбою на етапі початкової підготовки, що узгоджується з сучасними уявленнями про системний характер спортивного відбору в циклічних видах спорту.

Оцінювання технічної підготовленості проводилося під час планових навчально-тренувальних занять у стандартних для секції умовах (бігова доріжка стадіону або рівна тверда поверхня). Усі досліджувані виконували рухові завдання у спортивному взутті, що відповідає вимогам до занять легкою атлетикою. Перед початком оцінювання проводилася загальна та спеціальна розминка тривалістю 10–15 хвилин.

Для оцінювання техніки спортивної ходьби кожен учасник виконував пересування дистанцією 100–200 м у змагально допустимому темпі, характерному для етапу початкової підготовки. Дистанція обиралася з урахуванням необхідності стабілізації техніки рухів і можливості виявлення типових технічних помилок.

Оцінювання здійснювалося методом експертної оцінки. До складу експертної групи входили 2–3 фахівці з легкої атлетики (тренери або викладачі), які мали досвід роботи зі спортивною ходьбою. Перед початком дослідження експерти були ознайомлені з єдиними критеріями та шкалою оцінювання, що забезпечувало уніфікацію підходів.

Технічна підготовленість оцінювалася за такими стандартизованими критеріями:

– Контакт стопи з опорною поверхнею (наявність чіткого контакту п'яти, відсутність фази польоту).

– Положення опорної ноги в момент вертикалі (повне випрямлення в колінному суглобі).

– Положення тулуба (вертикальність, відсутність надмірних нахилів).

– Робота рук (узгодженість із рухами ніг, амплітуда та симетричність).

– Ритмічність і цілісність рухів (стабільність темпу, плавність).

Кожен критерій оцінювався за 5-бальною шкалою, де:

5 балів – технічний елемент виконується правильно, без помилок;

4 бали – незначні відхилення, що не порушують загальної структури руху;

3 бали – помилки помірного характеру, які потребують корекції;

2 бали – суттєві технічні порушення;

1 бал – грубі порушення техніки.

Індивідуальний показник технічної підготовленості визначався як середнє арифметичне значення балів за всіма критеріями та експертами.

З метою підвищення об'єктивності та відтворюваності результатів: оцінювання проводилося двічі з інтервалом у 5–7 днів; аналізувалися усереднені значення показників.

у разі суттєвих розбіжностей між експертами проводилося повторне обговорення та узгодження оцінок.

Результати фіксувалися у стандартизованих протоколах спостереження. Для подальшого аналізу використовувалися середні значення, стандартні відхилення та показники варіативності, що дозволило порівнювати рівень технічної підготовленості між досліджуваними та використовувати ці дані у комплексній оцінці критеріїв спортивного відбору.

Запропонована методика оцінювання технічної підготовленості є доступною, відтворюваною та методично обґрунтованою. Її використання дозволяє об'єктивно оцінити відповідність технічних навичок вимогам спортивної ходьби на етапі початкової підготовки та використовувати отримані

результати як один із ключових критеріїв спортивного відбору студентів-юнаків.

Методи математичної статистики

Для обробки та узагальнення результатів дослідження застосовувалися методи математичної статистики, які є загальноприйнятими у педагогічних і спортивно-наукових дослідженнях та відповідають характеру вибірки й поставленим завданням магістерської роботи.

Первинна статистична обробка даних передбачала визначення середніх арифметичних значень (M), які використовувалися для характеристики центральної тенденції показників фізичної, функціональної та технічної підготовленості студентів-юнаків. Середні значення дозволили отримати узагальнену характеристику рівня підготовленості досліджуваного контингенту.

Для оцінювання розсіювання індивідуальних показників відносно середнього значення здійснювалося обчислення стандартного відхилення (SD). Даний показник використовувався для аналізу ступеня однорідності вибірки та виявлення індивідуальних відмінностей між студентами-юнаками, що є важливим у контексті спортивного відбору.

З метою глибшого аналізу отриманих результатів проводився аналіз варіативності показників, який дозволив оцінити характер розподілу значень у групі та визначити ступінь індивідуальної мінливості досліджуваних параметрів. Це дало змогу обґрунтувати доцільність використання рівневої (низький, середній, високий) та інтегральної оцінки підготовленості.

Окрім цього, результати дослідження узагальнювалися шляхом розподілу досліджуваних за рівнями підготовленості відповідно до нормативних шкал, поданих у додатках. Такий підхід дозволив наочно представити структуру вибірки та визначити співвідношення студентів-юнаків із різним рівнем фізичної, функціональної та технічної підготовленості.

Для математичної обробки числових даних використовували прикладну програму IBM SPSS Statistics 30.0.0.0.

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведено на базі групи підвищення спортивної майстерності зі спортивної ходьби факультету фізичної культури, спорту та здоров'я ВНУ імені Лесі Українки. У педагогічному дослідженні взяли участь 30 студентів-юнаків, які належать до юнацького віку та займаються спортивною ходьбою на етапі початкової підготовки у групі підвищення спортивної майстерності.

Вибірка досліджуваних була однорідною за віковими та організаційними ознаками, що забезпечило можливість коректного узагальнення отриманих результатів.

Дослідження мало констатувальний характер і не передбачало впровадження експериментальних тренувальних програм. Усі вимірювання проводилися в стандартизованих умовах із дотриманням єдиних методичних вимог, що сприяло підвищенню достовірності та відтворюваності результатів.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНКА ТА ОБҐРУНТУВАННЯ КРИТЕРІЇВ ВІДБОРУ СТУДЕНТІВ-ЮНАКІВ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ

3.1. Рівень фізичної підготовленості студентів-юнаків як критерій спортивного відбору у спортивній ходьбі

Фізична підготовленість є одним із ключових критеріїв спортивного відбору у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки, оскільки вона відображає готовність організму до тривалих аеробних навантажень і засвоєння раціональної техніки пересування. Для спортивної ходьби провідного значення набувають показники загальної та силової витривалості, тоді як швидкісні та швидкісно-силові якості мають допоміжний характер.

Оцінювання фізичної підготовленості студентів-юнаків ($n = 30$) здійснювалося за допомогою стандартизованих тестів, результати яких подано в таблиці 3.1. Отримані дані свідчать про помірну варіативність показників фізичної підготовленості студентів-юнаків, що є типовим для контингенту на етапі початкової підготовки.

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості студентів-юнаків ($n = 30$)

Показник	M $\pm$ SD	Min	Max
Біг на 100 м, с	13,7 $\pm$ 0,6	12,6	14,9
Біг на 2000 м, хв:с	8:42 $\pm$ 0:38	7:54	9:58
Стрибок у довжину з місця, см	228 $\pm$ 18	198	262
Присідання за 30 с, разів	26,4 $\pm$ 4,1	18	34

Середній результат бігу на 100 м (13,7 $\pm$ 0,6 с) вказує на середній рівень розвитку швидкісних здібностей, при цьому достатньо широкий діапазон значень (12,6-14,9 с) свідчить про індивідуальні відмінності, які не мають

вирішального значення для спортивної ходьби, але можуть використовуватися як допоміжний критерій відбору.

Показники бігу на 2000 м ($8:42 \pm 0:38$ хв) характеризуються відносно меншою варіативністю, що свідчить про більш однорідний рівень загальної витривалості у групі. Саме цей тест є найбільш інформативним з огляду на аеробний характер навантажень у спортивній ходьбі, а наявність мінімального результату 7:54 хв вказує на присутність студентів із високим потенціалом до подальшої спеціалізації.

