

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ТА ОРІЄНТАЦІЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Карина Панчук, Ірина Ольховікова

Харківська державна академія фізичної культури

Харків, Україна

Анотація. Важлива роль у підготовці спортивних резервів належить ефективній системі відбору перспективних юних спортсменів. Аналіз виступів спортсменів на олімпійських іграх і інших крупних міжнародних змаганнях показав, що великих успіхів досягають ті з них, котрі наряду з яскраво вираженою рухливою обдарованістю володіють високим рівнем розвитку моральних і вольових якостей, значною працездатністю, вдосконалено володіють спортивною технікою і тактикою, а також володіють високим ступенем стійкості до збиваючих факторів у змаганнях. Все це обумовлене необхідністю спеціального відбору осіб, що володіють високим рівнем розвитку фізичних якостей і здібностей для успішної спеціалізації в певних видах спорту.

Ключові слова: здібності; відбір; підготовка спортсмена; засоби та методи.

Вступ. Спортивні здібності – сукупність морфологічних, функціональних, психологічних особливостей людини, з якими пов'язані можливості досягнення високих, навіть рекордних результатів в конкретних видах спорту. Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей і підлітків, так як у них по мірі формування і розвитку організму рухливі і психічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язаними і починає виявлятися схильність до певних видів рухової діяльності. Відомо, що діти шкільного віку широко залучаються до занять в спортивних школах.

Раціональна система відбору і спортивної орієнтації дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей і підлітків, створити сприятливі передумови для найбільш повного розкриття їх потенціальних можливостей, досягнення духовного і фізичного вдосконалення і на цій основі оволодіння висотами спортивної майстерності. Об'єктивна оцінка індивідуальних здібностей юних спортсменів дається на основі комплексного обстеження дітей і підлітків. [1, 2, 5].

Мета дослідження: методологічне обґрунтування змісту та структури особливостей спортивного відбору та орієнтації юних спортсменів.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. 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. Але здібності є не вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків.

Придатність – це сукупність властивостей людини, які характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад, у конкретному виді спорту.

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 розвивається 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 (тренування, змагань, режиму та ін.). Талант – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності, змагальної в конкретному виді спорту.

Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування, адекватний життєвий режим.

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

Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків 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 даного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник –нападаючий), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів росту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів. [3, 4, 5].

Висновки. Ефективність відбору значною мірою залежить від правильності оцінки у новачків основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливостей системи енергозабезпечення, здібності до удосконалення спортивної техніки, економність рухів, здатність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватись. Ці та інші показники повинні знаходитись у полі зору тренера, який працює з юними спортсменами. Оцінка згаданих здібностей, поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів, повинна займати 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.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Вивчити наукові напрями щодо особливостей відбору та орієнтації спортсменів різного рівня.

Список використаної літератури:

1. Ахметов Р. Ф. Визначення переваги силових, швидкісних, швидкісно-силових компонентів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. *Збірник наукових праць*. Вінниця. 2014. С. 354–359.
2. Ахметов Р. Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. Житомир: О. О. Євенок, 2018. С. 204.
3. Безмилов М. М. Особливості організації та критерії відбору спортсменів в ігрових видах спорту на етапі підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності. *Збірник тез доповідей XI Міжнародної конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух», 10-12 квітня 2018 року* [Електронний ресурс]. Київ, 2018. С. 112–113.
4. Безмилов М., Шинкарук О., Чжигон Ш. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 2(50). С. 93–102.
5. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навчальний посібник. Київ: Вища школа 1993. С. 152 -160.

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТХЕКВОНДИСТІВ З
УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**
Вікторія Пашкова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У роботі розкрито особливості підготовки тхеквондистів-юніорів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей.

Ключові слова: тхеквондо, підготовка, тренування, навантаження.

Вступ. Дані розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються згідно з віковими особливостями дітей і різновидів фізичних вправ, що використовуються в тренувальному процесі [5]. Робота тренера повинна бути циклічною, носити строго індивідуальний характер і спрямованою на контроль стану спортсменів, встановлення слабких сторін їх підготовленості, відбір засобів та методів тренування, планування тренувального процесу, організацію тренувального процесу [1].

Мета дослідження: визначити особливості підготовки тхеквондистів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

Методи дослідження. У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів.