

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

**Линець М. М.**

ЛЕКЦІЯ № 22

з навчальної дисципліни  
**„Загальна теорія підготовки спортсменів”**  
для студентів 4 курсу ФФКіС та 5 курсу ФП та ЗО

на тему:

**ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ У СПОРТІ**

<b>План:</b>	<b>Стор.</b>
1. Спортивна обдарованість .....	2
2. Етапи відбору в спорті .....	3
3. Спортивна орієнтація і відбір на різних етапах багаторічної підготовки.. ..	3
Рекомендована література.....	8

## 1. Спортивна обдарованість

Стосовно відбору спортсменів і їх орієнтації практики спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.

**Задатки** – це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

**Здібності** – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Здібності проявляються у процесі діяльності.

**Придатність** – це сукупність властивостей людини, які характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад, у конкретному виді спорту. Придатність визначається рівнем здібностей, знань, умінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини.

**Схильність** – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка стимулює бажання до даної діяльності. Щоправда, буває і навпаки, коли дитина не придатна займатись певним видом спорту, однак все ж бажає цього (в таких випадках тренер повинен пам'ятати, що не дитина для спорту, а спорт для дитини). Схильність формується під впливом умов занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

**Обдарованість** (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренувань, змагань, режиму тощо).

**Талант** – вроджена найвища придатність людини до даної діяльності, зокрема змагальної в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки високою мотивацією і працелюбністю, творчим підходом до тренувань, адекватним життєвим режимом тощо.

У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні досягти високих результатів. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і функціональних якостей. А це трапляється нечасто навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних супутніх умов.

Під **спортивним відбором** слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту (ЗД).

**Спортивна орієнтація** – це визначення перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах певного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник – нападник), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів зростання досягнень, встановлення провідних чинників підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

## 2. Етапи відбору в спорті

Відбір здібних спортсменів у процесі багаторічного тренування має три основні етапи:

- на **попередньому** – виявляють доцільність вибору дитиною занять видом спорту з врахуванням її задатків, морфофункціональних даних і особливостей психіки;
- на **проміжному** – виявляють у тих, хто займається, здібності до ефективного спортивного вдосконалення за умов досить напруженого спортивного тренування на наступних етапах багаторічного тренування;
- на **заключному** – виявляють обдарованість спортсменів, можливості до досягнення результатів міжнародного класу.

Кожен із етапів відбору співпадає з відповідним етапом багаторічної підготовки (табл. 1).

**Таблиця 1. Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки**

Етапи спортивного відбору	Завдання відбору	Етапи багаторічної підготовки
Попередній	Виявлення доцільності спортивного удосконалення у даному виді спорту	Початкової підготовки
Проміжний	Виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Попередньої та спеціальної базової підготовки
Заключний	Визначення можливостей досягнення результатів міжнародного класу	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Спортивний відбір і орієнтація – практично безперервний процес, який обіймає собою майже всю багаторічну підготовку спортсмена. Це зумовлено відсутністю можливостей виявлення рівня здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, складним характером взаємовідносин між спадковими чинниками, які проявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі навчання і виховання.

Завдання відбору й орієнтації на різних етапах різноманітні. Коли на першому етапі важливо перш за все визначити доцільність занять обраним видом спорту для того чи іншого підлітка, то на наступних етапах коло завдань значно розширюється: орієнтація спортсмена на спеціалізацію у конкретних номерах програми, відбір у збірні команди тощо.

## 3. Спортивна орієнтація і відбір на різних етапах багаторічної підготовки.

### 3.1. Спортивна орієнтація на етапі початкової підготовки.

Методика спортивної орієнтації на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого ступеня відбору – допомогти дитині правильно обрати вид спорту.

Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи, є вік початку занять спортом. Однак в деяких випадках недоречно відмовляти у прийомі в спортивну секцію й тим, чий вік перевищує прийняті межі. Досить сказати, що дворазовий олімпійський чемпіон у бігу на довгі дистанції Володимир Куц розпочав займатися спортом лише під час служби в армії, уславлена лижниця Г. Кулакова розпочала займатись спортом у 20 років, олімпійська чемпіонка 1976 р. у швидкісному бігу на ковзанах Г. Степанська – у 17 років, відомі велосипедисти Н. Горелов, В. Каминський, А. Чуканов – у віці 17-19 років.

