

## **Запитання для самоконтролю**

1. Які суттєві відмінності психологічного контролю в спортивній діяльності?
2. Що обумовлює комплексність психологічного контролю?
3. На які види поділяється психологічний контроль в залежності від цілей, завдань тренувальної (змагальної) діяльності в спорті?
4. Охарактеризуйте мету та основні психологічні параметри кожного виду комплексного психологічного контролю в спорті.
5. З якою метою може використовуватися інформація, отримана при ПКПК, ЕКПК, ППК та ОКПК?
6. Що складає мету психологічної діагностики як форми психологічного забезпечення підготовки спортсменів?
7. Які методи застосовує психологічна діагностика в процесі її здійснення?
8. Яких принципів необхідно дотримуватися при виборі засобів та методів психологічної діагностики?
9. Охарактеризуйте вимоги до методів психологічної діагностики.
10. Опишіть ті правила, згідно яких вибирають необхідні для обстеження спортсмена методи психодіагностики.

## 4.12. Вимірювання у процесі відбору та орієнтації у загальній системі спортивної підготовки

### 4.12.1 Спортивний відбір як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Відбір відносять до категорії складних комплексних проблем і виділяють його соціальні, педагогічні та медико-біологічні аспекти.

Соціальні аспекти відбору багато в чому залежать від економіки, оскільки процес підготовки спортсменів високої кваліфікації, включаючи підготовку в дитячих спортивних закладах, вимагає значних капіталовкладень.

Педагогічні аспекти відбору тісно пов'язані зі загальною системою тренувань у дитячо-юнацькому віці, з темпами росту спортивної майстерності юних спортсменів, із станом психічних процесів, рівнем мотивації.

Медико-біологічні аспекти включають широке коло питань діагностики стану здоров'я, рівня розвитку і стану основних систем життєдіяльності організму, що лімітують спортивні досягнення у кожному конкретному виді спорту.

У системі спортивного відбору виділяють такі його різновиди: базовий спортивний відбір; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція (рис. 4.12.1)

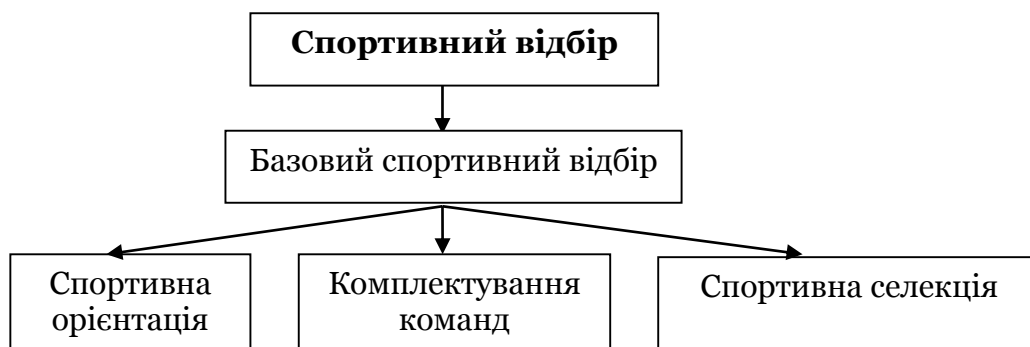


Рисунок 4.71 — Система спортивного відбору

**Базовий спортивний відбір** – це процес пошуку дітей, здібних до спортивної діяльності.

**Спортивна орієнтація** – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яка базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності.

Спортивна орієнтація може стосуватися процесу визначення вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту. Наприклад, воротар,

захисник, напівзахисник, нападник – у футболі; спринтер, стаєр, стрибун у легкій атлетиці.

У процесі спортивного відбору орієнтуються на задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.

**Задатки** – це вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку. Вродженими можуть бути тільки анатоמו-фізіологічні особливості, тобто задатки, що лежать в основі розвитку здібностей. До таких задатків відносять особливості вищої нервової системи.

Основними типологічними властивостями нервової системи людини вважають:

- силу та слабкість, які проявляються у рівні витривалості нервової системи відносно довготривалого подразника;
- рухливість та інертність – проявляють у тому, наскільки швидко відбувається перебудова реакції нервової системи на подразники, що змінюються;
- врівноваженість чи неуврівноваженість нервових процесів – властивість, що розкриває співвідношення (баланс) збудження і гальмування за силою їх рухливості;
- динамічність як функцію кори великого мозку, що виявляється у швидкості утворення тимчасових нервових зв'язків.

Поєднання цих властивостей нервової системи обумовлює такі типологічних різновиди:

- **сильний врівноважений тип** – діяльність протікає рівномірно, рідко відбуваються спади в діяльності від перевтоми;
- **врівноважений тип** – добре виконує роботу, яка вимагає рівномірних витрат сил, тривалого і методичного напруження, вирізняється високою витривалістю;
- **неуврівноважений тип** – характерна циклічність у діях: сильні нервові підйоми, потім виснаження, спад діяльності;
- **слабкий тип** – низька працездатність та підвищена чутливість до стресових ситуацій.

Типологічні різновиди нервової системи є фізіологічною основою **темпераменту**, який характеризує динаміку психічних процесів людини.

**Темперамент холерика** – (неуврівноважений за типом нервової системи) – явно бойовий тип, запальний, легко і швидко реагує на подразнення, вирізняється підвищеною дратівливістю. Для нього характерна циклічність у діяльності та переживаннях. Він з особливою пристрасністю здатний віддаватися роботі, але коли у нього вичерпуються сили, він швидко втомлюється і втрачає цікавість до попередньої роботи.

**Темперамент сангвініка** – сильний врівноважений тип з добре збалансованими та рухливими нервовими процесами. Це практично ідеальний здоровий і життєрадісний член колективу, але свої здібності він проявляє тоді, коли є цікава справа. Сангвінік рухливий, легко пристосовується до умов, що змінюються, швидко знаходить контакт з

людьми, які його оточують. Велика рухливість нервових процесів сприяє гнучкості розуму, допомагає переключати увагу і засвоювати нову інформацію.

**Темперамент флегматика** характеризується достатньо врівноваженими процесами збудження і гальмування, відносною рухливістю нервових процесів. Це спокійні, стримані люди, наполегливі у досягненні мети. Завдячуючи врівноваженості нервових процесів і деякій їх інертності, флегматики залишаються спокійними навіть у складних ситуаціях. Для цього типу темпераменту характерна висока витривалість.

**Меланхолічний темперамент** вирізняється низькою працездатністю, при цьому ослабленими є не лише процеси збудження, але і гальмування. Його лякає нова обстановка, нові люди, він знічується при спілкуванні з людьми, тому схильний замикатися в собі. У спортивній діяльності людям з меланхолійним темпераментом важко досягти високих спортивних результатів.

**Здібності** – властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Проте здібності не є лише вродженими, а також суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків і формуються у процесі розвитку.

Умовно розрізняють три рівні розвитку здібностей:

1) **загальні здібності**, які є необхідними для успішного здійснення будь-якої спортивної діяльності. До них можна віднести відмінне здоров'я, нормальний фізичний розвиток, наполегливість у досягненні мети, високу працелюбність і працездатність, широку зацікавленість, кругозір тощо;

2) **загальні елементи спортивних здібностей**: швидке засвоєння спортивної техніки, вміння адаптуватися до значних м'язових напружень, високий рівень функціональної підготовленості, високий рівень здатності долати втому, успішне відновлення після великих тренувальних і змагальних навантажень тощо;

3) **спеціальні елементи спортивних здібностей**: швидкий приріст спортивних результатів, високий рівень розвитку спеціальних якостей, висока мобілізаційна готовність і стійкість у складних умовах протиборства з суперником тощо.

**Придатність** – це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання певної діяльності. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, умінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини. Поняття придатності передбачає, що людина згідно своїх даних не тільки підходить для певної діяльності, але і сама діяльність підходить цій людині.

**Схильність** – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до діяльності.

**Обдарованість** (моторна, сенсорна, інтелектуальна) – це високий рівень вроджених задатків розвитку здібностей і схильності до певного виду спорту, творчого ставлення до справи (навчально-тренувального

процесу, змагань, режиму). Від обдарованості залежить не успіх, а тільки можливість його досягнення.

**Талант** – вроджена обдарованість, найвища придатність людини до певної діяльності. У спорті це змагальна діяльність.

**Комплектування команд** – це процес формування спортивного колективу, що виступає на змаганнях як єдине ціле.

**Спортивна селекція** (лат. *selection* – вибір) – це відбір спортивної еліти, таланту в спорті. Це вибір спортсменів, здатних конкурувати у змаганнях найвищого рівня. Спортивна селекція може здійснюватися у трьох напрямках:

- 1) відбір у збірну команду;
- 2) відбір в олімпійську команду;
- 3) відбір у професійний спорт.

#### **4.12.2. Зв'язок спортивного відбору та орієнтації із загальною системною багаторічної підготовки**

У загальній системі підготовки спортсменів В. М. Волков, В. Л. Філін виділяють 4 етапи спортивного відбору (табл. 4.45).

Таблиця 4.45 — Етапи й завдання спортивного відбору

<b>Спортивний відбір</b>	
<b>Етап</b>	<b>Завдання</b>
Первинний (попередній)	1. Оцінка ступеню рухової активності. 2. Виявлення задатків. 3. Визначення мотивації. 4. Відбір у ДЮСШ.
Поглибленої перевірки (вторинний відбір)	1. Визначення придатності для вдосконалення у певному виді спорту. 2. Оцінка психофізіологічних ознак. 3. Визначення темпів приросту спортивних результатів.
Спортивної орієнтації	1. Поглиблене вивчення процесу розвитку рухових здібностей. 2. Визначення вузької спортивної спеціалізації.
Відбору в збірні команди	1. Оцінка ступеня спортивної майстерності. 2. Відбір у збірні юнацькі й молодіжні команди.

