

## Тема 6: Забезпечення спортивної орієнтації та відбору.

### План:

1. Морфологічні дані та фізіологічні показники спортивного відбору.
2. Рівень розвитку рухових якостей.
3. Швидкість навчання, особливості інтелектуальної сфери, рухової пам'яті та сенсорики, типологічні особливості ВНД.

### 1. Морфологічні дані та фізіологічні показники.

Забезпечення спортивної орієнтації зобов'язує викладача вибирати предмет навчання, який в найбільшій мірі відповідає руховим можливостям і інтересам початківців.

Для виконання цієї вимоги необхідно використовувати засоби і методи спортивної орієнтації та відбору. Оскільки людина безперервно змінюється в своєму розвитку, то спортивна орієнтація реалізується як правило в дитячому і підлітковому віці та переходить у відбір який залишається актуальним так довго як спортсмен тренується. Показниками на основі яких можна судити про відповідність конкретного виду особливостей учня або, навпаки про відповідність його особливостей вимогам, що висуваються тим чи іншим видом спорту, а саме: вік, стать, морфологічні дані, фізіологічні показники, рівень розвитку рухових якостей, швидкість навчання та розвиток, особливості інтелектуальної сфери, рухової пам'яті та сенсорики, типологічні особливості вищої нервової діяльності (ВНД).

З морфологічних показників учня увагу викладача привертають насамперед довжини і маса його тіла. І якщо в одних спортивних вправах високий ріст один з інформативних показників успішного оволодіння технікою, то в інших середній і навіть низький. Дослідниками встановлено, що високі хлопці і дівчата які швидко ростуть набагато повільніше оволодівають технікою складних гімнастичних вправ. Найбільш важливою ознакою для

успішних занять фігурним катанням на ковзанах вважають масу тіла (середня вагова категорія). Ця ж теза правильна по відношенню до навчання техніці боротьби. Для успішного виконання низки спортивних вправ має значення також співвідношення розмірів окремих частин тіла. Наприклад, довгоногі спортсмени мають перевагу в бігу на середні дистанції, стрибках в висоту, лижних перегонах, плаванні. Довгоруки – в веслуванні, деяких спортивних іграх, в метаннях легкої атлетики та плаванні. Довга кисть – перевага для важкоатлетів, метання диску, плаванні. В гімнастиці такими показниками є низькі дані довжини і маси тіла, короткий тулуб, вузький таз і широкі плечі, деякої більшої по відношенню до тулуба довжиною рук і ніг.

Одним з засобів прогнозування морфологічних даних учнів – це особливості тіло будови їх батьків.

З фізіологічних показників в плані вирішення спортивно-педагогічних завдань мають значення ті показники які характеризують стан здоров'я. Для цього залучають лікарів: терапевтів, окулістів і т.д. Окрім цього використовуються тести на основі яких можна виносити судження про здібності учня добре засвоювати техніку.

## **2. Рівень розвитку рухових якостей.**

Рівень розвитку рухових якостей – один з показників, який складає уяву про можливість учня досягати позитивних результатів в оволодінні технікою тих видів спорту в яких дана якість має прояв в більшій мірі. Встановлено, що схильність до розвитку рухових якостей спадково передається. Це має відношення до відносної сили, швидкості, простої рухової реакції, швидкості поодинокого руху, витривалості, гнучкості, тощо.

Для комплексного визначення рівня розвитку фізичних (рухових) якостей використовують різноманітні тести.....

### **3. Швидкість навчання, особливості інтелектуальної сфери, рухової пам'яті та сенсорики, типологічні особливості ВНД.**

Швидкість навчання та розвиток якостей трактується по різному. Одні автори вважають, що швидкість навчання на пряму пов'язана з успішністю виступів на змаганнях, інші, навпаки, не знаходять цього зв'язку і стверджують, що результат змагання визначає характер учня та його бійцівські якості.

Думки спеціалістів про залежність успішності навчання від вольових якостей, емоційного складу спортсмена не відрізняються. Такі якості як цілеспрямованість, готовність і здібність до виконання різних форм зусиль, подолання зовнішніх і внутрішніх труднощів, позитивне емоційне сприйняття того, що відбувається – це ті фактори які визначають в майбутньому результат оволодіння новими діями.