Результати стрибка у довжину з місця (228 ± 18 см) свідчать про переважно середній рівень розвитку швидко-силових якостей, що є типовим для студентів, які не проходили спеціалізованої силової підготовки. Значення цього показника розглядається як допоміжне, оскільки він не є визначальним для результативності у спортивній ходьбі.

Силову витривалість, оцінена за кількістю присідань за 30 секунд ($26,4 \pm 4,1$ разів), характеризується достатньо високим середнім рівнем, що підтверджує готовність більшості студентів-юнаків до тривалих циклічних навантажень та підтримання стабільної техніки пересування.

Розподіл студентів-юнаків за рівнями фізичної підготовленості (рис. 3.1) дозволяє виявити структуру підготовленості групи з позицій спортивного відбору.

Найбільш сприятлива картина спостерігається за показниками загальної та силову витривалості. Так, у бігу на 2000 м 86,7 % студентів мають середній або високий рівень, з яких 33,3 % демонструють високий рівень підготовленості. Аналогічна тенденція спостерігається у тесті присідань за 30 секунд, де частка студентів із високим рівнем становить 43,3 %, а низький рівень виявлено лише у 10 % досліджуваних.

Водночас у тестах швидкісної та швидко-силової спрямованості (біг 100 м, стрибок у довжину з місця) відзначається більша частка студентів із середнім рівнем та дещо вищий відсоток низьких значень, що підтверджує їх другорядну роль у системі відбору для спортивної ходьби.

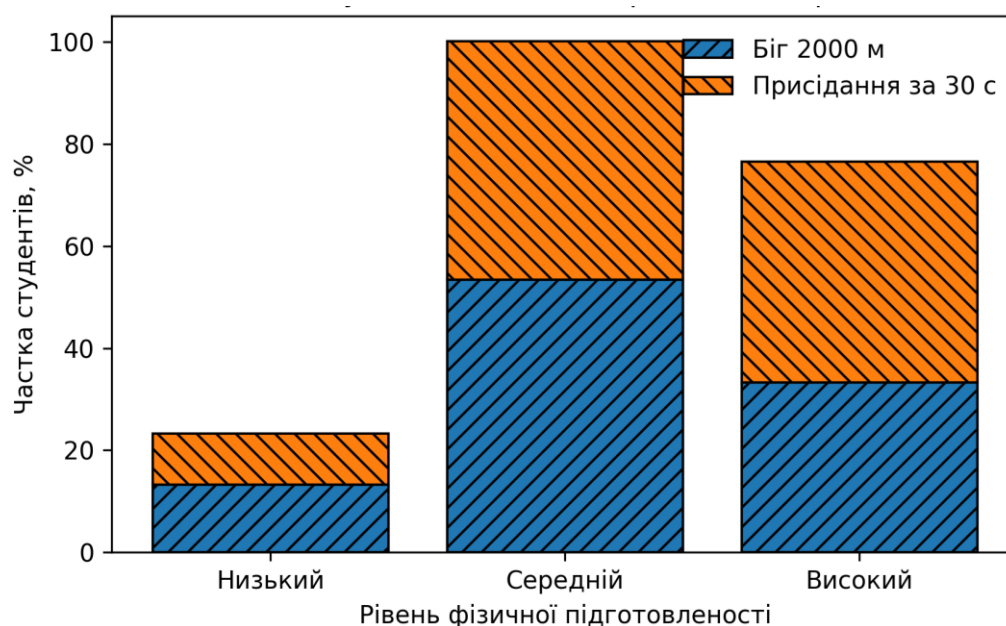


Рис. 3.1. Розподіл студентів-юнаків за рівнями фізичної підготовленості за показниками загальної та силової витривалості.

Таким чином, рівнева структура фізичної підготовленості підтверджує гіпотезу дослідження про провідне значення витривалості та силової витривалості як основних критеріїв спортивного відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі.

3.2. Функціональний стан студентів-юнаків та його значення у процесі спортивного відбору

Функціональний стан організму є одним із провідних критеріїв спортивного відбору у спортивній ходьбі, оскільки безпосередньо відображає адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, що забезпечують виконання тривалих циклічних навантажень аеробного характеру. На етапі початкової підготовки оцінювання функціонального стану дає змогу виявити студентів-юнаків, які мають достатні функціональні резерви для подальшої спеціалізації, а також осіб із потенційними обмеженнями.

Оцінювання функціонального стану студентів-юнаків ($n = 30$) здійснювалося за показниками частоти серцевих скорочень у стані спокою (ЧСС), індексу Руф'є та життєвої ємності легень (ЖЄЛ), які є стандартизованими та інформативними для осіб юнацького віку.

Показники функціонального стану студентів-юнаків (n = 30)

Показник	M ± SD	Min	Max
ЧСС у спокої, уд/хв	69,8 ± 6,4	58	82
Індекс Руф'є, ум. од.	6,2 ± 2,1	3,1	11,4
ЖЄЛ, мл	4120 ± 420	3350	4950

Аналіз середніх значень ЧСС у спокої свідчить про загалом задовільний рівень економізації діяльності серцево-судинної системи у більшості студентів-юнаків. Значення стандартного відхилення вказує на наявність індивідуальних відмінностей, що є типовим для групи на етапі початкової підготовки та має враховуватися під час спортивного відбору.

Показники індексу Руф'є характеризують переважно середній рівень функціональних резервів, при цьому наявність значень, що відповідають високому рівню, свідчить про добру адаптацію серцево-судинної системи до фізичних навантажень у частини досліджуваних. Водночас зафіксовані поодинокі значення індексу Руф'є понад 10 умовних одиниць вказують на обмежені адаптаційні можливості окремих студентів-юнаків, що потребує обережного підходу у процесі відбору.

Середні показники життєвої ємності легень перевищують мінімальні нормативні значення для осіб юнацького віку, що свідчить про достатній потенціал аеробної працездатності більшості студентів-юнаків. Високі індивідуальні значення ЖЄЛ можуть розглядатися як позитивна передумова для успішних занять спортивною ходьбою.

З метою інтерпретації результатів функціонального обстеження було здійснено розподіл студентів-юнаків за рівнями відповідно до нормативних шкал (Додаток В).

На рисунку 3.2 представлено розподіл студентів-юнаків за рівнями частоти серцевих скорочень у стані спокою. Домінування середнього рівня (56,6 %)

свідчить про загалом задовільний стан серцево-судинної системи та типову для студентської молоді адаптацію до регулярних фізичних навантажень. Частка високого рівня (26,7 %) є позитивною з позиції спортивного відбору, оскільки такі значення ЧСС у спокої зазвичай відображають кращу економізацію серцевої діяльності і потенційно швидше відновлення після навантажень, що важливо для циклічних видів спорту.