На першому етапі спортивного відбору основними завданням є відбір моторно-обдарованих дітей, виявлення їхнього психомоторного статусу. Попередньо визначається контингент дітей для зарахування в дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ). Протягом другого етапу відбору визначається придатність дітей і підлітків для вдосконалення у певному виді спорту. Тривалість етапу 3-6 місяців. На третьому етапі відбору (етапі спортивної орієнтації), що триває декілька років, як і на попередніх етапах, тут здійснюються педагогічні спостереження, тестування рухових здібностей, медико-біологічні, психологічні й соціологічні дослідження. На четвертому етапі відбору триває всебічне вивчення розвитку здібностей

й оцінюється ступінь спортивної майстерності. Основним завданням тут є відбір і комплектування юнацьких молодіжних команд добровільних спортивних товариств.

К. П. Сахновський розглядає три етапи спортивного відбору (табл. 4.46): початковий, проміжний, заключний.

В. М. Платонов вважає, що відбір і орієнтація мають бути тісно пов'язані зі структурою багаторічного удосконалення спортсменів. Науковець розглядає п'ять етапів відбору і орієнтації: первинний відбір, попередній відбір, проміжний відбір, основний відбір, заключний відбір.

**Первинний відбір** – на цьому етапі відбору є визначення для дитини виду спорту, у якому їй доцільно вдосконалюватись. Основними критеріями на етапі первинного відбору є: вік найбільш сприятливих занять певним видом спорту; відсутність схильності до захворювань і серйозних відхилень у стані здоров'я; відповідність антропометричних і конституційних особливостей виду спорту; відповідність рівня розвитку рухових здібностей вимогам виду спорту. Після первинного етапу відбору до наступної підготовки залучається 10-12% найбільш здібних дітей.

**Попередній відбір** – виявлення здібностей до подальшого спортивного вдосконалення, що здійснюється на основі таких критеріїв:

- відсутність протипоказань у стані здоров'я при адаптації організму до фізичних навантажень.

- вимогам обраного виду спорту;

- ступінь мінливості функціональних систем під впливом оптимального тренування. Під час попереднього відбору для подальшого вдосконалення мають залишитись 15-20 % дітей, які пройшли попередню підготовку.

**Проміжний відбір** – виявлення здібностей до високих тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність проміжного відбору обумовлена такими критеріями:

- відповідність потенційних можливостей різних систем організму стійка мотивація досягнення високої спортивної майстерності;

- психологічна й функціональна готовність до перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень;

- виявлення резервів для подальшого вдосконалення рухових здібностей і функціональних систем організму спортсменів.

Проміжний відбір передбачає, що до етапу спеціальної базової підготовки мають бути допущені 15-20 % тих, хто був долучений до попередньої базової підготовки.

**Основний відбір** – визначення перспектив спортсмена до досягнення результатів міжнародного класу. Завдання етапу вирішуються за допомогою таких критеріїв:

- здатність до максимальної реалізації рухових здібностей в умовах головних змагань, досягнення в них особливих рекордів;

- психологічна та функціональна підготовленість до перенесення тренувальних і змагальних навантажень у різних умовах;

**Таблиця 4.46 — Основні положення багаторічного спортивного відбору (за: К. Л. Сахновський)**

Етапи відбору	Принципи здійснення	Критерії перспективності
Початковий відбір. Перший щабель, що передує початковому навчанню виду спорту	Врахування спортивних інтересів дитини. Відбір дітей сприятливого для початку занять віку	Бажання займатись спортом. Відсутність медичних протипоказань до занять спортом
Другий щабель, що йде за 2-3 місячним етапом початкового навчання	Орієнтація на біологічний вік. Оцінка задатків, якостей і здібностей, що обумовлюють успіх у вибраному виді спорту	Достатня відповідність морфотипу вимогам виду спорту. Добрий стан основних систем організму. Належний (з урахуванням віку) рівень профільних для даного виду спорту й генетично детермінованих рухових здібностей
	Орієнтація на консервативні (в розвитку) ознаки. Комплексна оцінка перспективності. Урахування нерівнозначності різних критеріїв перспективності	Достатня (стосовно щодо вимог виду спорту) ефективність енергозабезпечення організму. Високий рівень спеціалізованих сприйнятів. Добра «навченість». Ретельність і бажання заслужити похвалу. Добра спортивна спадковість і позитивне ставлення до спорту в родині. Високі інтелектуальні здібності й успішність у школі
Проміжний відбір	Зберігається важливість усіх принципів другого щабля початкового відбору й, крім того, набуває високого значення реалізація наступних: оцінка перспективності не лише у вибраному виді спорту, але його окремих дисциплін; облік не стільки абсолютного рівня тих чи інших складових майстерності, і скільки темпу їхнього приросту; облік невисокої прогностичної значимості результату виконання змагальних вправ; орієнтація на морфофункціональні характеристики з обліку допустимих від них відхилень	Зберігається важливість критеріїв другого щабля початкового відбору і, крім того, набувають високого значення наступні: вираження мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки; стан здоров'я, що не перешкоджає успішному спортивному вдосконаленню; рівень спортивних результатів приблизно відповідає характерному для найсильніших представників певного виду спорту у даному віці, «забезпечений» без форсування підготовленості та за відсутньої акселерації; відповідність індивідуально-психологічних якостей вимогам виду сорту; працьовитість і цілеспрямованість.

Заключний спортивний відбір	Особлива важливість біологічної й психологічної надійності спортсмена. Комплексна оцінка перспективності. Орієнтація на модельні характеристики, але з обліком допустимих від них відхилень	Відсутність захворювань і травм, що перешкоджають досягненню вершин майстерності. Висока психологічна надійність. Висока ефективність змагальної діяльності й рівня спеціальної підготовленості. Динаміка становлення майстерності характерна для найсильніших у світі та забезпечення підготовленості без форсування
-----------------------------	---	---

• здібність до адекватного сприйняття загальної ситуації й пристосування до неї різних компонентів підготовки;

Наприкінці основного відбору до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей має бути залучено 10-12 % спортсменів від тих, які були на етапі основного відбору.

**Заключний відбір** – виявлення здібностей для збереження досягнутих результатів та їхнього підвищення.

Основні критерії:

- наявність відповідної мотивації й відсутність відхилень у стані здоров'я;
- вік спортсмена, що дозволяє підтримувати відповідний рівень підготовленості;
- наявність резервних можливостей організму, що дозволяє підтримувати високий рівень спортивної форми;
- відповідні соціальні та матеріальні чинники, що дозволяють продовжувати заняття спортом вищих досягнень.

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки відображено у табл. 4.47.

**Таблиця 4.47 — Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки (за: В. М. Платонов)**

Спортивний відбір		Етап багаторічної підготовки
Етап	Завдання	
Первинний	Встановлення доцільності спортивного вдосконалення у певному виді спорту	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного вдосконалення	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Установка здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Підготовки до вищих досягнень Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей для збереження досягнутих результатів і їхнього підвищення	Збереження досягнень Поступового зниження спортивних досягнень



#### **4.12.3. Особливості спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту**

Організація і здійснення спортивного відбору та орієнтація в командних ігрових видах спорту обумовлені такими чинниками:

- віковою періодизацією;
- особливостями змагальної діяльності кожного окремого виду спорту;
- структурою і змістом етапів багаторічної підготовки.

##### **Вікова періодизація**

На сучасному етапі виділяють такі вікові періоди розвитку дітей і підлітків.

1. **Молодший шкільний вік** – 6-11 років, який поділяється на такі етапи:

- перший молодший шкільний вік (1-й – 2-й класи) – 6-7 років;
- другий молодший шкільний вік (2-й – 3-й класи) – 8-9 років;
- третій молодший шкільний вік (3-й – 4-й класи) – 10-11 років.

2. **Середній шкільний вік** – 12-15 років, який поділяється на такі етапи:

- перший середній шкільний вік (5-й – 6-й класи) – 12-13 років;
- другий середній (підлітковий) шкільний вік (7-й – 8-й класи) – 14-15 років;

3. **Юнацький вік** – 16-21 рік, який поділяється на такі етапи:

- перший юнацький вік (9-й – 10-й класи) – 16-17 років;
- другий юнацький вік (10-й – 11-й класи) – 17-18 років;
- третій (зрілий) юнацький вік (навчання у ВНЗ, коледжах, училищах робота за професією) – 19-21 рік.

Перехід від одного вікового періоду до іншого визначають як переломний етап індивідуального розвитку. В цей час спостерігаються не тільки кількісні, але і якісні вікові перетворення. На кожному переломному етапі проходить спадково обумовлене дозрівання тих структур, які повинні забезпечити нові особливості фізіологічних змін і реакцій організму, які повинні проходити у відповідному віковому періоді.

##### **Особливості змагальної діяльності.**

Змагальна діяльність спортсменів командних ігрових видів спорту характеризується миттєвим вирішенням складних рухових завдань, вмілою взаємодією з партнерами в умовах єдиноборства. Під час гри гравець повинен: швидко визначити розташування своїх гравців і гравців команди суперника; передбачити дії партнерів і замисел суперника; швидко зробити аналіз обстановки, що склалася; визначити, яка дія найбільш доцільна із загальної структури певного виду спорту і нарешті здійснити цю дію – кидок у ворота, обведення суперника, передача м'яча та ін.

Отже, структура і зміст спортивного відбору та орієнтації в командних ігрових видах спорту, насамперед, має визначитися, з одного

боку, обсягом, координаційною складністю виконання специфічних рухів як з м'ячем, так і без м'яча, а з іншого — режимом ведення змагальної діяльності (рухові, координаційні та психологічні чинники змагальної діяльності). Наприклад, у гандболі виділяють такі чинники, що обумовлюють високу ефективність змагальної діяльності:

- 1) соціальні риси особливості, мотивація до вищих досягнень;
- 2) техніко-тактична підготовленість;
- 3) загальна та спеціальна фізична підготовленість;
- 4) показники психічних процесів;
- 5) психологічна підготовленість;
- 6) особливості темпераменту, емоційно-рольової сфери, типологічні властивості нервової системи;
- 7) оптимально-високий функціональний стан на базі доброго здоров'я;
- 8) антропометричні показники;
- 9) вік і етапи занять;
- 10) успішна змагальна діяльність в офіційних змаганнях.