Стосовно інтелекту та його роль у вирішенні спортивних завдань суттєво відрізняється в порівнянні з вирішенням пізнавальних завдань. Стосовно інтелекту можна встановити взаємозв'язок між рівнем розвитку інтелекту і здібністю в оволодінні знаннями, але навряд чи можна знайти в дорослої людини прямий зв'язок між розвитком її інтелекту і здібністю досягати високих спортивних результатів. Це положення підтверджується деякими дослідженнями, автори яких не знайшли зв'язку між розвитком інтелекту і здібності в оволодінні технікою елементарних дій. А от вивчення техніки складно координованих видів спорту напряду залежить від рівня розвитку інтелектуальної сфери людини (здібність до концентрації уваги, спостережливість, рівень розвитку здібностей в уяві рухів, вміння бачити “внутрішнім оком” свої рухи, кмітливність).

В навчанні руховим діям вирішальне значення має пам'ять – здібність запам'ятати образ рухів які вивчаються, відповідний порядок їх відтворення, ситуації типові для даної дії – і ще в більшій мірі рухова пам'ять – здібність самого рухового апарату, а саме м'язів зберігати сліди від різноманітних

параметрів руху. Ці сліди в результаті повторень переходять в самому руховому апараті від короткочасної до довготривалої пам'яті. Ряд дослідників підкреслюють, що запам'ятовування рухів це функція не тільки рухового апарату. Воно проходить в єдності зі словесно-логічною пам'яттю. Виняток складають діти до розвитку мови у яких рухові навички створюються винятково шляхом їх запам'ятовування самим руховим апаратом.

Оволодіння спортивною технікою пов'язано також з деякими особливостями сенсорики – зорового аналізатора, тактильної чуттєвості, м'язово-суглобової чуттєвості, вестибулярної та вестибуловегетативної реакції, оцінки просторових відносин, оцінки мікро інтервалів часу. Дослідженнями доведено, що дівчата які володіють кращим “почуттям часу”, успішніше оволодівають технікою спортивної гімнастики.

Ступень глибини та периферичного зору, а також зіркість – передумова в оволодінні технікою спортивних ігор і видів спорту єдиноборств. Здібність на око визначати відстань необхідно розвивати у всіх спортсменів. Обмеження периферичного зору негативно відбивається на виконанні рухів у всіх видах спорту окрім бігу по доріжці.

Найбільшу кількість даних виявлено в дослідженнях які показують зв'язок між тонкістю кінестезичних сприйнять і можливості успішного оволодіння технікою складнокоординованих вправ.

Діяльність вищої нервової системи характеризується силою, врівноваженістю і рухливістю процесів які в ній протікають. У відповідності з переліченими проявами розрізняють:

1. сильний, врівноважений і рухливий тип – сангвінік;
2. сильний, врівноважений і малорухливий тип – флегматик;
3. сильний нерівноважений рухливий тип – холерик;
4. слабкий тип який характеризується слабкою і нерівноваженою нервовою системою – меланхолік.

Сангвінік – жива енергійна поведінка, відкритий характер.

Флегматик – характеризується спокійністю, повільністю поведінки, впертість і досягненні поставлених цілей.

Холерик – для нього типові неврівноваженість, бурні поривисті прояви.

Меланхолік – висока чутливість, ранимість, робкість, нерішучий характер.

Дослідники сходяться на тому, що навчання та тренування учнів з різними типами нервової системи різна. Вважають, що **сангвініки** швидше оволодівають спортивною технікою, легко справляються зі складними руховими завданнями, краще переносять навантаження. Вони об'єктивно оцінюють свої успіхи і невдачі; в процесі занять більш працездатні та активні; на змаганнях ведуть себе спокійно і у випадку необхідності швидше мобілізуються. **Флегматики** успішно оволодівають технікою, але повільніше ніж сангвініки, вони здатні на багаторазове повторення рухів, але погано пристосовуються, завчені помилки в техніці виправляють важко. Ці спортсмени, як правило, на змаганнях показують більш високі результати, ніж на занятті, вони дисципліновані, мовчазні, не дуже комунікабельні. **Холерики** швидко навчаються, але важко закріплюють техніку, погано переносять високі навантаження, швидко, але не завжди адекватно реагують на зовнішні подразники. Ці спортсмени вадко переживають свої невдачі на змаганнях, на тренуваннях і змаганнях неврівноважені, балакучі, завжди хочуть бути першими, кращими. **Меланхоліки** повільно оволодівають технікою спортивних вправ, не проявляють інтересу до предмету занять, погано реагують на складні рухові ситуації. Їх часто доводиться примушувати виконувати складне завдання; вони не вірять в свої сили, завжди скаржаться на невдачі, для систематичної праці в них не вистачає терпіння, техніку спортивних вправ засвоюють повільно та легко втрачають навик.

