

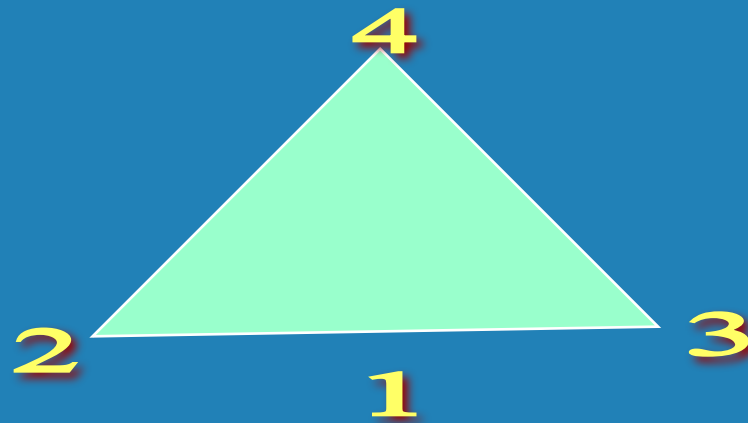
Тема лекции  
Спортивная ориентация и спортивный отбор  
(4 часа)



# *Рассматриваемые вопросы*

1. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки
2. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки
3. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки
4. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки
5. Основной отбор и ориентация на четвертом этапе многолетней подготовки
6. Заключительный отбор и ориентация на пятом этапе многолетней подготовки

# *Комплексная система подготовки спортсмена*



1. Спортивная ориентация и спортивный отбор
2. Спортивная тренировка
3. Факторы дополняющие спортивную тренировку
4. Спортивное соревнование

## *Ключевые слова*

***Спортивный отбор*** - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённости) ребёнка к тому или другому роду спортивной деятельности (виду спорта).

***Спортивная ориентация*** - определение такого вида спорта, в котором возможности спортсменов раскроются в наибольшей степени.

***Критерии*** – признак, по которому производится оценка, определение, классификация чего-либо, мерило оценки.

## Спортивный отбор в контексте многолетней подготовки спортсмена

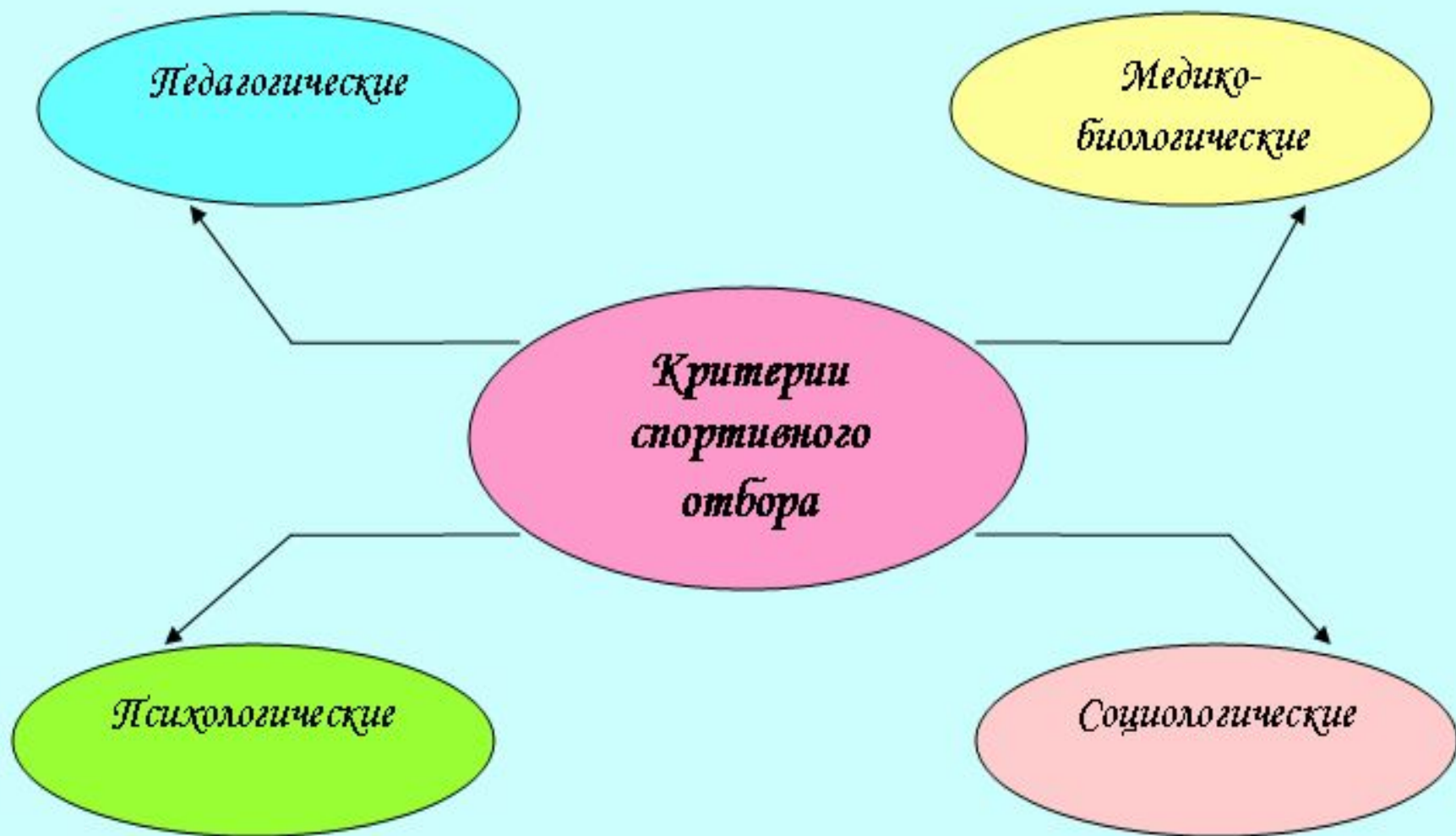
- Спортивный отбор — длительный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