Із 10-ти компонентів змагальної діяльності гандболістів найбільш висока оцінка – техніко-тактична підготовленість (8-9 балів), а також загальна і соціальна підготовленість (5-9 балів). Спеціальна витривалість була оцінена у 8-9 балів, загальна – від 5 до 8, швидкість – від 6 до 8, координаційна підготовленість – 6-9, сила – 5-7, стрибучість – 7-9 балів.

Групу із семи комплексних чинників, що визначають високі результати в спортивних іграх, визначив відомий німецький спеціаліст Д. Мартін (D. Martin) (табл. 4.48)

**Таблиця 4.48 — Умови досягнення спортивного результату (D. Martin)**

Умови досягнення спортивного результату		
Особистісні чинники		
Моторика	Техніка	Тактика
Швидкісні здібності	Координаційні здібності	Здібність до аналізу ситуації
Силові здібності	Рухові навички	Здібність до прийняття рішення
Витривалість		Здібність пристосовуватись до ситуації
Гнучкість		
Умови неопосередкованого спостереження (адаптація)		
Система аналізу		Психічний стан
Нервова		Мислення
М'язова		Емоції
Система дихання		Мотивація
Серцево-судинна		Вольові якості
Умови опосередкованого спостереження		
Соціальні		Матеріальні
Вплив сім'ї, друзів, школи, тренера, партнерів		Спортивні пристосування
Фінансові умови		Спортивний інвентар
Відношення держави і громадськості		Спортивний майданчик
		Кліматичні умови
		Географічні умови

В табл.4.49 представлено дані експертного опитування про вплив певних рухових (кондиційних і координаційних) здібностей, морфофункціональних параметрів і властивостей інтелекту на ефективність дій у різних спортивних дисциплінах.

**Таблиця 4.49 — Вплив рухових здібностей, морфофункціональних параметрів та інтелекту на результативність дій в ігрових видах спорту (за: В. Г. Нікітушкін, В. П. Губа)**

Рухові здібності, інтелект	Ігрові види спорту			
	гандбол	баскетбол	хокей	футбол
Сила	2	2	2	2
Витривалість	2	3	2	3
Швидкість	2	3	2	3
Координаційні здібності	3	3	3	3
Гнучкість	2	2	1	2
Будова тіла	1	3	2	2
Стабільність вестибулярна	1	2	1	2
Інтелект	1	1	1	1

*Примітка.* 0 – відсутність впливу; 1 – незначний вплив; 2 – середній вплив; 3 – високий вплив

### **Структура і зміст спортивного відбору та орієнтації у поєднанні з етапами багаторічної підготовки спортсменів в командних ігрових видах спорту**

#### **Футбол**

Відбір та орієнтація спортсменів в командних ігрових видах спорту – це тривалий процес, який змінюється залежно від тенденцій розвитку певного виду спорту. Так у футболі А. В. Дулібський виділяє 4 етапи відбору залежно від поєднання з етапами багаторічної підготовки.

**1. Перший (початковий) етап (7-9 років) – етап первинного відбору.** Розглядається як етап попередньої підготовки, завдання якого полягають у тому, щоб зацікавити дітей заняттями футболу і закласти загальний «фундамент» спортивної майстерності. Крім цього, на даному етапі визначається придатність дітей до спортивного вдосконалення шляхом виявлення їх задатків, які лежать в основі розвитку здібностей, проводиться оцінка рівня рухової активності. Основним завданням цього етапу, на думку багатьох дослідників спорту, є відбір моторно обдарованих дітей і виявлення їх психомоторного статусу.

Реалізація цих завдань, крім спеціалізованих форм навчально-тренувальних занять, можна здійснювати в умовах уроків з футболу та секцій навчально-тренувальних занять, можна здійснювати в умовах

уроків з футболу та секційного часу в загальноосвітніх школах, а також в рамках підготовки і проведення змагань на приз клубу «Шкіряний м'яч».

Необхідно зазначити, що цілеспрямований спортивний відбір на цьому віковому етапі підготовки є досить складним через низку причин, серед яких:

а) у дітей 7-9 років бажання займатися футболом є ще недостатньо стійким, несформованим та незакріпленим, є і мотиви занять найпопулярнішим видом спорту;

б) основні значущі для футболістів якості та функції в цьому віці розвинені слабо, проявляються не досить чітко, до того ж їх важко виявити.

Незважаючи на вищеназвані труднощі, принципова можливість спортивного відбору дітей у цьому віці не виключається, що і підтверджують результати наших досліджень.

**2. Другий етап (10-12 років) – етап початкової спеціалізації або вторинного відбору.** Основним завданням другого етапу відбору є поглиблене вивчення відповідності попередньо відібраного контингенту дітей, щодо вимог успішної спеціалізації в обраному виді спорту. Наявність спеціальних якостей, властивостей особистості, елементарної спеціальної підготовленості дозволяє визначити рівень спортивної обдарованості дітей, їх придатність для вдосконалення у футболі.

Як з педагогічної, так і фізіологічної точок зору, даний етап є, на думку багатьох фахівців, найсприятливішим для початкового спортивного відбору юних футболістів. Інтереси дітей вже є достатньо стійкими, формуються і мотиви поведінки в різних життєвих ситуаціях. Всі показники, що обумовлюють рівень фізичного і техніко-тактичного вдосконалення юних футболістів, достатньо чітко проявляються та оцінюються.

На цьому етапі питання відбору і комплектування груп набирають особливої актуальності. Саме на цьому етапі проводиться основний відбір дітей для занять футболом. Крім того, виникає необхідність комплектувати однорідні (типологічні) групи з метою застосування диференційованої форми навчання. Здійснюється такий підхід на основі врахування рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості дітей, які займаються футболом.

**3. Третій етап (13-16 років) – етап поглибленої спортивної спеціалізації.** На цьому етапі формуються здібності, які виявляються у конкретній спортивній діяльності. Тренер-педагог зобов'язаний глибоко та всебічно вивчати кожного свого вихованця, робити висновки про перспективність юного футболіста і визначати його вузьку спортивну спеціалізацію.

Доцільно обирати для юних футболістів ігрові амплуа з метою комплектування зв'язок, ланок і команди в цілому. Робиться це на основі оцінки індивідуальних (фізичних, техніко-тактичних, психологічних) особливостей юних футболістів. Крім цього, саме на даному етапі є сенс

комплектувати юних спортсменів в однорідні за рівнем і темпами статевого дозрівання групи та згідно таких показників диференціювати навчально-тренувальний процес.

Тривалі та ретельно продумані спостереження за юними футболістами підвищують надійність висновків тренера про правильність вибору гравцем спортивної спеціалізації. Як і раніше, на цьому етапі здійснюються педагогічні спостереження, контрольні тестування, медико-біологічні, соціологічні та психологічні дослідження з метою визначення рівня спортивної підготовленості юних футболістів.

Проте саме на цьому етапі проводити спортивний відбір та оцінювати здібності дітей досить складно, оскільки виникає необхідність врахувати різницю в біологічному і «паспортному» віці. Діти у цей час вступають в період бурхливого статевого дозрівання і у них спостерігаються різні індивідуальні темпи біологічного розвитку.

**4. Четвертий етап (16-18 років) – етап спортивного вдосконалення.** На цьому етапі проводиться спортивний відбір футболістів у юнацькі збірні, а також дорослі команди з футболу. Даний етап має певні особливості, що полягають як у підборі використовуваних тестів і в організації та проведенні навчально-тренувальних занять.

На основі педагогічних спостережень тренер визначає здатність юних футболістів долати значні тренувальні та змагальні навантаження, можливості організму юних спортсменів щодо швидкого і ефективного відновлення, виявляє темпи формування рухових навичок, темпи розвитку окремих фізичних якостей. Велику роль відіграють педагогічні контрольні тестування, за результатами яких можна робити певні висновки про розвиток фізичних якостей і можливі темпи їх спортивного приросту.

Продовжується поглиблене вивчення спортивних здібностей, оцінюється рівень підготовленості, на основі чого і здійснюється відбір та комплектування збірних команд з футболу. Тут виникає декілька підходів щодо виду відбору при підготовці команди до відповідальних змагань:

а) попередній відбір (селекція) кандидатів для підготовки до змагань. Якраз на цьому етапі проводиться суто селекційна робота: вибирається група з тих гравців, які рекомендовані головному тренеру тренерами-селекціонерами;

б) поточний відбір: оцінка готовності до змагань. Оцінюється фізична, технічна, тактична підготовленість, а також рівень функціональних і психічних можливостей футболістів. Це дозволяє визначити остаточне коло кандидатів для участі у змаганнях;

в) оперативний спортивний відбір з метою визначення складу команди на певну гру. В його основу покладено оцінку оперативного стану спортсменів. Оцінка оперативного стану полягає у визначенні типу передстартового стану та рівня емоційної збудливості (вольової стійкості).

Орієнтація пов'язана, переважно, з комплексом заходів, спрямованих на відбір для людини тих видів спорту, які найбільше відповідають з її бажаннями, здібностями і схильностями. Виявлення цих факторів –

специфічна мета орієнтації. Досягнення мети, з одного боку, сприяє вирішенню проблеми взаємної відповідності особистості та діяльності, з іншого – допомагає організаційно у здійсненні спортивного відбору.

Ефективність спортивного відбору у тому чи іншому командному ігровому виді спорту залежить від вимог, що ставляться до дій спортсменів. Наприклад, П. В. Осташевим були визначені такі вимоги до ігрової діяльності футболістів представлені в табл. 4.50.