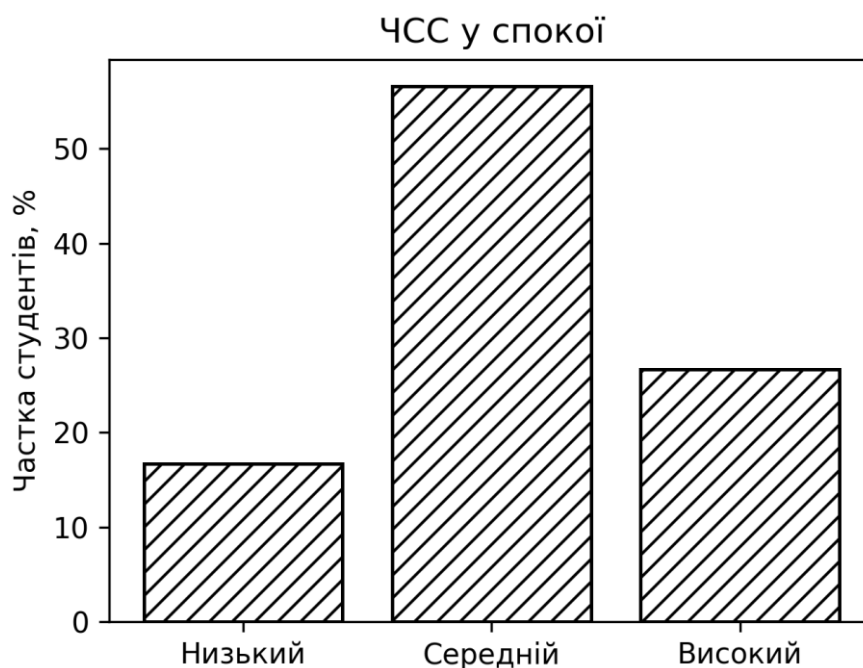


Рис. 3.2. Розподіл студентів-юнаків за рівнями показника «ЧСС у спокої»

Наявність низького рівня (16,7 %) означає, що в частини студентів ЧСС у спокої є підвищеною, що може бути пов'язано з недостатньою тренуваністю, втомою, емоційним напруженням або нерівномірністю режиму дня. У контексті спортивного відбору це не обов'язково є підставою для відсіву, однак потребує додаткового контролю (повторне вимірювання, аналіз режиму відновлення, зіставлення з індексом Руф'є). Таким чином, ЧСС у спокої виступає скринінговим критерієм, який дозволяє швидко оцінити базовий рівень функціональної готовності та виокремити осіб, що потребують більш уважного спостереження.

На рисунку 3.3 представлено розподіл студентів-юнаків за рівнями індексу Руф'є, який відображає реакцію серцево-судинної системи на дозоване

навантаження та швидкість відновлення. Переважання середнього рівня (53,3 %) свідчить про задовільні функціональні резерви у більшості студентів-юнаків і загальну готовність до тренувальних навантажень помірної інтенсивності.

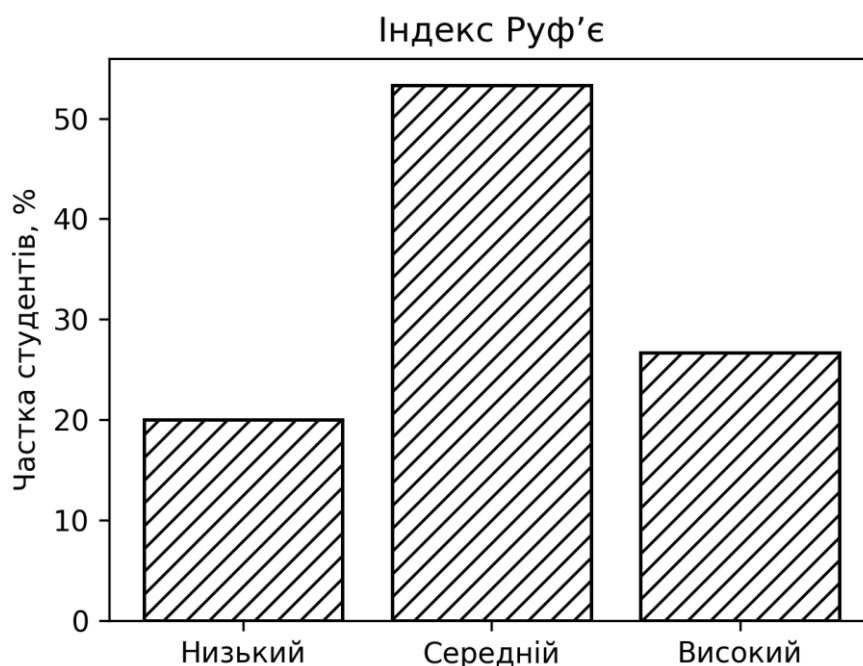


Рис. 3.3. Розподіл студентів-юнаків за рівнями показника «Індекс Руф'є»

Частка високого рівня (26,7 %) є методично важливою, оскільки саме ці студенти зазвичай мають кращі адаптаційні можливості, швидше відновлюються після навантаження та перспективніші для збільшення тренувального обсягу на наступних етапах підготовки. Наявність низького рівня (20,0 %) вказує на групу студентів із менш вираженими резервами, для яких інтенсивні аеробні навантаження можуть бути передчасними або потребують поетапного нарощування.

З позиції спортивного відбору індекс Руф'є є диференційовальним критерієм, оскільки більш чутливо відображає функціональні можливості, ніж ЧСС у спокої. Якщо студент демонструє середній або високий рівень за Руф'є, це є вагомим аргументом на користь його перспективності в спортивній ходьбі навіть за не найкращих показників швидкісних тестів. Натомість низький рівень за Руф'є є підставою для корекції навантажень і контролю динаміки показника в повторних вимірюваннях.

Рисунок 3.4 відображає розподіл студентів-юнаків за рівнями життєвої ємності легень, яка характеризує резервні можливості дихальної системи та опосередковано пов'язана з потенціалом аеробної працездатності. Переважання середнього рівня (50,0 %) є очікуваним для студентської молоді, що систематично відвідує секційні заняття і має певний досвід циклічних навантажень.

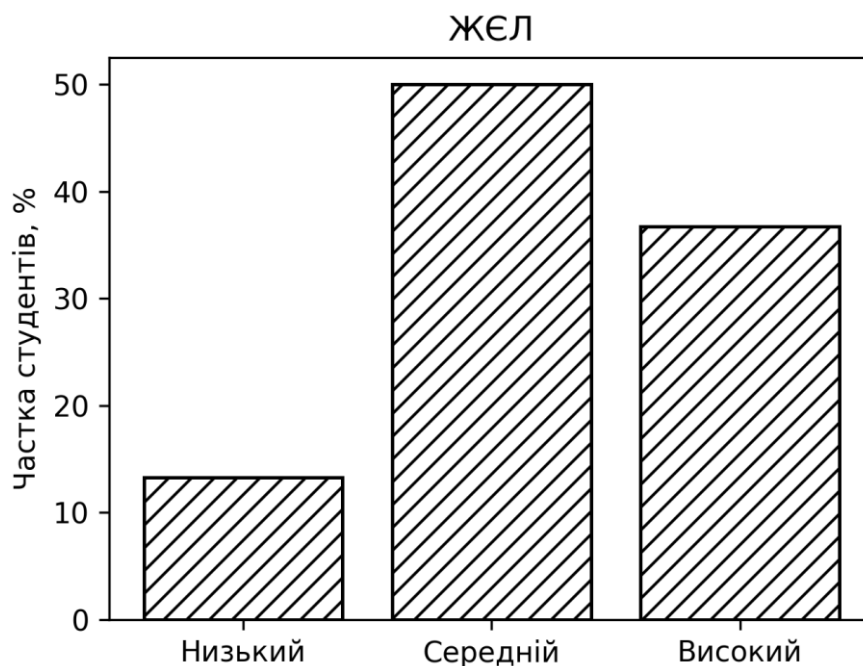


Рис. 3.4. Розподіл студентів-юнаків за рівнями показника «ЖЄЛ»

Водночас істотною є частка високого рівня (36,7 %), що свідчить про наявність значної кількості студентів із добре розвиненими дихальними резервами. У спортивній ходьбі це важливо через тривалість дистанцій і переважання аеробного енергозабезпечення: високі значення ЖЄЛ створюють сприятливі передумови для стабільної роботи на помірній інтенсивності та ефективнішого відновлення.

Частка низького рівня (13,3 %) є найменшою серед трьох функціональних показників, що вказує на відносно добрий загальний стан дихальної системи у досліджуваній групі. Для спортивного відбору ЖЄЛ доцільно розглядати як підсилювальний критерій: високий рівень збільшує ймовірність успішної

спеціалізації, а низький рівень є підставою для акценту на розвитку дихальної витривалості та контролю техніки дихання під час навантажень.

Отже, більшість студентів-юнаків має достатній (середній/високий) функціональний потенціал для занять спортивною ходьбою, а наявність групи з низьким рівнем за окремими показниками формує підстави для диференційованого підходу у відборі та плануванні навантажень. Найбільш значущим для відбору виступає індекс Руф'є (як показник адаптаційних можливостей), тоді як ЧСС у спокої та ЖЄЛ уточнюють функціональний профіль і підсилюють обґрунтування відбіркових рішень.

3.3. Технічна підготовленість у спортивній ходьбі як складова комплексної оцінки відбору

Технічна підготовленість є важливою складовою комплексної оцінки спортивного відбору у спортивній ходьбі, оскільки саме раціональна техніка пересування забезпечує економічність рухів, стабільність темпу та відповідність змагальним правилам. На етапі початкової підготовки рівень технічної підготовленості визначає можливість подальшого вдосконалення рухових навичок і безпосередньо впливає на перспективність спортсмена незалежно від його поточного рівня фізичної підготовленості.

Оцінювання технічної підготовленості студентів-юнаків ($n = 30$) здійснювалося методом експертної бальної оцінки за п'ятьма ключовими критеріями: контакт стопи з опорною поверхнею, випрямлення опорної ноги, положення тулуба, робота рук, ритмічність і цілісність рухів. Результати експертної оцінки подано в таблиці 3.3.

Аналіз середніх значень свідчить, що загальний рівень технічної підготовленості студентів-юнаків відповідає середньому рівню, характерному для етапу початкової підготовки. Найвищі середні значення зафіксовано за критерієм «положення тулуба», що вказує на відносно стабільну вертикальну позицію тіла під час пересування. Водночас дещо нижчі значення отримано за показниками

«випрямлення опорної ноги» та «ритмічність рухів», які є найбільш складними для оволодіння та часто потребують цілеспрямованої корекції.

Таблиця 3.3

**Результати експертної оцінки технічної підготовленості спортсменів у
спортивній ходьбі**

Критерій оцінювання	M ± SD, бали	Min	Max
Контакт стопи з опорою	3,8 ± 0,6	2,5	4,8
Випрямлення опорної ноги	3,6 ± 0,7	2,2	4,7
Положення тулуба	4,0 ± 0,5	2,9	4,9
Робота рук	3,9 ± 0,6	2,7	4,8
Ритмічність рухів	3,7 ± 0,6	2,6	4,8
Інтегральний показник техніки	3,8 ± 0,5	2,8	4,6

Наявність помірної варіативності показників (SD = 0,5–0,7 бала) свідчить про індивідуальні відмінності у сформованості техніки, що є типовим для студентів-юнаків на даному етапі підготовки і підкреслює необхідність диференційованого підходу у процесі відбору.

Для інтерпретації результатів було здійснено розподіл студентів-юнаків за рівнями технічної підготовленості відповідно до нормативної шкали (рис. 3.5.) (Додаток А).

Отримані дані свідчать, що переважна більшість студентів-юнаків має середній рівень технічної підготовленості, що відповідає вимогам етапу початкової підготовки. Частка осіб із високим рівнем техніки (26,7 %) є методично важливою, оскільки саме ці студенти демонструють стабільне дотримання технічних вимог спортивної ходьби та можуть бути рекомендовані для подальшої спеціалізації.

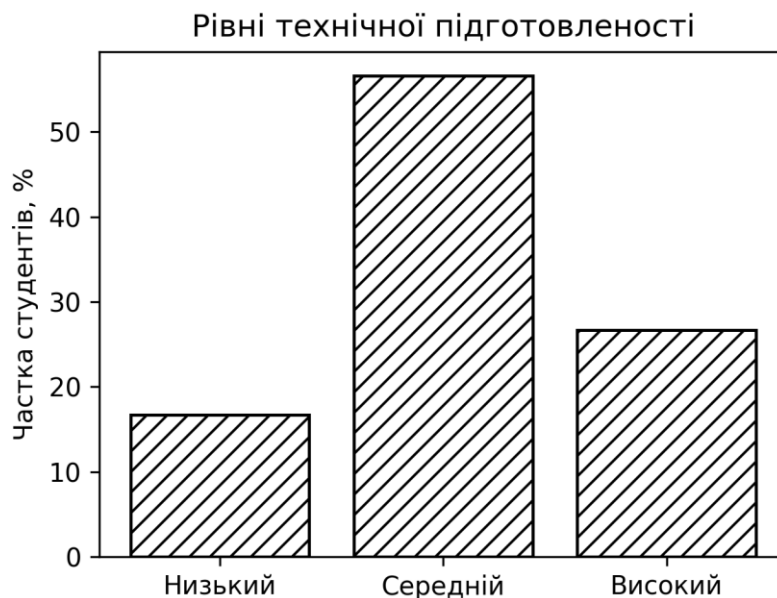


Рис. 3.5. Розподіл студентів-юнаків за рівнями технічної підготовленості

Наявність студентів із низьким рівнем технічної підготовленості (16,7 %) свідчить про типові труднощі початкового етапу — нестабільний контакт стопи з опорою, недостатнє випрямлення опорної ноги та порушення ритму рухів. З позиції спортивного відбору ці показники не є безумовною підставою для відсіву, однак потребують посиленого педагогічного контролю та корекції техніки.

Аналіз рисунка підтверджує, що технічна підготовленість має виражену диференціувальну функцію у системі спортивного відбору. Високий рівень техніки дозволяє компенсувати окремі недоліки фізичної або функціональної підготовленості, тоді як низький рівень обмежує ефективність тренувального процесу навіть за достатніх функціональних можливостей.

Таким чином, результати оцінювання технічної підготовленості доводять доцільність її використання як обов'язкового компонента комплексної оцінки спортивного відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі. Поєднання технічних показників із даними фізичної та функціональної підготовленості створює підґрунтя для обґрунтованих відбіркових рішень та формування інтегральної моделі перспективності, що буде розглянуто у наступному параграфі.

3.4. Комплексна оцінка критеріїв спортивного відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі

Комплексна оцінка критеріїв спортивного відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі ґрунтується на положенні про те, що перспективність спортсмена на ранніх етапах підготовки не може визначатися ізольовано за одним показником. У теорії спортивного відбору наголошується на доцільності багатокomпонентного підходу, який передбачає поєднання показників фізичної підготовленості, функціональних резервів організму та рівня технічної майстерності як взаємодоповнювальних предикторів майбутньої спортивної результативності.

Спортивна ходьба належить до циклічних видів спорту з переважно аеробним характером енергозабезпечення. У зв'язку з цим визначальними чинниками спортивної успішності є загальна витривалість, здатність серцево-судинної та дихальної систем забезпечувати тривале фізичне навантаження, а також економічність техніки пересування. Саме ці особливості зумовлюють доцільність застосування комплексної моделі відбору, побудованої на взаємопов'язаній оцінці трьох основних компонентів підготовленості.

У дослідженні комплексна модель спортивного відбору включала такі взаємопов'язані складові:

- фізичну підготовленість, з пріоритетною оцінкою загальної та силової витривалості як базису для формування тренувального навантаження;
- функціональний стан, що характеризує адаптаційні можливості організму, швидкість відновлення та резерви дихальної системи;
- технічну підготовленість, яка відображає відповідність рухів правилам спортивної ходьби, стабільність рухового стереотипу та економічність виконання технічних дій.

Зазначений підхід узгоджується з сучасними уявленнями про спортивний відбір і спортивну орієнтацію, відповідно до яких ефективність підготовки визначається не лише високими значеннями окремих тестових показників, а

насамперед їх узгодженістю та здатністю спортсмена переносити систематичні тренувальні навантаження на тлі адекватної техніки рухів.

Комплексна оцінка підготовленості студентів-юнаків здійснювалася з використанням інтегральної сумарної шкали (Додаток Г), яка передбачала:

- визначення рівня розвитку кожного компонента (низький, середній, високий) відповідно до нормативних шкал (Додатки А–В);
- переведення рівнів у бальну оцінку (1 бал – низький рівень, 2 бали – середній, 3 бали – високий);
- розрахунок сумарного інтегрального показника в діапазоні від 3 до 9 балів;
- інтерпретацію інтегрального рівня перспективності: 3–4 бали – низька, 5–7 балів – середня, 8–9 балів – висока.

Такий спосіб узагальнення результатів відповідає логіці спортивного відбору, оскільки дозволяє уникнути компенсації слабких сторін окремими високими показниками та водночас врахувати реальні профілі підготовленості, характерні для студентів-юнаків на етапі початкової підготовки.

На підставі узагальнення результатів фізичної, функціональної та технічної підготовленості було отримано інтегральний розподіл студентів-юнаків за рівнями перспективності (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

Розподіл студентів-юнаків за інтегральним рівнем перспективності

(n = 30), %

Інтегральний рівень (сума балів)	Частка студентів, %	Інтерпретація для спортивного відбору
Низький (3–4 бали)	13,3	Обмежена перспективність; потребує корекції та повторної оцінки
Середній (5–7 балів)	56,7	Перспективні за умови цілеспрямованої підготовки
Високий (8–9 балів)	30,0	Найбільш перспективні для подальшої спеціалізації

Примітка. Інтегральний рівень визначався на основі сумарної оцінки фізичної, функціональної та технічної підготовленості (див. Додаток Г).

Отриманий розподіл відображає типову для університетських спортивних секцій ситуацію: основна маса контингенту перебуває у середній зоні перспективності, тоді як приблизно третина студентів демонструє високий інтегральний потенціал, що дає підстави для їх пріоритетного залучення до подальшої спеціалізації та участі у змаганнях. Подібна структура є закономірною, оскільки у віці студентської молоді техніка спортивної ходьби часто ще формується, а функціональні резерви й витривалість істотно залежать від попереднього рухового досвіду та регулярності занять.

У процесі спортивного відбору доцільно враховувати не лише загальний рівень інтегральної оцінки, а й індивідуальний профіль підготовленості, що відображає поєднання сильних і відносно слабких сторін студента в межах фізичного, функціонального та технічного компонентів. Саме аналіз профілю має особливу методичну цінність, оскільки дозволяє приймати більш обґрунтовані рішення щодо подальшого відбору та індивідуалізації тренувального процесу (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

**Типові профілі підготовленості студентів-юнаків
у спортивній ходьбі**

Профіль	Фізична підготовленість	Функціональний стан	Технічна підготовленість	Практичне рішення у відборі
А (оптимальний)	висока	висока	висока	Пріоритетний відбір; орієнтація на змагальну діяльність
В (перспективний)	висока / середня	висока / середня	середня	Відбір до основної групи; акцент на вдосконаленні техніки
С (умовно перспективний)	висока	середня / низька	середня	Відбір із застереженням; контроль навантажень і відновлення

Продовження таблиці 3.6

D (технічно сильний)	середня	середня	висока	Можливий відбір; пріоритет – розвиток витривалості
E (ризикова група)	середня / низька	низька	низька / середня	Обмежений відбір; підготовчий етап і повторна оцінка

Для спортивної ходьби на етапі початкової підготовки найбільш типовими є профілі В та D, за яких спостерігається певна дисгармонія між окремими складовими підготовленості. Зокрема, в одному випадку студент характеризується достатнім рівнем витривалості за відсутності стабільної техніки пересування, тоді як в іншому — має прийнятний рівень рухової координації та технічної підготовленості за недостатньо розвиненою витривалості. Відповідно, у першому випадку пріоритетним є цілеспрямоване вдосконалення техніки спортивної ходьби, у другому – розвиток аеробної та силової витривалості м'язів нижніх кінцівок.

Застосування комплексного підходу до спортивного відбору дозволяє уникнути низки типових методичних помилок, зокрема:

- орієнтації виключно на результати тестів витривалості без урахування технічної готовності, що може призводити до закріплення нераціональної техніки та зниження економічності рухів;
- відбору лише на підставі зовнішньо «якісної» техніки за відсутності достатніх функціональних резервів, що підвищує ризик перевтоми та нестабільного відновлення;
- недооцінювання показників відновлення після фізичного навантаження, які мають принципове значення у циклічних видах спорту.

З позиції функціональної готовності особливу інформативність мають показники частоти серцевих скорочень і реакції серцево-судинної системи на дозоване навантаження (зокрема за пробами типу Руф'є), які відображають адаптаційні можливості організму. Показники дихальної системи, зокрема

життєва ємність легень, доцільно розглядати як маркери аеробного потенціалу. У науково-методичних джерелах зі спортивної фізіології наголошується, що саме ЧСС є інтегральним індикатором функціонального забезпечення м'язової роботи та ефективності адаптаційних процесів.

Отже, комплексна оцінка критеріїв спортивного відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки є методично обґрунтованою та забезпечує більш об'єктивне визначення перспективності порівняно з аналізом окремих тестових показників. Найбільш перспективними є студенти з узгодженим профілем витривалості, функціональних резервів і стабільної техніки пересування, що підтверджує доцільність використання інтегральної сумарної шкали як ефективного практичного інструменту спортивного відбору.

Проведене дослідження дозволило комплексно оцінити фізичну, функціональну та технічну підготовленість студентів-юнаків, які займаються спортивною ходьбою на етапі початкової підготовки, та на цій основі узагальнити ключові закономірності, що мають прикладне значення для процесу спортивного відбору.

Узагальнення результатів фізичної підготовленості засвідчило, що визначальним критерієм відбору для спортивної ходьби є рівень загальної та силової витривалості, який у більшості досліджуваних відповідав середньому або високому рівню. Саме ці показники виявилися найбільш інформативними для оцінювання здатності студентів-юнаків підтримувати стабільний темп руху в умовах тривалого циклічного навантаження. Інші фізичні якості доцільно розглядати як допоміжні, оскільки вони уточнюють індивідуальний профіль підготовленості, але не можуть виступати самостійною підставою для відбору.

Аналіз функціонального стану показав, що адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем є критично важливими для ефективної підготовки у спортивній ходьбі. Найбільш інформативним показником виявився індекс Руф'є, який дозволяє оцінити реакцію організму на фізичне навантаження та швидкість відновлення. Студенти-юнаки з середнім і високим рівнем функціонального стану мають кращі передумови для поступового

збільшення тренувального обсягу, тоді як низькі показники функціональної готовності потребують обмеження інтенсивності та повторного контролю у динаміці. Показники дихальної системи, зокрема життєва ємність легень, доцільно розглядати як маркери аеробного потенціалу.

Результати оцінювання технічної підготовленості засвідчили, що на етапі початкової підготовки стабільність і правильність виконання основних елементів техніки спортивної ходьби мають не менше значення, ніж рівень фізичних або функціональних показників. Студенти-юнаки з високим рівнем технічної підготовленості демонструють кращу економічність рухів і менший ризик закріплення нераціональних рухових стереотипів, що є важливою передумовою подальшого спортивного вдосконалення.

Інтеграція результатів фізичної, функціональної та технічної підготовленості за допомогою інтегральної сумарної шкали дозволила здійснити комплексну оцінку перспективності студентів-юнаків та виявити як узгоджені, так і дисгармонійні профілі підготовленості. Це обґрунтовує необхідність диференційованого підходу у відбіркових рішеннях і відмови від однокритеріальної оцінки.

Застосування комплексного підходу до спортивного відбору дозволяє уникнути низки типових методичних помилок, зокрема:

- орієнтації виключно на результати тестів витривалості без урахування технічної готовності, що може призводити до закріплення нераціональної техніки та зниження економічності рухів;
- відбору лише на підставі зовнішньо «якісної» техніки за відсутності достатніх функціональних резервів, що підвищує ризик перевтоми та нестабільного відновлення;
- недооцінювання показників відновлення після фізичного навантаження, які мають принципове значення у циклічних видах спорту.

Отже, комплексна оцінка критеріїв спортивного відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки є методично обґрунтованою та забезпечує більш об'єктивне визначення перспективності порівняно з

аналізом окремих тестових показників, що створює підґрунтя для формування практичних рекомендацій щодо організації відбору та подальшої підготовки.

Практичні рекомендації щодо спортивного відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі

1. Здійснювати спортивний відбір на основі комплексної оцінки, яка обов'язково включає фізичну, функціональну та технічну підготовленість, а не за результатами окремих тестів.

2. Пріоритетними фізичними критеріями відбору вважати показники загальної та силової витривалості; швидкісні показники використовувати як допоміжні.

3. Функціональний стан організму оцінювати комплексно, із обов'язковим урахуванням індексу Руф'є, ЧСС у стані спокою та життєвої ємності легень; низькі показники розглядати як сигнал до корекції навантажень, а не як абсолютну підставу для відсіву.

4. Технічну підготовленість оцінювати методом експертної бальної оцінки з урахуванням стабільності виконання основних елементів техніки спортивної ходьби; високий рівень техніки розглядати як компенсаторний фактор за помірних фізичних показників.

5. Застосовувати інтегральну сумарну шкалу для визначення загального рівня перспективності студентів-юнаків і формування однорідних навчально-тренувальних груп.

6. Для студентів із середнім інтегральним рівнем передбачати індивідуалізований підхід із акцентом на розвиток слабких компонентів підготовленості (витривалість, функціональні резерви або техніка).

7. Повторювати комплексну оцінку не рідше одного разу на навчальний рік, що дозволить відстежувати динаміку показників і коригувати відбіркові рішення.

Таким чином, узагальнення результатів дослідження та запропоновані практичні рекомендації підтверджують доцільність використання

багатокомпонентної системи спортивного відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі на етапі початкової підготовки та створюють науково обґрунтовану основу для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах закладів вищої освіти.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного дослідження встановлено, що фізична підготовленість студентів-юнаків, які займаються спортивною ходьбою на етапі початкової підготовки, характеризується переважно середнім і високим рівнем розвитку загальної та силової витривалості, що є визначальними фізичними якостями для даного виду спорту. Отримані показники підтверджують доцільність використання витривалості як одного з провідних критеріїв спортивного відбору.

Аналіз функціонального стану організму показав, що більшість студентів-юнаків має достатні адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, що підтверджується показниками частоти серцевих скорочень у стані спокою, індексу Руф'є та життєвої ємності легень. Найбільш інформативним для диференціації рівнів функціональної готовності виявився індекс Руф'є, який доцільно розглядати як ключовий функціональний критерій відбору у спортивній ходьбі.

Оцінювання технічної підготовленості студентів-юнаків засвідчило, що на етапі початкової підготовки переважає середній рівень сформованості основних елементів техніки спортивної ходьби. Виявлено, що високий рівень технічної підготовленості може компенсувати окремі недоліки фізичної або функціональної підготовленості, тоді як низький рівень техніки суттєво обмежує ефективність навчально-тренувального процесу.

Комплексна інтеграція показників фізичної, функціональної та технічної підготовленості з використанням інтегральної сумарної шкали дозволила здійснити об'єктивну оцінку перспективності студентів-юнаків у спортивній ходьбі. Установлено, що найбільш перспективними є студенти з узгодженим

профілем підготовленості, які поєднують достатній рівень витривалості, адекватні функціональні резерви та стабільну техніку пересування.

Отримані результати підтвердили, що спортивний відбір студентів-юнаків у спортивній ходьбі повинен мати багатокomпонентний характер і здійснюватися на основі поєднання кількісних показників фізичної та функціональної підготовленості з якісною оцінкою технічних дій. Такий підхід дозволяє підвищити об'єктивність відбіркових рішень та ефективність формування навчально-тренувальних груп.

Узагальнення результатів дослідження та розроблені практичні рекомендації свідчать про доцільність впровадження запропонованої системи комплексної оцінки критеріїв спортивного відбору у практику роботи університетських секцій зі спортивної ходьби з метою підвищення якості підготовки та раціонального використання тренувального потенціалу студентів-юнаків.

ВИСНОВКИ

1. У процесі теоретичного аналізу встановлено, що спортивний відбір у спортивній ходьбі є багатокомпонентним процесом, ефективність якого на етапі початкової підготовки визначається узгодженістю морфологічних, функціональних і технічних характеристик спортсменів. Обґрунтовано, що орієнтація на окремі показники не забезпечує об'єктивного прогнозування перспективності у циклічних видах спорту з переважно аеробним енергозабезпеченням, що підтверджується значною часткою студентів (понад 40 %), у яких спостерігалось поєднання високих результатів за окремими тестами з недостатнім рівнем інших компонентів підготовленості.

2. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів-юнаків показало, що провідними критеріями спортивного відбору у спортивній ходьбі є показники загальної та силової витривалості. У 80,0 % обстежених осіб ці показники відповідали середньому або високому рівню, що свідчить про достатню готовність до виконання тривалої циклічної роботи. Частка студентів із низьким рівнем витривалості становила близько 20,0 %, що обмежує їх перспективність без цілеспрямованої корекції тренувального процесу. Швидкісні та швидкісно-силові якості мали допоміжне значення і використовувалися переважно для уточнення індивідуального профілю підготовленості.

3. Оцінювання функціонального стану організму засвідчило, що адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем мають вирішальне значення для перспективності у спортивній ходьбі. Найбільш інформативними показниками виявилися частота серцевих скорочень у спокої, реакція на дозоване фізичне навантаження та індекс Руф'є. У 76,7 % студентів-юнаків рівень функціональної готовності оцінювався як середній або високий, що забезпечує кращі передумови для поступового збільшення тренувального обсягу. Водночас у 23,3 % осіб зафіксовано низький рівень функціональних

резервів, що потребує обмеження інтенсивності навантажень і повторного контролю в динаміці.