# *Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки*



# Задачи спортивного отбора на этапах многолетней подготовки

Спортивный отбор		Этап многолетней подготовки
Этап	Задачи	
Первичный	Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта	Начальной подготовки
Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Предварительной базовой подготовки
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	Специализированной, базовой подготовки
Основной	Установление способностей к достижению результатов международного класса	Максимальной реализации индивидуальных возможностей
Заключительный	Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению	Сохранения достижений





## *Педагогические критерии спортивного отбора*

- уровень развития двигательных качеств и перспективы их совершенствования;
- способности к освоению спортивной техники и тактики, перестройка двигательных навыков и технико-тактических схем;
- уровень спортивного мастерства и способность реализовывать его в экстремальных условиях, характерных для главных соревнований;
- темпы роста спортивных достижений;
- координационные возможности;
- соревновательный опыт,

# Медико-биологические критерии спортивного отбора

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- особенности телосложения;
- особенности биологического созревания;
- свойства нервной системы;
- функциональные возможности и перспективы совершенствования важнейших систем организма спортсмена;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;
- морфофункциональные признаки
- композиция белых и красных волокон мышечной ткани

# Психологические критерии спортивного отбора

- особенности темперамента;
- особенности характера;
- степень развития волевых качеств;
- психофизиологические способности к мышечно-двигательной и пространственно-временной дифференцировке, оперативному восприятию ситуации и принятию адекватных решений;
- умение приспосабливаться к партнерам и соперникам, особенностям судейства.

# Социологические критерии спортивного отбора

- мотивация;
- целеустремленность, трудолюбие;
- настойчивость решительность;
- влияние семьи, коллектива

## Задание для самостоятельной работы

- Критерии спортивного отбора в избранном виде спорта (обосновать)
- Срок сдачи – 28.02.2013

**Первичный отбор и ориентация на первом этапе  
многолетней подготовки  
*Задачи первичного отбора***

Помочь ребенку правильно выбрать вид спорта  
для спортивного совершенствования



## Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки

Благоприятный возраст для начала занятий отдельными видами спорта

Вид спорта	Возраст, лет	
	Мальчики	Девочки
Плавание	9-12	8-11
Велосипедный спорт	14-16	14-16
Конькобежный спорт	13-15	13-15
Бег 100-400 м	13-14	13-14
Бег 800-1500 м	14-16	14-16
Спортивная гимнастика	8-9	6-8
Художественная гимнастика	-	6-8
Тяжелая атлетика	13-14	
Борьба	12-14	
Гандбол	11-13	10-12
Волейбол	12-14	11-13
Футбол	12-14	

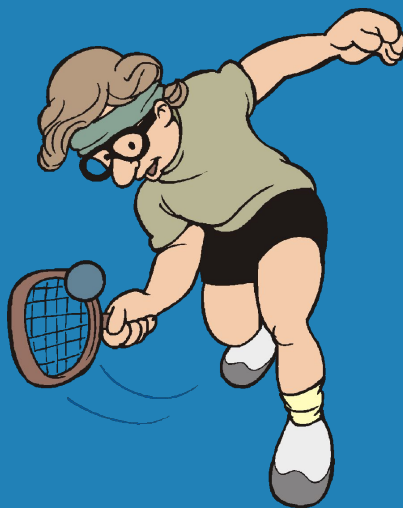
## *Критерии первичного этапа отбора*

- возраст, сопоставление паспортного и биологического возраста;
- оценка состояния здоровья;
- физическое развитие, морфологические особенности;
- уровень развития физических качеств (скоростных, координации, выносливости);
- мотивация