Деякі автори вважають, що всі типи ВНД однаково здатні до оволодіння спортивною технікою при умові, що для меланхоліків оптимально навчання яке ґрунтується на вивченні матеріалу в стандартних, мало змінних умовах. Для флегматиків доцільно поєднувати стандартні і варіативні умови вже на

стадії закріплення навику. Для сангвіників і холериків більш раціонально навчання в варіативних умовах. Темп навчання в групі з низькою динамічністю нервової системи повинен бути в два, два з половиною рази повільніше.

Учні з сильною нервовою системою краще засвоюють спортивну техніку при умові якщо на заняттях переважає метод пояснення, в той же час учні зі слабкою нервовою системою досягають кращих результатів, якщо застосовується метод показу.

Все викладене по відношенню до ознак за якими можна судити про рухові можливості дають нам можливість лише орієнтовно вирішувати завдання спортивної орієнтації. Складність прогнозування спортивних задатків, є в тому, що кожен окремо взятий показник не є інформативним в повній мірі.

Резюме: з морфологічних даних найбільший вплив на успішність навчання спортивній техніці мають показники росту і маси тіла. Також мають значення конституційні особливості.

З фізіологічних показників вплив на якість вирішення спортивно-педагогічних завдань мають ті, які характеризують стан здоров'я.

Переваги в оволодінні технікою складно координованих справ мають спортсмени, які володіють більшою швидкістю рухових реакцій, меншим латентним часом довільного розслаблення м'язів, кращою стійкістю рівноваги в статиці і динаміці, більшою стрибучістю і початковим рівнем розвитку сили і рухливості в суглобах.

Рівень розвитку інтелекту – умова успішного оволодіння технікою складно координованих вправ.

У представників різних типів ВНД спостерігаються деякі відмінності в динаміці і характері оволодіння спортивною технікою.

### **Рекомендована література:**

*Основна:*

- 1 Арнольд П. Соревновательный спорт, победа и воспитание / П. Арнольд // Гуманистическая теория и практика спорта : сборник. М.-Сургут : МГИУ, 2000.-Вып. III.-С. 131-148.
- 2 Боген М. Обучение двигательным действиям. М.:ФиС, 1985.
- 3 Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. М. : Физкультура и спорт, 1980. - 127 с. : ил.
- 4 Брянкин С.В. Спортивный отбор и ориентация : учебное пособие / С.В. Брянкин. Смоленск, 1977. - 68 с.
- 5 Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. М. : Физкультура и спорт, 1982. - 166 с.
- 6 Зациорский В.М. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте : направления и методология исследований / В.М. Зациорский и др. // Теория и практика физической культуры. 1973. - № 7. - С. 54-66.
- 7 Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. Для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1.-391 с.; Т. 2. -366 с.
- 8 Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей:. – К.: “Поліграф-експрес”, 2005. –195 с.
- 9 Майнберг Э Основные проблемы педагогики спорта /Э. Майнберг. М.: Аспект-Пресс ,1995. – 317с.
- 10 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. 4-е изд., испр. и доп. - СПб. : Лань, 2005. - 384 с. : ил.
- 11 Платонов В.Н. Теоретические аспекты отбора в современном спорте / В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке : сборник научных трудов. Киев : КГИФК, 1990.-С. 5-27.
- 12 Платонов В.П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учеб для студентов вузов физ.восп. и спорта / В.Н. Платонов. -К.: Олимпийская литература, 1997. – 584с.
- 13 Полякова Т.А. Спортивная ориентация детей младшего школьного возраста на основе информационного подхода : дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.А. Полякова. М., 2008. - 134 с.
- 14 Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян. Киев : Здоровья, 1986. - 257 с.
- 15 Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. М.: Сов.спорт, 1992. – 192с.

**СЕМІНАР № 6**

**ТЕМА: Забезпечення спортивної орієнтації та відбору.**

**МЕТА:** Перевірити і поглибити знання студентів з питань основних понять спортивної орієнтації та відбору.

Послідовність проведення заняття.

Викладач у формі опитування з'ясовує знання студентів з наступних питань:

1. Що розуміється під морфологічними даними спортивної орієнтації?
2. Які основні критерії та фізіологічні показники для спортивного відбору?
3. Якими основними факторами визначається рівень розвитку рухових якостей? А спорті?
4. Від чого залежить видкість навчання
5. У чому полягають особливості інтелектуальної сфери, рухової пам'яті та сенсорики ?
6. Поясніть основні типологічні особливості ВНД.