**Таблиця 4.50 — Вимоги, що висуваються до дій футболіста**

Форми рухової діяльності	Вимоги до дій
<b>Без м'яча</b>	
Пересування: ходьба приставними, схресні кроки, скачки, стрибки вперед, вгору, вгору-вперед; повільний біг, прискорення, ривки з місця (10-20 м); швидкий біг (відрізки 30-70м) біг зі зміною напрямку і швидкості пересування	Швидкість, легкість, швидке переключення з одного виду пересування на інші; висота підскоку, дальність стрибка, легкість; швидкість – стартова швидкість, швидкість зміни напрямку, легкість
<b>З м'ячем</b>	
Ведення м'яча	Легкість, висока швидкість при мінімальному зоровому контролі за м'ячем. Швидкість переключення з одного способу ведення на інший
Удари по м'ячу ногами	Швидкість, оптимальна амплітуда рухів, висока точність прикладання сили, своєчасність перетворення ноги в єдиний жорсткий важіль. Висока стабільність і точність
Удари по м'ячу головою	Точна оцінка просторово-часових характеристик польоту м'яча. Високий рівень стрибучості, точності у виборі моменту удару і місця прикладання сили. Точність, сила удару
Обманні руху (фінти)	Своєчасність, несподіваність, достовірність першої частини «фінта», швидкість другої частини, легкість, швидке переключення на наступну дію
Відбір м'яча у суперника	Точна оцінка ситуації, несподіваність, швидке переключення на наступну дію
Ловля м'яча руками (воротарі)	Точна оцінка траєкторії, швидкості польоту м'яча. Своєчасні дії. Легкість, м'якість в ловінні

<b>Тактичні взаємодії</b>	
В обороні	Швидка оцінка ситуації, прогнозувань дій суперника, партнерів. Швидкість пересувань і реакції. Рішучість у діях
При переході від оборони до атаки	Гранично швидкий розвиток атаки за допомогою довгого пасу за спину суперників, які брали участь у атакуючих діях; швидкість маневру партнерів для отримання м'яча
В атаці	Несподіваність, швидкість маневру, узгодженість у групових діях. Наявність відпрацьованих комбінацій із завершальним ударом у ворота. Агресивність. точність ударів
При переході від атаки до оборони	Передбачення задумів суперників. Миттєвий вибір способів боротьби за втрачений м'яч. Швидкість маневру, рішучість, організованість у створенні перешкод суперникам, які починають атаку. Застосування найбільш раціональної системи

Весь процес спортивного відбору дітей при зарахуванні їх у ДЮСШ з футболу розподіляють на чотири етапи:

- 1) попередній;
- 2) підготовчий;
- 3) основний;
- 4) заключний.

**Попередній етап** спортивного відбору проводиться зазвичай на початку навчального року. Його тривалість – 3-4 місяці. Відібрані у спортивну школу діти проходять комплексний медичний огляд.

На **підготовчому етапі** спортивного відбору тренер уважно вивчає індивідуальні здібності дітей, проводить контрольні випробування у вигляді тестів та ігрових завдань. На цьому етапі відбувається так зване «просіювання» дітей, що дозволяє кращих із них залучати до подальших тренувальних занять.

На **основному етапі** проводять навчально-тренувальні заняття (протягом 5-6 місяців) з повторними контрольними випробуваннями.

На **заключному етапі** наказом директора ДЮСШ діти зараховуються до основного складу.

Діти перед зарахуванням в ДЮСШ з футболу беруть участь у таких тестах:

- 1) біг на 30 м;
- 2) стрибок у довжину з місця;

- 3) біг на 400 м;
- 4) біг на 60 м;
- 5) кидок набивного м'яча (вага 2 кг) із-за голови;
- 6) жонгливання м'ячем;
- 7) удар по м'ячу на дальність:
  - а) сильнішою ногою;
  - б) слабшою ногою.

Для вибору ігрових амплуа В. П. Губою розроблені модельні характеристики для юних футболістів за антропометричними і функціональними показниками (табл. 4.51)

**Таблиця 4.51 — Модельні характеристики юних футболістів 7-9 років для вибору ігрового амплуа (за: В. П. Губа )**

Вік, роки	Показник	Амплуа		
		Воротарі і центральні захисники	Півзахисники і крайні захисники	Нападники
7	Довжина тіла, см	122-126,4	116-121,2	122,5-127,2
	Маса тіла, кг	27-31,4	16-20,4	21,5-25,9
	Човниковий біг 3x10 м,с	10,3-10,5	10,0-10,5	9,6-9,9
	Стрибок в довжину з місця, см	112,4-123,3	109,3-119,1	124,6-136,1
8	Довжина тіла, см	137-144,2	119-126,2	128-135,2
	Маса тіла, кг	36,6-41,1	18-26,8	29-37,8
	Човниковий біг 3x10 м,с	10,0-10,5	9,8-10,2	9,3-9,7
	Стрибок в довжину з місця, см	128,5-132,3	118,4-125,6	132,4-138,1
9	Довжина тіла, см	139,2-146,4	122,8-129,7	130,1-137,4
	Маса тіла, кг	39,4-46,6	29,1-29,6	30,4-38,8
	Човниковий біг 3x10 м,с	9,6-10,1	9,4-9,9	9,1-9,4
	Стрибок в довжину з місця, см	153,4-168,3	114,7-149,9	150,1-153,2

Для футболістів високої кваліфікації з метою відбору у клубні та збірні команди розроблені базові моделі для гравців різних амплуа, наприклад, для нападника (рис. 4.72)

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовленості футболістів у процесі відбору та орієнтації на етапах багаторічного тренування представлені у табл. 4.52– 4.55.



<b>МОДЕЛЬ</b>		<b>Спортивних можливостей</b>		<b>Ігрове амплуа</b>							
					$\bar{x}$	<b>S</b>	<b>max</b>	<b>min</b>			
				Вік, років	23,2	3,3	33	17			
				Ріст, см	182,4	4,8	192	169			
				МТ, кг	75,7	5,6	89	62			
				ІК, г·см <sup>-1</sup>	415,0	20,8	463,5	366,9			
				% жиру	11,5	3,16	19,4	8,9			
				% ВСМ	44,8	1,96	46,9	40,8			
<b>МОДЕЛЬ</b>		<b>Підготовленості</b>		<b>функціональної</b>		<b>Рівень</b>					
						<b>H</b>	<b>HC</b>	<b>C</b>	<b>BC</b>	<b>B</b>	
						МСК <sub>абс</sub> , Л·ХВ <sup>-1</sup>	3,73	3,73–3,84	3,85–4,09	4,10–4,71	>4,21
						МСК <sub>відн</sub> , МЛ·ХВ <sup>-1</sup> ·КГ <sup>-1</sup>	<52,9	52,9 – 54,8	54,9 – 59,1	59,2 – 60,3	> 60,3
				PWC <sub>170</sub> , КГМ·ХВ <sup>-1</sup>	< 20,1	20,1 – 20,9	21,0 – 22,8	22,9 – 23,7	> 23,7		
				PWC <sub>170</sub> (v), м·сек <sup>-1</sup>	<4,1	4,1 – 4,2	4,3 – 4,5	4,6 – 4,7	> 4,7		
				<b>фізичної</b>		Біг 30 м, с	>4,36	4,36 – 4,27	4,26 – 4,06	4,05 – 3,96	<3,96
						Стрибок у довжину з місця, м	< 2,39	2,39 – 2,44	2,45 – 2,57	2,58 – 2,63	> 2,63
						5-кратний стрибок, см	< 11,95	11,95– 2,23	12,24– 12,82	12,83–13,11	> 13,11
						Човн. біг 4×50 м, с	> 63,2	63,2 – 62,8	62,7 – 61,6	61,5 – 61,0	< 61,0
						Тест Купера, м	< 2941	2941 – 3013	3014 – 3162	3163 – 3235	>3235
						<b>Змагальної діяльності</b>		КІ, бали	< 0,64	0,64– 0,74	0,75 – 0,97
				КМ, бали	< 1,26			1,26 – 1,47	1,48 – 1,91	1,92 – 2,12	>2,12
				КА, бали	< 0,86			0,86 – 1,13	1,14 – 1,70	1,71 – 1,98	> 1,98
				КЕ, бали	< 0,54			0,54 – 0,57	0,58 – 0,66	0,67 – 0,70	> 0,70
				КЕО, бали	< 0,39			0,39 – 0,44	0,45 – 0,57	0,58 – 0,63	> 0,63
				КК, бали	< 0,17			0,17 – 0,18	0,19 – 0,23	0,24 – 0,25	> 0,25
Ю, бали	< 4,73	4,73 – 5,01	5,02 – 5,60	5,61 – 5,89	> 5,89						

Рисунок 4.72 — Базова модель футболістів високої кваліфікації: нападник

**Таблиця 4.52. — Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів**

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років				
	6	7	8	9	10
<b>Загальна фізична підготовленість</b>					
Біг на 15 м з місця, с	3,40	3,28	3,09	2,91	2,80
Біг на 15 м з ходу, с	2,97	2,88	2,73	2,47	2,27
Біг на 30 м, с	5,90	5,80	5,70	5,50	5,40
Човниковий біг 3x10, с	9,90	9,60	9,10	8,80	8,60
Біг на 50 м, с	9,10	9,00	8,90	8,80	8,70
Біг на 300 м, с	-	-	63,0	60,0	59,0
Стрибок у довжину з місця, см	140	150	160	170	180
Потрійний стрибок, см	310	350	380	450	490
5-кратний стрибок, см	-	-	790	820	840
Стрибок угору з місця, см	23,0	26,0	27,0	29,0	32,0
<b>Спеціальна фізична та технічна підготовка</b>					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	9,00	8,50	7,00	7,00	6,20
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	25,0	30,0	35,0
Укидання м'яча на дальність, м	6	7	8	9	12
Жонгливання м'ячем, кількість разів	6	8	10	15	20

**Таблиця 4.53 — Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів**

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років				
	11	12	13	14	15
<b>Загальна фізична підготовка (для всіх)</b>					
Біг на 15 м з місця, с	2,69	2,58	2,53	2,37	2,31
Біг на 15 м з ходу, с	2,26	2,17	2,09	1,89	1,83
Біг на 30 м, с	5,30	5,10	4,80	4,60	4,40
Човниковий біг 3x10, с	8,50	8,30	8,00	7,60	7,40
Біг на 50 м, с	8,6	8,5	8,4	8,2	8,0
Біг на 400 м, с	57,0	55,0	-	-	-
Човниковий біг 7x50 м, с	-	-	69,0	68,0	66,0
12-хвилинний біг, м	-	-	285 0	295 0	3050
Стрибок у довжину з місця, см	190	200	210	230	240
Потрійний стрибок, см	520	560	590	620	660
5-кратний стрибок, см	910	950	103 0	1160	1240
Стрибок угору з місця, см	34,0	36,0	38,0	40,0	43,0
<b>Спеціальна фізична та технічна підготовка</b>					
<b>Полюві гравці</b>					
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Удар по м'ячу на дальність, м	40	45	55	65	75
Укидання м'яча на дальність, кількість разів	14	15	16	18	19
Жонгливання м'ячем, кількість разів	35	40	50	60	70
<b>Воротар</b>					
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	25	30	35	40	45
Кидок м'яча на дальність, м	14	16	20	24	26

**Таблиця 4.54 — Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості футболістів**

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів, років		
	16	17	18
<b>Загальна фізична підготовка</b>			
Біг на 15 м з місця, с	2,30	2,30	2,29
Біг на 15 м з ходу, с	1,82	1,80	1,80
Біг на 30 м, с	4,30	4,20	4,10
Човниковий біг 3x10, с	7,20	7,20	7,10
Біг на 50 м, с	7,8	7,2	6,9
Біг на 400 м,с	61,0	60,0	59,0
Човниковий біг 7x50 м,с	64,0	62,0	61,0
12-хвилинний біг, м	3100	3150	3200
Стрибок у довжину з місця, см	250	260	270
Потрійний стрибок, см	690	720	750
5-кратний стрибок, см	1270	1310	1350
Стрибок угору з місця, см	47,0	50,0	52,0
<b>Спеціальні фізична та технічна підготовка</b>			
<u>Полюві гравці</u>			
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	4,8	4,6	4,4
Удар по м'ячу на дальність, м	80	85	90
Укидання м'яча на дальність, кількість разів	21	23	26
Жонгливання м'ячем, кількість разів	80	90	100
<u>Воротар</u>			
Удар по м'ячу з рук на дальність, м	50	55	60
Кидок м'яча на дальність, м	30	32	34

**Таблиця 4.55. — Контрольні нормативи з фізичної підготовленості футболістів**

Контрольні вправи (тест)	Вік спортсменів	
	19	20
Біг на 15 м з місця, с	2,29	2,28
Біг на 15 м з ходу, с	1,80	1,78
Біг на 30 м, с	4,10	4,00
Біг на 400 м, с	58,0	57,0
Човниковий біг 7x50 м, с	60,0	59,0
12-хвилинний біг, м	3200	3200
Потрійний стрибок, см	800	850
5-кратний стрибок, см	1400	1450
Стрибок угору з місця, см	55,0	59,0

### **Баскетбол**

Найбільш детально обґрунтований спортивний відбір та орієнтація в баскетболі Л. Ю. Поплавським.

У системі багаторічної підготовки баскетболістів у поєднанні відбором орієнтацією автор виділяє чотири етапи:

- перший – початковий відбір для виявлення здібностей до занять баскетболом;
- другий – визначення перспективності та диференціація (відбір) спортсменів за ігровими функціями (амплуа);
- третій – відбір у команди вищих розрядів;
- четвертий відбір у різні збірні команди для участі у змаганнях високого рівня.

На думку автора у баскетболі спостерігається два підходи відбору та орієнтації – спонтанний та організований.

При **спонтанному відборі** діти, зазвичай, самі вибирають вид спорту, і головне завдання тренерів та спеціалістів – не залишити поза увагою таких дітей.

**Організований відбір** передбачає два варіанти. На першому з них, як правило, проводиться експертна оцінка перспективних дітей для занять баскетболом.

Другий варіант відбору зумовлюється детально організованою діяльністю тренерів і фахівців баскетболу, яка здійснюється на основі завчасно розробленої програми.

**Основні критерії спортивного відбору.** До основних критеріїв спортивного відбору в баскетболі належать:

- 1) інтелект;
- 2) довжина тіла;
- 3) рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей;
- 4) технічна підготовленість;
- 5) тактична підготовленість.

Довжина тіла (ДТ) може бути визначена за формулами, що запропонували А. Ніколіч, В. Параносіч:

$$\text{Для хлопців} = \frac{(ДТ_{\text{батька}} + ДТ_{\text{матері}}) \times 1,08 \text{ см}}{2} \quad (4.58)$$

$$\text{Для дівчат} = \frac{(ДТ_{\text{матері}} + ДТ_{\text{батька}}) \times 0,923 \text{ см}}{2} \quad (4.59)$$

Прогнозувати довжину тіла можна здійснювати за результатами досліджень Є.Р Яхонтова (табл. 4.56)

Організаційно методичні дії, щодо відбору перспективних дітей для занять баскетболом здійснюються протягом чотирьох етапів.

Перший етап:

- проведення агітаційної роботи з метою викликати інтерес школярів до занять баскетболом (1-2 місяці на початку навчального року);
- проведення тренувальних занять з початківцями та їх тестування через 2-3 місяці після початку занять;
- визначення здатностей дітей при проведенні тренувальних занять, спостереження за дітьми, а також проведення тестування (термін від 6-ти місяців до року).

Таблиця 4.56 — Прогнозування довжини тіла дітей (за: Е. Р. Яхонтов)

Вік, років	Довжина тіла							
	Рівень							
	нижче за середній		середній		вище за середній		високий	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж
7	114-119	111-117	120-130	118-130	131-136	131-137	137-140	136-143
8	122-126	119-124	127-137	125-135	138-142	136-141	143-148	142-147
9	124-128	124-128	129-139	129-137	140-145	138-142	146-151	143-148
10	129-133	128-133	134-144	133-144	145-149	145-150	150-155	151-155
11	132-137	133-138	138-149	139-148	150-155	150-155	156-157	156-159
12	131-138	137-143	139-143	144-158	156-163	159-165	164-168	166-171
13	139-146	141-147	147-163	148-161	164-168	172-177	169-172	169-177
14	144-152	147-152	153-170	153-165	171-179	166-171	180-185	172-177
15	153-160	150-155	161-175	156-166	176-183	167-172	184-187	173-178
16	158-164	150-155	165-179	156-178	180-186	169-174	187-192	175-180
17	158-166	150-156	167-183	157-169	184-192	170-176	193-198	177-181

Другий етап:

- поглиблений відбір для занять баскетболом дітей 9-12 років;
- вивчення індивідуальних особливостей юних баскетболістів і здійснення прогнозу щодо досягнення ними високих спортивних результатів (діти 13-14 років);
- на основі аналізу змагальної діяльності визначення ігрового амплуа для того чи іншого баскетболіста (15-17 років).

Третій етап – відбір молодих перспективних баскетболістів для зарахування їх у команду вищих розрядів (18-20 років).

Четвертий етап – відбір до збірної команди країни.

При відборі баскетболістів можна орієнтуватися на таблицю 4.57, в якій представлений ступінь значущості специфічних якостей для відбору баскетболістів.

Таблиця 4.57 — Ступінь значущості специфічних якостей для відбору баскетболістів (за: Е. Р. Яхонтов)

Показник	Ступінь значущості		
	для змагання	для тренування	для відбору
<b>I. Морфологічні особливості</b>			
1. Довжина тіла	+++	+	+++
2. Довжина тіла з піднятою рукою	+++	+	+++
3. Довжина руки	+++	++	+++
4. Довжина кисті	+++	++	+++
5. Розмах рук	+++	++	+++
6. Тип будови тіла	+	+	+

II. Рухові якості			
1. Координація рухів	+++	+++	++
2. Відчуття м'яча	+++	+++	+++
3. Відносна сила	++	++	++
4. Швидкість одиничного руху	+++	++	++
5. Швидкість бігу	+++	+	++
6. Швидкісно-силові якості	+++	++	+++
7. Частота рухів	++	++	++
8. Вестибулярна стійкість	+	++	++
9. Швидкісна витривалість	++	+	++
10. Швидкість утворення рухових навичок	+	+++	++
III. Психологічні особливості			
1. Рухова активність	+++	++	++
2. Емоційна стійкість	+++	++	++
3. Швидкість реагування	+++	++	++
4. Інтенсивність та стійкість уваги	++	++	++
5. Оперативне мислення	+++	+++	+++
6. Реакція прогнозування	+++	+++	+++
7. Швидкість переробки інформації	+++	+++	+++
8. Дисциплінованість	++	++	++
9. Рівень вимогливості	+++	++	++
10. Сміливість, рішучість	+++	++	++

*Примітка.* Ступені значущості: +++ - дуже високий; ++ - високий; + - помірний

### Основні тести і вимірювання, що використовуються для спортивного відбору в баскетболі

#### 1. Антропометричні виміри:

- довжина тіла;
- маса тіла;
- довжина кисті-ступні;
- сила м'язів кисті;
- станова сила;
- індекси відношення довжини тулуба до довжини ніг, довжини рук до довжини тулуба, довжини стегна – до довжини гомілки, маси тіла – до довжини тіла.

2. Тестування фізичної підготовленості включає: вертикальне вистрибування поштовхом двох ніг з місця та з розгону (2-3 кроки), стрибок у довжину з місця; серійні стрибки; швидкість ривка на 20 м, тест Купера (м); човниковий біг за 40 с (пробігання кілька раз майданчика довжиною 28 м), комплексні тести (пересування різними способами, стрибки-метання).

3. Виміри психомоторних показників складаються з досліджень простих і складних зорово-моторних реакцій; теплінг-тесту; вимірів точності відтворення, амплітуди рухів, м'язових зусиль.

4. Виміри психофізичних показників включають такі компоненти: особливості мислення (кількість правильно розв'язаних завдань за визначений термін), особливості пам'яті (кількість правильно відтворених слів протягом певного часу); особливості уваги і швидкості переробки інформації (коректурні таблиці, «кільця Ландольта»); стосунки в команді (соціометрія).

5. Тестування технічної підготовки проводять за: початковими спробами виконати прийом гри після їх перегляду (оцінка у балах); кількісно-якісними показниками опанування прийомами гри відповідно до програми навчання, тести для гравців різних ігрових амплуа (центровий, нападник, захисник).

6. Тестування тактичної підготовленості проводиться на основі використання спеціально вибраних рухливих ігор і визначення за допомогою спостережень найважливіших для ігрової діяльності якостей; кількісно-якісних показників оволодіння індивідуальними, груповими і командними тактичними діями (у нападі та захисті); тестів на інтегральний прояв техніко-тактичної майстерності, тестів для гравців різних ігрових амплуа.

7. Визначення ефективності змагальної діяльності в баскетболі здійснюється фіксуванням кількості складу прийомів гри (техніки) і результативних тактичних дій; виявлення показників змагальної діяльності і встановлення ступеня їхньої відповідності модельним характеристикам змагальної діяльності.

Згідно з цільовими вимогами відбору на кожному етапі визначається комплекс методів для отримання інформації та за допомогою аналізу приймаються відповідні рішення.

На початковому етапі відбору основну роль відіграють показники довжини тіла, результати стрибка угору поштовхом двох ніг з місця і з розгону, бігу зі зміною напрямку, метання набивного м'яча (0,5-1,0 кг), а також результати початкових спроб виконати технічні прийоми і дії в рухливих і підготовчих до баскетболу іграх.

## **Методика контрольних випробовувань\* (опис тестів)**

### **Технічна підготовка**

#### **1. Пересування**

Гравець знаходиться за лицьовою лінією. За сигналом тренера випробуваний переміщається спиною в захисній стійці, після кожного орієнтира змінює напрямок. Від центральної лінії виконує ривок

---

\*Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

обличчям вперед до лицьової лінії на вихідну позицію. Фіксується загальний час (с). Для всіх груп однакове завдання (рис. 4.73).

*Інвентар: 3 стійки*

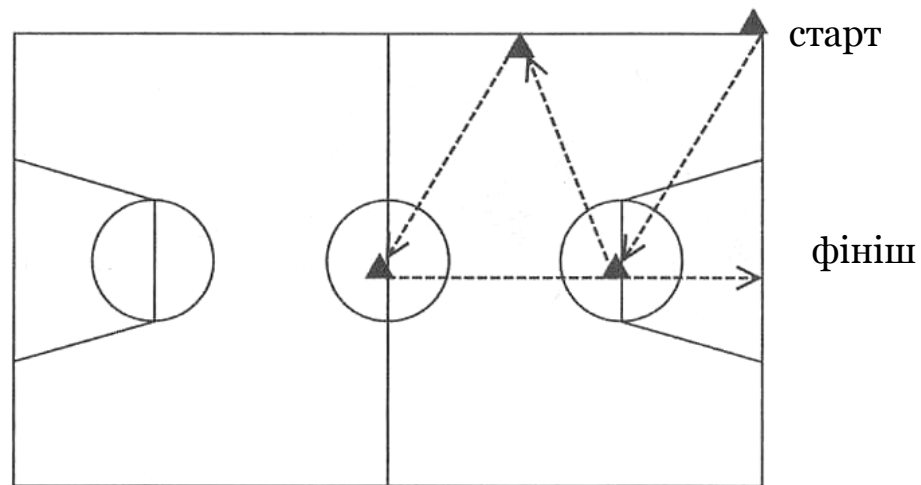


Рисунок 4.73 — Схема виконання пересування у захисній стійці

## 2. Швидкісне ведення

Гравець знаходиться за лицьовою лінією. За сигналом тренера дріблер починає ведення лівою рукою в напрямку перших воріт (дві стійки, що стоять поруч), виконує переведення м'яча на праву руку, проходить всередині воріт і т.ін. Щоразу, проходячи ворота, гравець повинен виконати переведення м'яча і міняти провідну руку. Подолавши останні, п'яті ворота, гравець виконує ведення правою рукою і кидок в русі на 2-х кроках (правою рукою). Після кидка гравець знімає м'яч з кільця і починає рух у зворотному напрямку, тільки веде правою рукою, а наприкінці, подолавши останні ворота, виконує ведення лівою рукою і кидок в русі на 2-х кроках лівою рукою (рис.4.74).

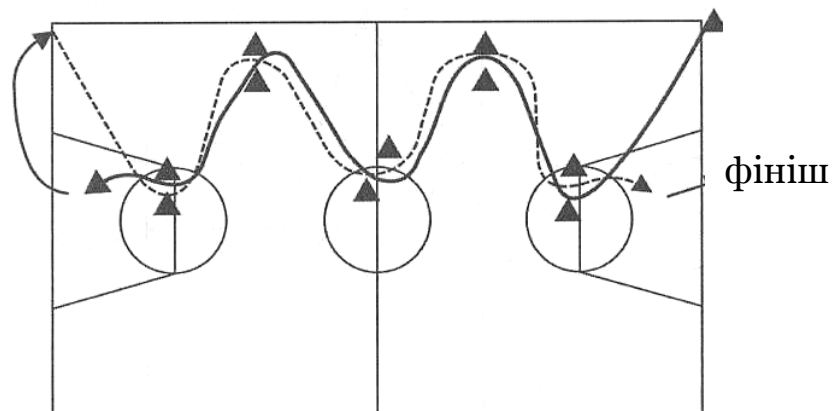


Рисунок 4.74 — Схема виконання швидкісного ведення м'яча

*Інвентар: 10 стійок, 1 баскетбольний м'яч*

Загально-методичні вказівки (ЗМВ):

1. Для ГПП

- переведення виконується з руки на руку;
- завдання виконується 2 дистанції (4 кидки).



## 2. Для НТГ

- переведення виконується з руки на руку під ногою;
- завдання виконується 3 дистанції (6 кидків).

## 3. Для ГСУ

- переведення виконується руками на руку за спиною;
- завдання виконується 4 дистанції (8 кидків).

Фіксується загальний час і загальна кількість закинутих м'ячів. У протокол записується час, за кожен м'яч віднімається 1 с.

## 3. Передачі м'яча

Гравець стоїть обличчям до центрального кільця. Виконує передачу в щит, знімає м'яч у вищій точці і передає його помічнику № 1 лівою рукою і починає рух до протилежного кільця, отримує м'яч від помічника № 1 і передає його помічникові № 2 лівою рукою тощо.

Після передачі від помічника № 3 гравець повинен виконати атаку в кільце. Знімає свій м'яч і повторює той же шлях до протилежного кільця, віддаючи передачі правою рукою (рис.4.75).

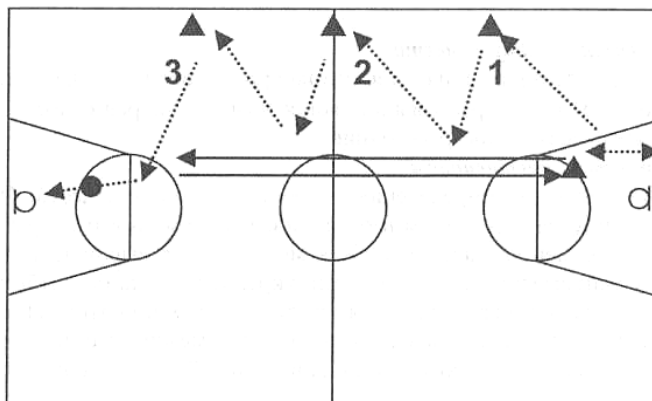


Рисунок 4.75 — Схема виконання передач м'яча

Загальні методичні вказівки:

### 1) Для ГПП

- передачі виконуються однією рукою від плеча;
- завдання виконується 2 дистанції (4 кидки).

### 2) Для НТГ

- передачі виконуються об підлогу;
- завдання виконується 3 дистанції (6 кидків).

### 3) Для ГСУ

- передачі виконуються різними способами;
- завдання виконується 4 дистанції (8 кидків).

Фіксується загальний час виконання і кількість влучень.

У протокол записується час, за кожен забитий м'яч віднімається 1 с.

Інвентар: 1 баскетбольний м'яч.

## 4. Кидки з дистанції

Для ГПП

Гравець виконує 10 кидків з 5 зазначених точок 2 рази —туди і назад (рис. 4.76).

Фіксується кількість влучень.

*Для НТГ, ГСУ*

Гравець виконує по 2 кидки з 5 точок. З кожної точки: перший – в триочковій зоні, другий – в двоочковій. На виконання завдання дається 2 хв.

Фіксується кількість кидків та очків.

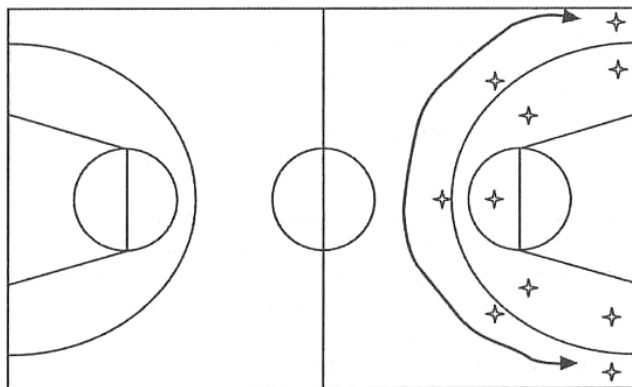


Рисунок 4.76 — Схема виконання кидків з дистанції

## **Фізична підготовка**

### **1. Стрибок у довжину з місця**

З вихідного положення стоячи, стопи нарізно, носки стоп на одній лінії зі стартовою рисою виконується стрибок вперед з місця на максимально можливу відстань.

### **2. Стрибок з діставанням**

Використовується для визначення швидко-силових якостей. Гравець розташовується під щитом і відштовхуючись двома ногами стрибає вгору, прагнучи дістати рукою якомога вищу точку на стрічці з сантиметровими поділками, укріплену на баскетбольному щиті. До заліку йде кращий результат з трьох спроб. Показник стрибучості розраховується за різницею між висотою діставання в стрибку і висотою діставання рукою, стоячи на підлозі на носочках.

### **3. Біг 40 с**

З положення високого старту за сигналом арбітра виконуються ривки від лицьової до лицьової лінії протягом 40 с. По закінченні часу фіксується кількість пройдених дистанцій.

### **4. Біг 300 м, 600 м, 1000 м або тест Купера**

Загальна фізична підготовка

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Висота стрибка.
3. Біг 20 м.
4. Біг 40 м.
5. Біг 300 м (600 м, 1000 м або тест Купера).

### **Технічна підготовка**

1. Пересування.

2. Швидкісне ведення.
3. Передачі м'яча.
4. Дистанційні кидки.
5. Штрафні кидки.

Нижче наведені нормативні вимоги з фізичної та технічної підготовки (табл. 4.58-4.59).

**Таблиця 4.58 — Нормативні вимоги з фізичної підготовки**

Групи		Стрибок у довжину з місця (см)		Висота вистрибування (см), (по Абалакову)		Біг 20 м (с)		Біг 40 с (м)		Біг 300 м (для ГПН) Біг 600 м (для УТГ) Тест Купера (для ГСС)	
		хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка
	1 - й рік	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
ГПП	2 - й рік	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3 - й рік	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	5,5	1,00
НТГ	1 - й рік	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2 - й рік	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
	3 - й рік	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4 - й рік	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
ГСУ	1 - й рік	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
	2 - й рік	230	215	47	44	3,3	3,5	9 п	8 п 10	4,00	4,20
	3 - й рік	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п 20	9 п	3,50	4,10

**Таблиця 4.59 — Нормативні вимоги з технічної підготовки**

Групи		Пересування в захисній стійці (с)		Швидкісне ведення (с, попадання)		Передача м'яча (с, попадання)		Дистанційні кидки (%)		Штрафні кидки (%)	
		хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка	хлоп-чики	дівчат-ка
ГПН	1 - й рік	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2 - й рік	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3 - й рік	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
НТГ	1 - й рік	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2 - й рік	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3 - й рік	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
ГСУ	4 - й рік	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	1 - й рік	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2 - й рік	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	85	85
	3 - й рік	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90

### **Волейбол**

Д. М. Клецов (2005) виділяє три стадії спортивного відбору у волейболі.

Перша стадія – спортивна орієнтація та відбір у групи початкової підготовки.

Друга стадія – відбір у навчально-тренувальні групи і групи спортивного вдосконалення.

Третя стадія – комплектування майстрів та збірних команд

Відбір дітей до занять волейболом здійснюється на основі: морфологічних особливостей; рухових якостей і здібностей; особистісних, психологічних особливостей і нервово-психічних реакцій (табл. 4.60).

**Таблиця 4.60 — Показники рухової підготовленості (за: Д. М. Клещов)**

Характеристики	Ступінь значущості для		Ступінь успадкованого	Значення для процесу відбору
	змагальної діяльності	спортивної підготовки		
<b>Морфологічні особливості</b>				
Довжина:				
Тіла	+++	+	+++	+++
Руки	+++	+	+++	+++
Ноги	+	+	+++	+
Кисті	+++	+	+++	+++
Абсолютна маса м'язової тканини	++	+	++	+
Форма стопи	++	++	++	++
Об'єм стегна	++	+	+	++
Тип статури	+	+	+++	+
<b>Рухові якості і здібності</b>				
«Відчуття м'яча»	+++	+++	++	+++
Рухливість у суглобах	+	++	+++	+
Швидкісно-силові здібності	+++	++	++	+++
Швидкість утворення рухової навички	+	+++	++	++
Швидкість м'язових скорочень	+++	++	+++	++
Координація рухів	+++	+++	++	++
RWC <sub>170</sub> на 1 кг маси тіла	+	+	++	+
МСК на 1 кг маси тіла	++	++	+++	++
Швидкість одиночних рухів	+	++	+++	++
Швидкість бігу	+++	+	++	++
Частота рухів	++	++	+++	++
Стрибучість (вертикально)	+++	++	++	+++
Швидкісна витривалість	++	+	++	+
Швидкісна спритність	+++	++	++	+++
<b>Особистісні, психофізичні особливості і нервово-психічні реакції</b>				
Рухова активність	+++	++	+++	++
Сміливість і рішучість	+++	++	++	++
Емоційність, розподіл і стійкість уваги	+++	+	+++	++
Швидкість сенсорних реакцій	++	++	+++	+++
Інтенсивність, розподіл і стійкість уваги	+++	++	+++	+++
Швидкість переробки інформації	+++	+++	+++	+++
Оперативне мислення	+++	+++	++	+++
Рівень домагань	++	+++	++	+++
Оперативна пам'ять	++	++	+	+

*Примітка: високий (+ + +), середній (+ +), помірний (+) ступінь значущості*

За твердженням Ю. Д. Железняка, спортивний відбір має здійснюватися відповідно до змагальної діяльності, етапів багаторічної підготовки юних волейболістів і спрямованості роботи на цих етапах. Автор виділяє три етапи відбору.

Перший етап відбору спрямований на те, щоб виявити дітей, які володіють потенційними здібностями до успішного оволодіння навичками гри у волейбол (вік дітей 10-14 років).

Другий етап – головна мета відбору виявити юнаків і дівчат (вік 15-17 років), які володіють високим рівнем здібностей до волейболу і схильністю до конкретної ігрової функції (зв'язуючий, нападник).

Третій етап – при дотриманні вимог другого етапу відбір передбачає виявлення волейболістів з високим рівнем техніко-тактичної (з урахуванням ігрових амплуа), атлетичної морально-вольової та іншої підготовленості, які володіють потенційними здібностями для досягнення високих спортивних результатів у складі команд вищих розрядів (вік волейболістів – 18-20 років).

З огляду на такі позиції відбір та орієнтація у волейболі може складатись із трьох етапів:

- початковий відбір для виявлення здібностей до волейболу в цілому;
- визначення перспективності та диференціація спортсменів за ігровими функціями;
- відбір у команди вищих розрядів у збірні команди різного рівня.

Основні тести і вимірювання, що використовують для спортивного відбору та орієнтації у волейболі.

Випробування з фізичної підготовки:

1. *Стрибок угору.* Для цієї мети застосовують пристосування конструкції В. М. Абалакова, що дозволяє виміряти висоту підйому загального центру ваги при стрибку угору поштовхом обома ногами. Відштовхування і приземлення не повинні виходити за межі квадрата 50x50 см. Мінімальне число спроб – дві. Зараховують кращий результат. При проведенні випробування необхідно дотримуватися єдиних вимог (руки на поясі або зі змахами руками, вихідне положення – стоячи на всій ступні тощо).

2. *Стрибок у довжину з місця.* Замір роблять від контрольної лінії до найближчого до неї сліду випробування при приземленні. Дається не менше двох спроб. Зараховують кращий результат.

3. *Стрибок угору з поворотом.* Початкове положення – стоячи, руки на поясі, п'яти разом, носки нарізно. У стрибку – обернутися на максимальний кут в будь-яку (зручну) сторону, зберігши початкове положення рук і ніг. Кут повороту вимірюють транспортиром і фіксується в градусах.

4. *Біг 3x10 м.* На відстані 10 м креслять дві лінії – стартову і контрольну. За зоровим сигналом юний волейболіст долає відстань 10 м тричі. При зміні напрямку руху обидві ноги випробування повинні перетнути лінію

5. *Біг 6x5 м.* Таке ж, як і попереднє завдання, але дистанція наполовину менша, а число відрізків, які пробігаються, вдвічі більше.

6. *Метання набивного м'яча (1 кг) з-за голови двома руками.* Метання з місця – випробуваний стоїть біля лінії, одна нога попереду, тримає м'яч двома руками внизу перед собою: піднімаючи м'яч вгору, виконує замах з-за голови і відразу ж кидок вперед. Метання в стрибку – вихідне положення таке ж, як і в попередньому випробуванні, але ноги разом: підстрибнувши вгору випробуваний робить помах і виконує кидок в стрибку. Кидок у стрибку з поворотом на 180°. Дається не менше двох спроб в кожному виді метання. Зараховують кращий результат.

7. *Метання тенісного м'яча через сітку в стрибку із зони 4 в площу,* яку складають зона 5 і половина зони 6 (уздовж). Висота сітки 2 м.

8. *Комплексний тест.* Завдання повинні включати переміщення різними способами, зупинки та зміни напрямку дії з набивним м'ячем. Наприклад, за сигналом юний волейболіст виконує перекид вперед, біжить у напрямку до стіни (дерев'яного щита), під час бігу виконує поворот на 360°, бере набивний м'яч (1 кг) і робить 6 кидків у стіну з відстані 1 м. Повертається гравець переміщаючись приставними кроками (половину дистанції лівим боком вперед, а половину – правим). Відстань від лінії старту до стіни (щита) 10 м. За таким же принципом складають і друге завдання. Час виконання фіксують за секундоміром.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів у групах початкової підготовки 1-3-го років навчання:

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками довжиною 3-3,5 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).

2. Точність передачі м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки (30-40 см над сіткою) із зони в зону на 4- 4,5 м (10 спроб).

3. Виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху – довжиною 3-4 м, висотою 1-2 м (5 спроб).

4. Точність виконання передачі м'яча знизу двома руками стоячи парою на відстані 4-5 м один від одного (8-10 передач на висоті 1-2 м).

5. Точність виконання передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки (1,5 м від сітки) висотою до 3 м (5 спроб).

6. Точність виконання подачі м'яча у праву, ліву, ближню, дальню частину майданчика у зону розміром 3x3м (по 2 спроби у кожному частину майданчика).

На наступних етапах спортивного відбору та орієнтації контроль здійснюється за такою програмою.

Тести для визначення рівня технічної підготовленості:

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками довжиною 5-6 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).

2. Виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху – довжиною 3-4 м, висотою 2-3 м (5 спроб).