Загалом раннє прогнозування спортивних здібностей мало ймовірно. Особливості сучасного спортивного тренування ставлять дуже високі вимоги до організму спортсмена. Тому діти, які рано розпочали заняття спортом, досить часто припиняють заняття вже у віці 12-14 років, тобто до оптимального віку занять.

Сьогодні в різних країнах світу прагнуть навчати плаванню 3-5-річних дітей і навіть немовлят. В деяких дитячих спортивних школах намагаються залучити до занять спортом дітей з дитячих садків. З огляду на вирішення завдань масового оздоровлення дітей, їх гармонійного розвитку такий підхід є доцільним. Але в жодному разі не можна надавати роботі з малолітніми дітьми суворой спортивної вузько спеціалізованої спрямованості, оскільки це може бути шкідливим як для їх здоров'я, так і для спортивного вдосконалення.

Необхідною передумовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє їх навчання різним видам спорту. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Без масового навчання легко помилитись і прийняти тих, хто краще плаває, бігає або їздить на велосипеді в зв'язку з сімейним вихованням, а не за здібностями.

Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Перш за все треба орієнтуватися на стабільні, мало змінні, в ході розвитку людини, чинники. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

**Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в сполученні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини й необхідно розпочинати визначення її перспективності.** Наприклад, щодо плавання і веслування, то необхідно віддавати перевагу дітям, високим на зріст, з більшим показником маси тіла. У веслуванні слід звертати увагу на підлітків з відносно великою довжиною тулуба, великим розмахом рук і широкими плечима. Для плавання відбирають дітей пропорціональної будови, які мають м'язи з нечітко вираженим рельєфом, легкий кістяк, тонкі кісточки і зап'ястя, великий розмір стопи і долоні. Відбираючи велосипедистів і ковзанярів, доцільно віддавати перевагу підліткам з невеликим показником маси тіла і добре розвиненими м'язами стегон і гомілок.

Можливості системи енергозабезпечення організму є генетично зумовленими. Відносні величини максимального споживання кисню, кисневого

боргу є досить стабільними в онтогенезі. У видах спорту, де вирішальну роль відіграють функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення (лижні перегони, біг на довгі дистанції, велоспорт), вже на етапі початкового відбору необхідно оцінювати такі показники, як  $\text{max VO}_2$  і життєва ємність легенів (ЖЄЛ).

Останнім часом при відборі перспективних спортсменів все більше використовують м'язову біопсію. Відомо, що від структури м'язової тканини суттєво залежить здатність спортсменів до досягнення високих результатів у швидко-силових видах спорту або в видах, які вимагають високого рівня витривалості. Тренування не впливає відчутно на скорочувальні властивості волокон різних видів, індивідуальні відмінності в структурі м'язової тканини загалом зумовлені генетично. Кількість швидкоскорочуваних м'язових волокон у спринтерів дуже велика, вони можуть займати понад 80% від загальної площі поперечного перетину м'язів ніг. У спортсменів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції, це співвідношення змінюється, і м'язи їхніх ніг мають приблизно однакову кількість волокон різних типів. В структурі м'язової тканини ніг стаєрів переважають м'язові волокна, які скорочуються повільно. Вони можуть займати до 70-80% площі поперечного перетину м'язів, на які припадає основне навантаження в конкретній змагальній дисципліні.

Велике значення для оптимізації відбору для занять спортивними іграми і одноборствами мають показники часу різних видів реагування і, особливо, антиципації.

Перспективи юних спортсменів у багатьох випадках залежать від гідродинамічних (у плавців) і аеродинамічних (ковзанярів і велосипедистів) властивостей тіла, які також майже не змінюються упродовж спортивного вдосконалення. Ці якості особливо важливі для досягнення успіху на середніх і довгих дистанціях.

У процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рівня розвитку фізичних якостей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, що характеризують фізичні якості, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні й координаційні якості, витривалість при аеробній і анаеробній роботі. Наприклад, рівень координаційних якостей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка ставиться в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнка вправи, вміння швидко змінювати темп рухів у відповідності з завданням.

Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я.

