

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра хореографії та  
мистецтвознавства

**ВІДБІР В СПОРТІ**  
**(2 год.)**

(Тези лекції для студентів ІУ курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з  
дисципліни «Загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа»)

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2018 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

Львів 2018

## План

1. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація».
2. Відбір та орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів

## Література

### *Основна*

1. Виноградов М.І. 1965. СБ «Досягнення собр.фізіол.нервної і м'язової системи». - М., стор.129.
2. Максименко А.М. Основи теорії та методики фізичної культури. - М., 1999.
3. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури: Учеб.для ін-тів фіз.культ. - М., 1991.
4. Теорія і методика фізичного виховання: Учеб.для ін-тів фіз.культ.: У 2 т. / За общ.ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новікова. - 2-е вид., Испр. і доп. - М., 1976.
5. Теорія і методика фізичного виховання том 1 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - 424 с.
6. Теорія і методика фізичної культури / За ред., Ю.Ф. Курамшина, В.І. Попова. - СПб.: СПбГАФК ім. П. Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.

## **1. Характеристика понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація»**

У сучасному суспільстві все частіше ставиться на порядку денному проблема ефективного використання потенціалу людських здібностей.

Сучасний спорт характеризується різким підвищенням рівня спортивних досягнень, які значно перевершують можливості, що до недавнього часу вважалися недоступними. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу - це складний процес, якість якого визначається цілям рядом факторів. Один з таких факторів є відбір обдарованих дітей та підлітків, їх спортивна орієнтація.

Спортивний відбір являє собою комплекс заходів з виявлення спортсменів, що володіють високим рівнем здібностей, які відповідають вимогам специфіки виду спорту. Ефективний відбір може бути здійснений на основі тривалих комплексних досліджень, які передбачають аналіз особистості спортсмена в цілому і його спортивних здібностей на основі педагогічних, медико-біологічних, психологічних та антропометричних критеріїв відбору.

Спортивний відбір починається в дитячому віці на основі тестування та обстеження, під час яких спеціально проводяться тестування рівня розвитку окремих якостей та здібностей, а також на основі вивчення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у дитячо-юнацькому спортивному колективі. Порівняти з хореографією.

Спортивний відбір - це комплекс заходів, що дозволяють визначити високу ступінь схильності (обдарованості) дитини до того чи іншого виду спортивної діяльності. На всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена повинна забезпечуватися комплексна методика оцінки його особистості, що передбачає використання різних методів дослідження.

Педагогічні методи дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та спортивно-технічної майстерності юних спортсменів. Особливу увагу слід приділяти генетично обумовленим якостям

і здібностям, які важко піддаються розвитку і вдосконаленню в процесі тренування.

На основі медико-біологічних методів виявляються морфо-функціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан здоров'я, фізичної підготовленості спортсменів, енергетичні та біохімічні передумови.

За допомогою психологічних методів визначаються особливості психіки спортсмена, які мають вплив на вирішення індивідуальних і колективних завдань під час спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність спортсменів під час вирішення завдань, поставлених перед спортивною командою.

Психологічний метод – один з найважливіших методів на стадії вищої спортивної майстерності, який найтіснішим чином пов'язаний із забезпеченням психічної надійності. Психічна надійність спортсмена забезпечує широкий діапазон адекватних реакцій у найнесподіваніших змагальних ситуаціях. Особливе місце у формуванні поняття психічної надійності в спорті належить стійкості до стресу - неспецифічної реакції організму на різні шкідливі фактори: холод, втома, брак кисню, біль, невизначеність ситуацій тощо. При цьому стресові реакції можуть бути викликані не тільки реальними умовами, але й факторам ризику і небезпеки, тому недостатня психічна надійність може бути причиною невдач у спорті.

Соціологічні методи дозволяють отримати дані про спортивні інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високих спортивних досягнень.

Визначити, наскільки юні спортсмени відповідають тому морфотипу, який є характерним для представників даного виду спорту, дозволяють антропометричні методи.

