

Заруба М., Кальченко В., студентки групи 101-ЕР
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичного виховання Жалій Р. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ПЕВНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Сьогодні питання щодо визначення критеріїв відбору до занять певним видом спорту видається актуальним для тренерів, педагогів, юних спортсменів. При всій інформативності показників росту і маси тіла їх завжди слід розглядати в тісному взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями найважливіших систем організму, психічними особливостями спортсмена.

Тому в статті розглянемо критерії відбору перспективних спортсменів до занять певними видами спорту. У контексті цього дослідження безсумнівний інтерес викликає аналіз складу тіла спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Специфіка різних видів спорту багато в чому визначає склад тіла спортсменів. Простежити це можна вже при розгляді знежиреної маси і жиру у спортсменів високого класу. У бігунів на довгі дистанції, борців і боксерів (за винятком абсолютних вагових категорій), велосипедистів-шосейників, лижників відзначається виключно низький відсоток вмісту жиру – зазвичай в межах 4–8 %. У волейболістів, баскетболістів, тенісистів відсоток жиру зазвичай становить 14–17 %, а у легкоатлетів-метальників – 18–22 % [1].

У жінок кількість жиру зазвичай на 6-10% більша, ніж у чоловіків. Великі відмінності в будові тіла видатних спортсменів повинні орієнтувати на пошук різних шляхів у досягненні вершин спортивної майстерності. Це стосується як розробки індивідуальних моделей техніко-тактичної майстерності та функціональної підготовленості, так формування індивідуальної системи підготовки кожного перспективного спортсмена на всіх етапах багаторічного вдосконалення, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли формується власна модель змагальної діяльності. Слід пам'ятати, що специфіка конкретного виду спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, вдосконалення правил та інше справляють істотний вплив на формування вимог до морфологічних особливостей спортсменів [3].

Одним з основних показників, що свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різнобічна технічна підготовленість. Вона проявляється у досить досконалому володінні не лише технікою виду спорту, але й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших вправ. Така структура технічної

підготовленості дозволяє сформувати на четвертому етапі багаторічної підготовки раціональну та лабільну техніку рухів, що знаходиться у відповідності з морфофункціональними можливостями спортсмена і специфічними вимогами конкретного виду спорту.

Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічну стійкість при виконанні об'ємної і напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок рухів, розподіл сили у змаганнях, а також вміння показувати найвищі результати в найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників. Видатних спортсменів, як правило, характеризує вміння вести активну боротьбу в найвідповідальніших змаганнях з найбільшою конкуренцією [2].

Недарма досвідчені тренери в якості одного з найважливіших критеріїв при оцінці перспективності спортсменів використовують їх здатність показувати у фінальних стартах більш високі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, вміння гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань багато в чому обумовлені природними задатками і вдосконалюються з великими труднощами. Має свої особливості відбір у командних дисциплінах велосипедного та веслувального спорту, спортивних іграх) [4].

Так, у командних перегонах на треку і шосе при відборі часто орієнтуються на відносну схожість антропометричних показників учасників, їх здатність ефективно вести гонку на лідируючій позиції, рівень техніки ведення командної гонки, ефективний фініш. Для участі в командних номерах програми нерідко підбирають гонщиків, що поступаються своїм товаришам в аналогічних індивідуальних номерах, але мають переваги за показниками, що впливають на ефективність командної боротьби. Нерідко вміння окремих гонщиків пожертвувати своїми інтересами в ім'я товариша по команді приводило до блискучих перемог на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. Перш ніж оцінити здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, необхідно переконатися у відсутності у нього захворювань, здатних стати гальмом для зростання спортивних досягнень, оперативно усунути незначні відхилення у стані здоров'я. Заключний відбір є надзвичайно важливою складовою частиною системи підготовки, оскільки його основним завданням є визначення доцільності подальшого продовження занять спортом для спортсмена високого класу, який досягав серйозних результатів в сучасному спорті. Від того наскільки точним і об'єктивним буде висновок, багато в чому залежить не лише подальша спортивна кар'єра відомого спортсмена, його авторитет в спорті, але й все подальше життя – освіта, особисте життя, професійна кар'єра і т.д. [5].

Природно, що чим коротшою була тривалість занять спортом, менші тренувальні та змагальні навантаження, тим більші перспективи, за інших рівних умов, має спортсмен для збереження вищих досягнень. Важливою є і оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена, наявність

резервів у вдосконаленні найважливіших компонентів. Наприклад, спортсмени, що відрізняються великою потужністю найважливіших функціональних систем, але мають резерви у підвищенні економічності техніки, рухливості і варіативності діяльності систем енергозабезпечення, мають досить хороші резерви для збереження вищих досягнень і навіть для підвищення спортивних результатів. На заключному етапі відбору має свою специфіку і оцінка психічних якостей спортсмена. Якщо на попередньому етапі основна увага зверталася на здатність спортсмена максимально мобілізувати свої можливості в екстремальних умовах відповідальних змагань, вміння показувати найвищі результати в головних змаганнях.

Розглядаючи питання орієнтації підготовки спортсмена на етапі збереження вищих досягнень, на перший план необхідно висунути якісні характеристики процесу підготовки. Досвід підготовки багатьох видатних спортсменів у різних країнах світу переконливо свідчить про те, що тривалий час зберегти вищі досягнення вдалося тим з них, які зуміли знайти резерви підтримки спортивних результатів при значному скороченні обсягу тренувальної та змагальної діяльності. Отже, 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 волевих 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.

Література

1. Артем'єва Г. П. Сучасні підходи до морфометричних методів прогнозування перспективності занять певними видами спорту / Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. Ермакова С. С. Х., 2015. № 21. С.11–17.
2. Артемьева Г. П. К морфологическим возможностям прогностической оценки физических способностей / Слобожанський науково-спортивний вісник. Вип. 8. Х. 2017. С. 243–247.
3. Жосан І. Оцінка розвитку динамічної силової витривалості хлопців 13–17 років / Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-пр. журнал. Дніпро, 2017. №2. С. 75–77.
4. Маленюк Т. В. Визначення стану рухової функції в динаміці вікового розвитку хлопців 10–13 років / Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. Х., 2011. № 3. С. 28–32.
5. Сергієнко Л. П. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей / Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 3–4. С. 111–116.