Важливим компонентом огляду дітей під час відбору для занять спортом є визначення їх біологічного віку. Відомо, що від темпів статевого розвитку залежить різниця у рівні розвитку дітей того самого паспортного віку. Досвід відбору дітей у дитячо-юнацькі спортивні школи свідчить, що дуже часто відбирають дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому досить часто втрачають перевагу. Більших успіхів на подальших етапах спортивного вдосконалення досягають діти з нормальним чи навіть уповільненим ходом біологічного розвитку. У цих дітей у віці 16-17 років помічають різке зростання

морфофункціональних можливостей організму. Тоді як в акселератів вони стабілізуються або й знижуються.

Серед дітей і підлітків, які рано виконують нормативи I спортивного розряду – майстра спорту, більше половини мають ознаки прискореного статевого розвитку. А серед спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу, акселератів уже менше 20%.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

А от показники фізичної підготовленості у деяких тестах для первинного відбору є малоприматними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів. Наприклад, підтягування у висі, віджимання в упорі лежачи, станова і кистьова динамометрія. Оцінка результатів подібних тестів не може бути критерієм перспективності спортсмена.

Для початкового відбору не є критерієм перспективності і спортивний результат.

### **3.2. Відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки.**

На цих етапах багаторічної підготовки ставлять завдання виявити спортсменів, здатних до досягнення високих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на третьому і четвертому етапах багаторічної підготовки. Розв'язати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, в якому слід враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні і змагальні навантаження, якість відновних процесів особливості тренування минулих років обсяги та інтенсивність навантажень, співвідношення засобів загальної, допоміжної та спеціальної підготовки).

На початку другого етапу багаторічної підготовки слід визначити відповідність будови тіла спортсменів до морфологічних особливостей спортсменів високого класу, перспектив розвитку виду спорту і враховувати це при визначенні перспективності спортсмена. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є наслідком природного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсмену певну перевагу в змаганнях у конкретному виді ЗД.

Хоча конституція людини дещо змінюється з віком, однак в цілому вона досить стабільна і значною мірою визначається спадковими чинниками.

Оцінюючи перспективність спортсмена згідно з показниками морфологічного типу, треба визначати не тільки загальну перспективність (за тими ж показниками, що й на попередньому етапі відбору), але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію у тій чи іншій дисципліні.

На спеціалізацію з бігу на короткі дистанції слід орієнтувати підлітків зі зростом вище середнього, з великими силовими можливостями м'язів ніг; з бігу

на довгі дистанції – підлітків з невеликим росто-ваговим індексом, високими можливостями киснево-транспортної системи. Довжина тіла тут не має істотного значення.

Для оцінки схильності спортсмена до спеціалізації у швидко-силових видах спорту, або тих, де необхідна витривалість бажано користатися методом мікробіопсії м'язової тканини.

На цьому етапі велике значення має також оцінка показників, які відображають рівень аеробних можливостей (життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, життєвий показник легенів).

Важливою на цьому етапі є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ. Наприклад, у складнокоординаційних видах оцінюють володіння базовими і профілюючими елементами, кількісну, якісну та структурну різноманітність елементів, артистизм, елегантність, виразність їх виконання. Про ефективність рухів у більшості циклічних видів спорту можна судити з їх темпу, довжини кроку, швидкості проходження коротких відрізків.

Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (силових, швидко-силових, витривалості, гнучкості, координаційних), можливостей систем енергозабезпечення, здатності до удосконалення спортивної техніки, економічності рухів, здатності витримувати великі навантаження та ефективно відновлюватись. Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами.

Оцінка зазначених якостей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна посідати чільне місце у відборі й орієнтації спортсменів на другому і третьому етапах багаторічної підготовки. При цьому увагу слід звертати не стільки на абсолютні показники тренуваності й спортивних досягнень, як на темпи їх приросту.

Перспективність юного спортсмена у багатьох випадках пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприйнятів – комплексних психофізіологічних характеристик, таких як відчуття простору і часу, темпу, ритму, величини зусиль, відчуття води у плавця, снігу у лижників, льоду в ковзанярів тощо.

На другому етапі відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей – мотивація, воля, прагнення до лідерства. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, цілеспрямованістю, здатністю витримувати високі фізичні й психічні навантаження. Оцінюючи перспективність юного спортсмена слід особливу увагу звертати на його впевненість у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної боротьби, тренувань і змагань із сильними партнерами і суперниками. Особисті психічні якості спортсмена є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки.

Як і при початковому відборі, на другому етапі багаторічного відбору значну увагу приділяють медичному контролю.

Важливою стороною другого етапу спортивного відбору є всебічний аналіз попереднього тренувального етапу, визначення якостей, завдяки яким

юний спортсмен досягнув цього рівня підготовленості. Адже не є таємницею, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічної підготовки виконують великі обсяги роботи, часто беруть участь у змаганнях у тому числі й серед дорослих спортсменів, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по два і більше разів на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Як правило, спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу слід віддавати тим, хто досягнув відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів завдяки тренуванням з оптимальними, а не максимальними навантаженнями, різнобічній фізичній і технічній підготовці.

### **3.3 Відбір і орієнтація на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.**

На цьому етапі необхідно з'ясувати, чи зможе спортсмен досягти результатів високого класу, чи буде здатен з успіхом виступати у відповідальних змаганнях, витримувати винятково напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до навантажень. Ефективність відбору на цьому етапі визначають, в основному, згадані раніше чинники, які, однак, набувають більш специфічної спрямованості.

Одним із основних показників, який свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на цьому етапі, є різнобічна технічна підготовленість. Вона проявляється не тільки у володінні технікою виду спорту, але й умінням технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко оперувати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів. Особливого значення тут набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкості до стресових ситуацій; здатності налаштуватися на активну змагальну боротьбу та мобілізувати сили при гострій конкуренції; психічної стійкості при виконанні великої і напруженої тренувальної роботи; здатності контролювати зусилля, темп, швидкість, напрям рухів, розподіл сил у змаганнях; здатність до мобілізації у найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників. Недаремно досвідчені тренери одним із критеріїв оцінки перспективності спортсменів вважають їх здатність показувати у фінальних стартах вищі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, здатність гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань обумовлені природними задатками і удосконалюються з великими труднощами.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.



2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.

4. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.

5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. /В.М.Платонов, М.М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 1995. – 319 с.

6. Розвиток фізичних якостей /М.М.Булатова, М.М.Линець, В.М.Платонов //Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т.1, гл.9. – С. 175-295.

#### **Допоміжна:**

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.

2. Задорожна О.Р. Тактика у сучасних олімпійських спортивних єдиноборства: автореф. Дис.. ...д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01/ Задорожна О.Р.; Львів, держ.ун-т фіз.культури ім. Івана Боберського. – Львів, 2021.- 38 с.

3. Павлова Ю. Відновлення у спорті: Монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.:ЛДУФК. 2011. – 204 с. - ISBN 978 – 966 – 2328 – 08 – 0.

4. Пітин М.П. Теоретична підготовка у спорті: Монографія. – Львів: ЛДУФК, 2015. – 372 с. ISBN 978-966-2328-81-3.

5. Сергієнко Л.П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку: Навч. посібн./ Л.П.Сергієнко, Н.Г.Чекмарьова, В.А.Хаджіков. – Харків: «ОВС».

6. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу /Ю.М.Шкрєбтій. – Київ, 2005. – 258 с.

7. Baechle T.R. Essentials of Strength Training and Conditioning /T.R. Baechle, R.W.Earle. – [3<sup>rd</sup> ed.]. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2008. – 641 p.

8. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O.Bompa, M.Carrera. – [2<sup>nd</sup>.] – Champaign, IL:Human Kinetics, 2005. – 259 p.

9. Dick F.W. Sports training principles / Dick F.W. – [5<sup>th</sup> ed.]. – London: A.C.Black, 2007. – 387 p.

10. Kraemer W.J. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts / W.J.Kraemer , S.J.Fleck. – Champaign, IL:Human Kinetics, 2007. – 245 p.

11. Malacko J.Tehnologija sporta i sportskog treninga / J.Malacko,I.Rado. – Sarajewo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, 2004. – 477 p.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

### Інформаційні ресурси інтернет:

1. Мультимедійне забезпечення лекцій.
2. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
3. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
4. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
5. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)
7. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>