Здібності - це сукупність якостей особистості, які відповідають об'єктивним умовам та вимогам до певної діяльності і забезпечують успішне її виконання. У спорті мають значення як загальні (що забезпечують відносну легкість в оволодінні знаннями, вміннями, навичками),

так і спеціальні здібності (необхідні для досягнення високих результатів у конкретному, обраному виді спорту).

Спортивні здібності багато в чому залежать від спадково обумовлених задатків, які максимально розкриваються при пред'явленні організму спортсмена високих вимог. Поряд з вивченням консервативних (спадкових) ознак прогноз спортивних здібностей передбачає виявлення тих показників, які можуть істотно змінюватися під впливом тренування. При цьому необхідно брати до уваги, як темпи зростання показників, так і їх вихідний рівень.

Слабкий прояв властивостей особистості і якостей, стосовно до одного з видів спорту не може розглядатися як відсутність спортивних здібностей. Мало важливі ознаки в одному виді спортивної діяльності можуть виявитися сприятливими факторами і забезпечувати високу результативність в іншому виді. Тому прогнозування спортивних здібностей можна здійснювати тільки стосовно до окремого виду або групи видів спорту, виходячи при цьому із загальних положень, характерних для системи відбору.

**Спортивна орієнтація** - система організаційно-методичних заходів, що дозволяють намітити напрямок спеціалізації юного спортсмена в певному виді спорту.

Спортивна орієнтація виходить з оцінки можливостей конкретної людини, на основі якої проводиться вибір найбільш придатної для нього спортивної діяльності.

***Вибрати для кожного, хто займається, вид спортивної діяльності - завдання спортивної орієнтації; відібрати найбільш придатних, виходячи з вимог виду спорту, - завдання спортивного відбору.***

Велика розмаїтість видів спорту розширює можливість людини досягти майстерності в одному з видів спортивної діяльності.

## **2. Відбір та орієнтація на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів**

Спортивний відбір починається в дитячому віці і завершується у збірних командах країни для участі в Олімпійських іграх. Він здійснюється в чотири етапи.

На першому етапі відбору проводиться масовий перегляд контингенту дітей 6-10 років з метою їх орієнтації для занять тим чи іншим видом спорту. У групи початкової підготовки у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) приймаються діти відповідно до віку, визначеним для даного виду спорту. Критеріями спортивної орієнтації є рекомендації вчителя фізичної культури, дані медичного обстеження, антропометричні вимірювання та їх оцінка з позиції перспективи.

Істотні індивідуальні відмінності в біологічному розвитку початківців значно ускладнюють це завдання. Тому дані, отримані на цьому етапі відбору, слід використовувати як орієнтовні.

На другому етапі відбору виявляються обдаровані в спортивному плані діти шкільного віку для комплектування навчально-тренувальних груп і груп спортивного вдосконалення ДЮСШ. Відбір проводиться протягом останнього року навчання в групах початкової підготовки за наступною програмою: оцінка стану здоров'я; виконання контрольно-прикладних нормативів, розроблених для кожного виду спорту; антропометричні вимірювання; виявлення темпів приросту фізичних якостей і спортивних результатів.

У ході другого етапу проводяться педагогічні спостереження, контрольні випробування, медико-біологічні та психологічні дослідження з метою подальшого визначення сильних і слабких сторін підготовленості. Основними методами відбору на даному етапі є антропометричні обстеження, медико-біологічні дослідження, педагогічні спостереження, контрольні випробування (тести), психологічні та соціологічні обстеження.

Антропометричні обстеження дозволяють визначити, наскільки кандидати для зарахування до навчально-тренувальні групи відповідають тому морфотипу, який характерний для видатних представників даного виду спорту.

Медико-біологічні дослідження дають оцінку стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості.

Особлива увага звертається на тривалість і якість відновлювальних процесів в організмі дітей після виконання значних тренувальних навантажень.