4. Результати оцінювання технічної підготовленості підтвердили, що на етапі початкової підготовки стабільність і правильність виконання основних елементів техніки спортивної ходьби є не менш значущими, ніж рівень фізичної або функціональної підготовленості. Високий рівень технічної підготовленості було виявлено у 30,0 % студентів, середній – у 43,3 %, низький – у 26,7 %. Особи з високим рівнем технічної підготовленості характеризувалися більш економічною структурою рухів і меншою схильністю до виникнення технічних помилок на фоні втоми.

5. Інтеграція результатів фізичної, функціональної та технічної підготовленості за допомогою інтегральної сумарної шкали (діапазон 3–9 балів) дозволила здійснити комплексну оцінку перспективності студентів-юнаків у спортивній ходьбі. Встановлено, що 26,7 % студентів набрали 8–9 балів і були віднесені до групи з високою перспективністю, 50,0 % – 5–7 балів (середня перспективність), тоді як 23,3 % мали 3–4 бали, що свідчить про дисгармонійний профіль підготовленості. Виявлення таких осіб обґрунтовує доцільність диференційованого підходу у відбіркових рішеннях.

На основі узагальнення результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо спортивного відбору студентів-юнаків у спортивній ходьбі, які передбачають застосування комплексної оцінки підготовленості, використання стандартизованих методів контролю, інтегральної сумарної шкали та регулярного повторного оцінювання не рідше одного разу на навчальний рік з метою відстеження динаміки показників і корекції відбіркових рішень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О. В. Теоретико-методичні засади фізичної підготовки спортсменів : монографія. Київ : Науковий світ, 2018. 412 с.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Черкаси: Брама-Україна, 2008. 632 с.
3. Ахметов Р. Ф. та ін. Легка атлетика : підручник. Київ : Освіта України, 2013. 480 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf.
4. Бобровник В. І., Данилюк Д. С. Фізична і технічна підготовка кваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, на етапах багаторічного вдосконалення. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 4. С. 92–99. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-4-13>.
5. Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика : підручник. Київ : НУФВСУ, 2017. 612 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c9a895d1-f780-49fb-8fda-6104a6d09df0/content>.
6. Бобровник В. І. Формування технічної майстерності легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації в системі спортивної підготовки : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2007. 46 с.
7. Бобровник В., Совенко С. Моделювання технічних дій легкоатлетів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі, у системі багаторічної підготовки. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 4–14. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-2>
8. Булатова М. М. Теорія спортивної підготовки : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2016. 336 с.
9. Виноградов В. Є., Совенко С. П., Андрущенко Ю. М., Соломін А. В. Спортивна ходьба : навчальний посібник. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2018. 210 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/26276/1/V_Vynogradov_SH_2018_1.pdf.

10. Виноградова О. О. Стимуляція працездатності і відновлення кваліфікованих спортсменів у процесі змагальної діяльності в циклічних видах спорту : дис. ... доктора філософії. Київ, 2023. 220 с.
11. Караулова С. І., Сватъєв А. В. Легка атлетика з методиками викладання : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 83 с. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/resource/view.php?id=623302>
12. Козлова О. К. Змагання в системі річної підготовки легкоатлетів. *Наука в олімпійському спорті*. 2019. № 1. С. 18–25. URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2019.1_2.pdf.
13. Коробейніков Г. В. Психофізіологія діяльності спортсмена : монографія. Київ : Олімпійська література, 2013. 352 с.
14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. 391 с.
15. Лапутін А., Кашуба В., Хабінець Т. Кінетика як система знань про рухову функцію тіла людини. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 2-3. С. 96–102.
16. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / за заг. ред.: В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота. Київ : Олімп. літ., 2023. Кн. 1. 712 с.
17. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури: підручник для закладів вищої освіти. *Фізкультура і спорт*, 2010. 543 с.
18. Наука в олімпійському спорті: наук. журнал. 2020. № 1. URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/magazines/NvOS_2020_1.pdf.
19. Павлова Ю. О. Якість життя та фізична активність молоді : монографія. Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2012. 276 с.
20. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті : у 2 кн. Кн. 1. Загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 680 с.

21. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: у 2 кн. Кн. 2. Загальна теорія і її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 752 с.
22. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір : теорія і практика : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. 272 с.
23. Совенко С. П. Особливості технічної підготовки спортсменів у спортивній ходьбі: наукова стаття. Київ, 2023. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/bitstreams/c193aff6-d782-479d-b63c-dc98999de09a/download>
24. Совенко С. П. Техніка елітних спортсменів у спортивній ходьбі на дистанції 50 км. *Спортивна наука України*. 2023. № 1. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1150>
25. Совенко С. П. Техніко-тактичні особливості подолання дистанцій у спортивній ходьбі. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 1. С. 67–73. URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2020.1_8.pdf.
26. Совенко С. П., Данилюк Д. С. Біомеханічні характеристики техніки спортивної ходьби у спортсменів різної кваліфікації. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 37–43. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/opac/search.exe>.
27. Совенко С. П., Данилюк Д. С. Кінематичні характеристики техніки спортсменів-юніорів у спортивній ходьбі на 10 км. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2018. № 1. С. 41–46. URL: <https://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/141620>.
28. Федерація легкої атлетики України. Легка атлетика : навчальна програма для ДЮСШ. Київ, 2019. URL: https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf.
29. Шахліна Л. Я.-Г. Медико-біологічні основи спортивної підготовки : навчальний посібник. Київ : Наукова думка, 2018. 384 с.
30. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів і орієнтація підготовки в олімпійському спорті : монографія. Київ : Олімпійська література, 2013. 416 с.

31. Широкоградюк Ю. В., Коваль В. О. Витривалість як основна фізична якість юних спортсменів, які спеціалізуються у спортивній ходьбі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2019. URL: <https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Shyrokoradiuk.pdf>.
32. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. 320 с.
33. Ялович В. В. Історія розвитку спортивної ходьби на Волині в роки незалежної України. *Наукові записки*. 2021. URL: <https://www.researchgate.net/publication/355861211>.
34. Barraclough S. Methodological approaches to talent identification in sport. *Sports*. 2022. Vol. 10, No. 6. Article 81. DOI: 10.3390/sports10060081.
35. Caporaso T., Grazioso S. IART: Inertial Assistant Referee and Trainer for Race Walking. *Sensors*. 2020. Vol. 20, No. 3. Article 783. <https://doi.org/10.3390/s20030783>.
36. Cheng Y. J., et al. Effects of long-distance race walking on respiratory function. *The Open Access Journal of Science and Technology*. 2023. URL: <https://toaj.stpi.niar.org.tw/file/article/download/4b1141f98b5d1a7c018b61a430b40046>
37. Czakova K. M., Pupiř M., Lířka D. Comparing the final preparation of a race walker for 20-km and 50-km distances. *Gazzetta Medica Italiana – Archivio per le Scienze Mediche*. 2019. <https://doi.org/10.23736/S0393-3660.18.03920-7>
38. Fitili P. I. The characteristics of the Greek athletes of race walking in relation to the incidence of injuries. *Pedagogy, Psychology and Sociology of Sport*. 2018. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/index.php/PPS/article/view/908>
39. Gómez-Ezeiza J., Torres-Unda J., Santos-Concejero J. Anthropometric characteristics of top-class Olympic race walkers. *Journal of Human Kinetics*. 2018. Vol. 62. P. 105–113. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0172>
40. Gravestock H. J., et al. The Role of Upper Body Biomechanics in Elite Racewalkers. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2021. Vol. 3. Article 702743. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.702743>