*Предварительный отбор и ориентация на втором  
этапе многолетней подготовки  
Задача этапа*

Выявление способности к эффективному  
спортивному совершенствованию

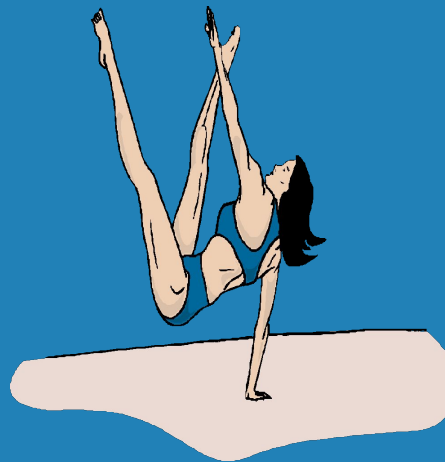


## *Критерии отбора*

- способности к эффективному спортивному совершенствованию;
- морфологические**, функциональные и психические особенности;
- мышечная биопсия;
- особенности телосложения;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок;
- свойства нервной системы;

*Промежуточный отбор и ориентация на третьем  
этапе многолетней подготовки  
Задачи этапа*

Выявление способностей спортсмена к достижению высших спортивных результатов в избранном виде спорта, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.



## *Критерии отбора*

- уровень специальной подготовленности и спортивного мастерства спортсмена;
- уровень развития двигательных качеств;
- способность к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению;
- функциональные возможности организма;

## *Продолжение*

- темпы прироста показателей тренированности и подготовленности от одного этапа подготовки к другому.
- психофизиологические способности к мышечно-двигательной и пространственно-временной дифференцировке, оперативному восприятию ситуации и принятию адекватных решений;
- личностно-психические качества;
- состояние здоровья (выявление скрытых заболеваний)

*Основной отбор и ориентация на четвертом этапе  
многолетней подготовки  
Задачи этапа*

Выявление способности спортсмена к  
достижению результатов международного класса,



## *Критерии отбора*

- функциональные возможности;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;
- состояние здоровья;
- разносторонняя техническая подготовленность;
- соревновательный опыт, умение приспосабливаться к партнерам и соперникам, особенностям судейства;
- уровень спортивного мастерства и способность реализовывать его в экстремальных условиях, характерных для главных соревнований;
- личностные и психические качества

*Заключительный отбор и ориентация на пятом этапе  
многолетней подготовки*

*Задачи этапа*

Определение целесообразности дальнейшего продолжения занятий спортом для спортсмена высокого класса, добившегося серьезных результатов в современном спорте





## *Критерии отбора*

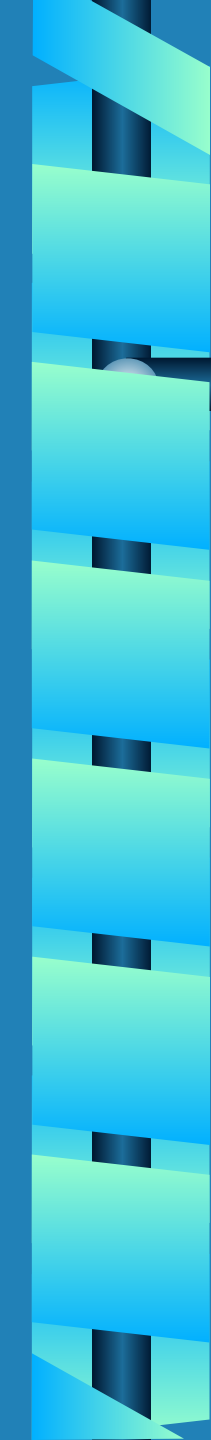
- резервные возможности организма для поддержания и повышения ранее достигнутого уровня адаптации;
- социальное положение спортсмена – его материальное состояние, уровень образования, перспективы для успешной деятельности после окончания спортивной карьеры, семейное благополучие;
- продолжительность спортивной карьеры, объем перенесенных за многие годы подготовки тренировочных и соревновательных нагрузок
- наличие достаточной мотивации для активного продолжения занятий спортом, перенесения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

## *Задания для самостоятельной работы*

1-ое – обосновать критерии первичного отбора (группа НП) в избранном виде спорта

2-ое – обосновать критерии отбора на промежуточном (УТГ) и основном (СС) этапах отбора в избранном виде спорта





---

**Благодарю за внимание**