Педагогічні контрольні випробування (тести) дозволяють судити про наявність необхідних фізичних якостей і здібностей дитини для успішної спеціалізації в тому чи іншому виді спорту. Серед фізичних якостей і здібностей є консервативні, генетично обумовлені якості і здібності, які з великими труднощами піддаються розвитку і вдосконалення в процесі тренування. До їх числа слід віднести швидкість, відносну силу, деякі антропометричні показники (будова і пропорції тіла), здатність до максимального споживання кисню, економічність функціонування вегетативних систем організму, деякі психічні особливості особистості. Ці фізичні якості та здібності мають важливе прогностичне значення при відборі дітей і підлітків у навчально-тренувальні групи.

Психологічні обстеження дозволяють оцінити прояв таких якостей, як активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивну працьовитість, здатність мобілізуватися під час змагань, реакція на невдалий виступ у них, активність і наполегливість у спортивній боротьбі.

Соціологічні обстеження виявляють інтереси дітей та підлітків до занять тим чи іншим видом спорту, ефективні засоби і методи формування цих інтересів, форми відповідної роз'яснювальної та агітаційної роботи серед дітей шкільного віку.

На третьому етапі спортивного відбору з метою пошуку перспективних спортсменів та зарахування їх до центрів олімпійської підготовки, СДЮШОР проводиться обстеження змагальної діяльності спортсменів з експертною оцінкою і з наступним їх тестуванням під час республіканських змагань для

молодших юнацьких груп, тобто в тому віці, коли комплектуються групи спортивного вдосконалення.

На четвертому етапі спортивного відбору в кожному олімпійському виді спорту повинні проводитися переглядові навчально-тренувальні збори. Відбір здійснюється за наступними показниками:

- 1) Спортивно-технічні результати та їх динаміка (початок, вершина, спад) за роками підготовки;
- 2) Ступінь закріплення техніки виконання елементів при виконанні вправи в екстремальних умовах;
- 3) Ступінь технічної готовності і стійкості спортсмена до збиваючих чинників.

У процесі цього етапу спортивного відбору кандидатів враховуються наступні компоненти: рівень спеціальної фізичної підготовленості; рівень спортивно-технічної підготовленості; рівень тактичної підготовленості; рівень психічної підготовленості; стан здоров'я.

Остаточне рішення про залучення дітей до занять тим чи іншим видом спорту має ґрунтуватися на комплексній оцінці всіх перерахованих даних.

Процес відбору тісно пов'язаний з етапами спортивної підготовки та особливостями виду спорту (вік початку занять, класифікаційні нормативи і т.д.). Якість відбору є важливою умовою успішності багаторічної підготовки спортивних резервів.

Для кожного кандидата відбір у кінцевому рахунку зводиться до позитивного або негативного результату. Позитивний результат відбору може, наприклад, полягати у зарахуванні до групи або команди, а негативний реалізується у вигляді відрахування, виключення, видалення, дискваліфікації, переводу основної спортсмена до числа запасних і т.д.

Спортивний відбір триває постійно в процесі спортивної діяльності. Так, якщо новачок зараховується в спортивну групу, то потім робота з ним триває до тих пір, поки з яких-небудь причин не приймається рішення про припинення занять.

Відрізок часу, протягом якого здійснюється спортивний відбір, може мати різну величину - від кількох секунд до кількох років. Так, наприклад, початковий відбір юних спортсменів проводиться в розрахунку на подальшу багаторічну спортивну діяльність. Навпаки, заміни спортсменів по ходу змагальної діяльності, дозволені правилами деяких видів спорту, нерідко являють собою відбір для подальшої діяльності протягом декількох секунд (як у випадку заміни гандбольного воротаря на час виконання суперником семиметрового штрафного кидка).

Таким чином, можна зробити висновок, що якісний спортивний відбір забезпечує виявлення і відбір обдарованих, здатних до спорту спортсменів. Дозволяє більш «прицільно» тренувати юних спортсменів і з урахуванням спадковості, та впливу навколишнього середовища, спеціалізувати спортсменів з метою досягнення високих спортивних результатів та реалізації потенціалу людських здібностей.