41. He Q., et al. Modeling and analysis of optimizing sport performance in race walking based on speed distribution and fatigue utility. *Chaos, Solitons & Fractals*. 2024. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0960077923013188>
42. Jelonek J., Pilis W., Świat M., Michalski C., Stec K. Quality of sports training and the biological adaptation of athletes to race walking. *Polish Journal of Sport and Tourism*. 2017. Vol. 24, No. 1. P. 3–10.
43. Jelonek J., Pilis W., Świat M., Michalski C., Stec K. Quality of sports training and the biological adaptation of athletes to race walking. *Polish Journal of Sport and Tourism*. 2017. Vol. 24, No. 1. P. 3–10.
44. Jurlin K. Is the racewalking biomechanics significantly influenced by coaching? *Kinesiologia Slovenica*. 2023. URL: <https://journals.uni-lj.si/kinsi/article/view/13445>
45. Koji H. M., et al. Kinematic point related to practical judgement criteria for loss of contact in race walking. *Gazzetta Medica Italiana – Archivio per le Scienze Mediche*. 2024. URL: <https://www.minervamedica.it/en/journals/gazzetta-medica-italiana/article.php?cod=R22Y2024N07A0619>
46. Sarmento H., Anguera M. T., Pereira A., Araújo D. Talent identification and development in sport: an ecological dynamics perspective. *Sports Medicine*. 2018. Vol. 48, No. 1. P. 97–109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0851-2>.
47. Shahidi S. H. Talent identification and development in youth sports: a long-term perspective. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*. 2023. Vol. 11, No. 2. P. 45–53. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.11n.2p.45>
48. Taborri J., Palermo E., Rossi S. WARNING: A Wearable Inertial-Based Sensor Integrated with a Support Vector Machine Algorithm for the Identification of Faults during Race Walking. *Sensors*. 2023. Vol. 23, No. 11. Article 5245. <https://doi.org/10.3390/s23115245>
49. Vaeyens R., Lenoir M., Williams A. M., Philippaerts R. Talent identification and development programmes in sport: current models and future directions. *Sports Medicine*. 2008. Vol. 38, No. 9. P. 703–714. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838090-00001>

50. Wang Y., et al. Construction of a “speed-technical” model for elite female race-walkers. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2025. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12041716/>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Протокол експертної оцінки технічної підготовленості у спортивній ходьбі

Заклад вищої освіти: _____

Секція: спортивна ходьба

Дата проведення: _____

Дистанція оцінювання: 100–200 м

Кількість експертів: _____

Шкала оцінювання: 1–5 балів

№	ППП досліджуваного	Контакт стопи з опорою (1–5)	Випрямлення опорної ноги (1–5)	Положення тулуба (1–5)	Робота рук (1–5)	Ритмічність і цілісність рухів (1–5)	Середній бал
1							

Примітка. Середній бал визначається як середнє арифметичне значення оцінок за всіма критеріями та експертами. За необхідності оцінювання повторюється через 5–7 днів, після чого аналізуються усереднені показники.

Нормативна шкала оцінювання технічної підготовленості у спортивній ходьбі

Рівень технічної підготовленості	Середній бал (інтегральний)	Характеристика рівня	Інтерпретація для відбору
Низький	$\leq 2,9$ бала	Наявні грубі порушення техніки, нестабільний контакт з опорою, порушення координації та ритму рухів	Не рекомендовано для спортивної спеціалізації без тривалої корекції
Середній	3,0–3,9 бала	Техніка сформована частково, наявні типові помилки, що піддаються корекції у процесі навчання	Можлива подальша підготовка за умови цілеспрямованої технічної роботи
Високий	$\geq 4,0$ бала	Раціональна техніка рухів, дотримання основних вимог спортивної ходьби, стабільність та узгодженість рухових дій	Рекомендовано для подальшої спеціалізації у спортивній ходьбі

Примітка. Інтегральний бал визначається як середнє арифметичне значення оцінок за всіма технічними критеріями та експертами. Шкала використовується для групової інтерпретації рівня технічної підготовленості.

ДОДАТОК Б

Протокол оцінювання фізичної підготовленості студентів-юнаків

Заклад вищої освіти: _____

Секція: спортивна ходьба

Дата проведення: _____

№	ППП	Біг 100 м (с)	Біг 2000 м (хв:с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Присідання за 30 с (разів)	Примітки
1						

Примітка. Тестування проводиться відповідно до стандартизованих методик фізичного виховання та спортивної підготовки. Результати фіксуються в індивідуальних протоколах.

Нормативна шкала оцінювання фізичної підготовленості

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Біг 100 м	>14,5 с	13,1–14,5 с	<13,0 с
Біг 2000 м	>9:30	8:01–9:30	<8:00
Стрибок у довжину з місця	<210 см	210–239 см	≥240 см
Присідання за 30 с	<20	20–29	≥30

ДОДАТОК В

Протокол оцінювання функціонального стану студентів-юнаків

Заклад вищої освіти: _____

Секція: спортивна ходьба

Дата проведення: _____

№	Прізвище, ім'я	ЧСС у спокої (уд/хв)	ЖЄЛ (мл)	Індекс Руф'є (ум. од.)	Оцінка
1					

Примітка. Функціональні показники визначаються у стандартних умовах після періоду відносного спокою відповідно до загальноприйнятих методик спортивної фізіології.

Нормативна шкала оцінювання функціонального стану

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
ЧСС у спокої	≥ 80 уд/хв	65–79 уд/хв	≤ 64 уд/хв
ЖЄЛ	< 3500 мл	3500–4499 мл	≥ 4500 мл
Індекс Руф'є	> 10	5,1–10	≤ 5

ДОДАТОК Г

Інтегральна сумарна шкала оцінювання рівня підготовленості студентів-юнаків у спортивній ходьбі

Інтегральна сумарна оцінка рівня підготовленості визначається на основі узагальнення результатів фізичної, функціональної та технічної підготовленості. Для кожного блоку показників попередньо визначається рівень (низький, середній, високий) відповідно до нормативних шкал (Додатки А–В), після чого здійснюється їх інтеграція.

Компонент підготовленості	Низький рівень (1 бал)	Середній рівень (2 бали)	Високий рівень (3 бали)	Примітка
Фізична підготовленість	Переважають низьких показників	Стабільні середні показники	Високий рівень розвитку витривалості та силових якостей	Оцінюється за Додатком Б
Функціональний стан	Обмежені адаптаційні можливості	Задовільні функціональні резерви	Високі функціональні резерви організму	Оцінюється за Додатком В
Технічна підготовленість	Грубі порушення техніки	Техніка сформована частково	Раціональна та стабільна техніка рухів	Оцінюється за Додатком А

Сумарний бал (1–9)	Інтегральний рівень підготовленості	Інтерпретація для спортивного відбору
3–4	Низький	Недостатня готовність до спеціалізації у спортивній ходьбі
5–7	Середній	Можлива подальша підготовка за умови цілеспрямованої корекції
8–9	Високий	Висока перспективність для подальшої спеціалізації

Примітка. Сумарний бал визначається шляхом додавання балів за фізичну, функціональну та технічну підготовленість. Інтегральна шкала використовується для узагальненої оцінки перспективності студентів-юнаків на етапі початкової підготовки.