

ОСНОВИ ВІДБОРУ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ В БІГУ НА ВИТРИВАЛІСТЬ

Доповідач: Папченко О.І., студент групи ІН-11

Викладач: Малигін А. А., старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Актуальність даної роботи полягає у вивченні питання про своєчасному виявленні здібностей у дітей та підлітків, так як у них по мірі формування і розвитку організму рухові і психологічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язаними і все помітніше починають виявлятися схильності до певних видів рухової діяльності.

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу - це складний процес, якість якого визначається цілою низкою чинників. Одним з таких факторів - відбір обдарованих дітей та підлітків, їх спортивна орієнтація.

Об'єкт дослідження: процес відбору та прогнозування здібностей у спорті.

Предмет дослідження: особливості відбору та прогнозування здібностей у бігу на витривалість.

Мета роботи: визначити роль і особливості спортивного відбору та прогнозування у бігу на витривалість.

Відповідно до поставленої мети були визначені основні *завдання дослідження:*

- 1) визначити основні напрямки відбору і спортивної орієнтації;
- 2) розглянути методологічні та теоретичні аспекти прогнозування спортивних здібностей;
- 3) дати загальну характеристику системи відбору бігунів на витривалість;
- 4) вивчити фактори, що обумовлюють спортивний результат, і їх використання в процесі відбору.

Досягнення високих результатів у будь-якому виді діяльності залежить від багатьох факторів, основним з яких є максимальна відповідність індивідуальних вимогам обраної професії. У зв'язку з цим знання вимог конкретного виду спорту до спортсменів високої кваліфікації - найважливіша умова ефективного відбору перспективних спортсменів.

Для досягнення рівня світового класу у легкій атлетиці необхідно починати тренуватися з дитячих років. Важлива роль у підготовці

спортивної зміни належить системі відбору та прогнозування юних спортсменів.

Практика показує, що на початкових етапах спортивного тренування не завжди вдається відібрати той контингент, який відповідає конкретному виду легкої атлетики. У зв'язку з цим, у спортивних школах відбувається великий за кількістю тривалий за часом відсів учнів, викликаний відсутністю зростання їх індивідуальних результатів. Тому знання вимог конкретного виду спорту даним спортсменам - найважливіша умова ефективного відбору та прогнозування перспективних спортсменів.

Помилкова спортивна орієнтація дітей та підлітків призводить до великих втрат, травмуючи психіку дитини, не дозволяє підвищити якість тренувального процесу. У зв'язку з цим необхідно озброїти тренерів - викладачів знаннями про сучасні, об'єктивні критерії відбору та прогнозування талановитих легкоатлетів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алабин В.Г., Юшкевич Т.Н. Спринт. Минск, Беларусь, 1977.
2. Бартенев Л.В. Бегуна „короткие дистанции. М: ФиС, 1971.
3. Борзов В.Ф. Секреты скорости. М: ФиС, 1973.
4. Борзов В.Ф. 10 секунд – целая жизнь. М: ФиС, 1962.
5. Детковский С.М. Скорость или выносливость. М: ФиС, 1972.
6. Зфщорский В.М. Физические качества спортсмена. М: ФиС, 1970.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 36-38.