3. Точність виконання передачі м'яча знизу двома руками стоячи парою на відстані 5-6 м:

- вздовж волейбольної сітки на висоту 2-3 м (8 передач);
- з глибини майданчика до сітки на висоту 2-3 м (8 передач).

4. Точність виконання першої передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки гравцю, що виконує другу передачу на удар (біля краю сітки або її середини, 10 передач).

5. Виконання подач на точність різними способами (зверху, знизу у праву, ліву, ближню, дальню частини майданчика) у зони розміром 3x3 (по 3 подачі у кожен частину майданчика).

6. Точність виконання нападаючих ударів з лівої та правої частин сітки з передачі гравця біля середини сітки, по ходу і з переведенням або поворотом тулуба (по 5 ударів з кожної зони різними способами).

7. Результативність гри у захисті. Гравець грає у захисті в середині майданчика, а нападаючі удари виконуються в різних місцях, біля сітки у напрямку захисника (20 ударів).

8. Виконання блокування. Гравець, який блокує, займає вихідне положення біля середини сітки. Блокування виконує переміщуючись у місцях, де виконується нападаючий удар (блокує 5 нападаючих ударів)

Тести для визначення тактичної підготовленості:

1. Успішність тактичних дій за другої передачі м'яча на удар. Передача спрямовується з глибини майданчика, сигнал-завдання (в яке місце виконати передачу на удар) подається тренером. Гравець виконує передачу на удар точно в місце, вказане тренером. Гравець виконує передачу на удар точно в місце, вказане тренером. Виконується по 2 спроби у кожне місце.

2. Успішність тактичних дій при виконанні нападаючих ударів. Виконується по 3 спроби: нападаючий удар з переведенням, якщо блоку немає і навпаки, якщо блок є, – виконується націлений нападаючий удар з переведенням, якщо блоком закритий діагональний напрям; нападаючий удар по діагоналі, якщо блоком закритий напрям по лінії.

3. Успішність виконання тактичних дій: під час прийому подачі та успішної передачі м'яча до сітки; при захисних діях у полі та виборі способу передачі м'яча до гравця біля сітки (10 спроб).

4. Успішність виконання командних тактичних дій: прийом, друга передача, нападаючий удар за вказівкою тренера (6 спроб).

5. Успішність виконання тактичних дій при блокуванні: правильно вибрати місце і поставити блок у напрямку нападаючого удару (10 спроб).

Тести для визначення рівня інтегральної підготовленості:

1. Успішність виконання технічних прийомів при швидкому переході від прийому гри до іншого:

– нападаючий удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб);

– блокування зі швидким переміщенням для виконання другої передачі м'яча на удар (5 спроб);

– прийом м'яча у захисті (з нападаючого удару), швидке переміщення до сітки з виконанням нападаючого удару, швидке переміщення і блокування (5 спроб).

2. Успішність ігрових дій волейболістів на підставі перегляду календарних і контрольних ігор: візуально, графічним записом, записом на магнітну стрічку, відеоплівку. Визначається ефективність гри кожного гравця, вносяться корективи в початково-тренувальний процес.

Контроль теоретичної підготовки у волейболі проводиться за допомогою бесід під час навчально-тренувального процесу.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів різних вікових груп: юнаки (дані округлені) подано в табл. 4.61.

### Гандбол

Спортивний відбір у гандболі, на думку В. Я. Ігнат'євої, необхідно розглядати як безперервний процес на всіх етапах багаторічної підготовки гандболістів.

Вибір критеріїв та методів відбору на різних етапах має базуватись на структурному аналізі успіху (рис.4.77).

На першому рівні виявляються задатки та оцінюється рухова активність дітей з урахуванням їх віку та підготовленості.

На другому етапі, коли у дітей уже є деякі спеціальні навички з гандболу, оцінюється ступінь їх ігрової обдарованості.

Протягом третього етапу на снові обдарованості і надбання вмінь та навичок формуються здібності, що проявляються у спортивній діяльності.

Четвертий етап – це формування спортивної майстерності, яка на основі надійності призводить до спортивного успіху.

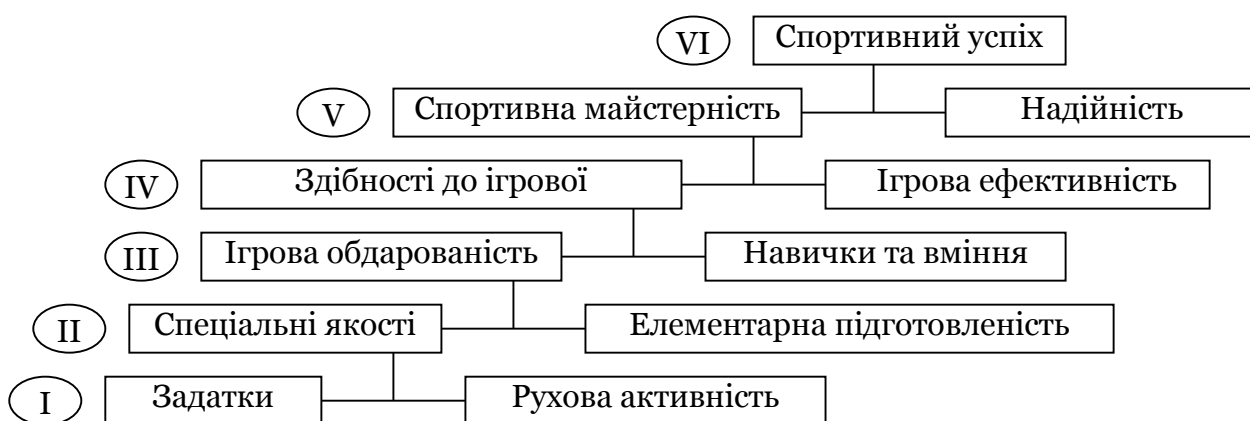


Рисунок 4.77 — Структура аналізу спортивного успіху (за: М. С. Бриль)



**Таблиця. 4.61 — Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здібностей волейболістів різних вікових груп:юнаки (дані округлені)**

Вправи	Вікові групи, років																								
	13-14					15-16					17-18					19-20					21 і старші				
	н	нс	с	вс	в	н	нс	с	вс	в	н	нс	с	вс	в	н	нс	с	вс	в	н	нс	с	вс	в
Довжина тіла, см	168	170	178	186	196	176	180	188	194	200	180	187	193	196	200	190	193	196	207	208	189	191	194	206	208
Стрибок у довжину з місця, см	205	215	230	245	260	225	234	246	260	274	249	251	258	265	280	246	255	266	285	286	248	250	266	283	286
Стрибок угору з місця, см	47	50	57	60	65	55	57	61	68	70	59	61	66	67	70	50	54	64	67	69	53	55	62	66	68
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	54	57	61	65	73	60	63	67	73	76	68	70	73	76	78	61	64	73	81	82	64	68	73	80	82
Човниковий біг 3х10 м, с	8,0	7,8	7,2	7,1	6,9	7,6	7,3	7,0	6,9	6,7	7,1	7,0	6,8	6,7	6,5	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5
Човниковий біг 5х6 м, с	11,3	10,9	10,3	10,1	9,8	10,4	10,2	10,0	9,9	9,7	10,1	9,9	9,8	9,7	9,6	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	10,0	9,8	9,7	9,6	9,5
Біг 92 м «ялинкою», с	29	28	27	26	25	27	27	26	25	25	26	26	25	24	24	25	25	24	23	23	26	25	24	23	23
Біг 30 м з високого старту, с	5,4	5,1	4,8	4,6	4,4	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,8	4,6	4,4	4,3	4,2	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,7	4,6	4,4	4,3	4,1
Біг 10 с на місці, кількість кроків	47	49	57	59	68	49	51	57	59	70	51	55	61	63	67	51	52	56	60	65	51	52	55	59	62
Біг 5 хв, м	1169	1199	1299	1349	1375	1199	1249	1324	1376	1400	1249	1307	1419	1479	1485	1399	1429	1441	1489	1500	1355	1397	1441	1449	1510
Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови стоячи, м	11	12	13	16	18	13	14	16	17	18	16	17	18	19	19	18	20	22	22	22	18	19	22	22	23
Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови сидячи, м	6,0	6,7	8,2	9,4	10,0	7,2	8,6	9,7	10,2	11,2	8,7	9,5	12,0	14,5	17,7	12,4	14,1	16,3	17,3	17,5	13,2	14,0	16,4	17,3	17,7
Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови у стрибку, м	8,5	9,6	12,0	13,3	14,9	12,1	12,8	13,8	14,5	16,0	13,3	14,0	15,5	16,9	17,8	15,0	16,6	17,9	20,7	20,9	15,1	16,1	18,0	21,5	22,0
Підтягування на попереціні, кількість разів	5	7	8	14	18	7	9	10	15	19	9	11	12	18	20	8	10	16	16	18	7	9	14	16	18

*Примітка:* н – низький рівень; нс – нижче середнього; с – середній рівень; вс – вище середнього; в – високий рівень

Відбір для занять гандболом на сучасному етапі в Україні проходить у три етапи.

На першому етапі діти відбираються за нормативними вимогами. На цьому етапі фахівцями здійснюється експертний аналіз перспективних дітей щодо занять гандболом.

На другому етапі, який триває 1,5-2 роки, перспективність юного спортсмена оцінюється за показниками оволодіння технікою, тактикою та застосування набутих спеціальних техніко-тактичних навичок у навчальних іграх.

На третьому етапі здійснюється відбір юних гандболістів до команд, які беруть участь в офіційних змаганнях.

Відбір юних гандболістів у команду обумовлюється ступенем відповідності їх індивідуальних особливостей стосовно характеру виконуваних ними функцій у команді.

При комплектуванні команд до гравців різних амплуа ставляться такі вимоги:

- півсередні гравці – це два гандболісти (один з яких, бажано щоб був лівша), які повинні володіти потужними кидками з далеких і середніх відстаней. Більшість тактичних комбінацій отримують своє завершення в атаках півсередніх, півсередні мають бути високими на зріст, швидкими у рухах, володіти великим арсеналом відволікаючих дій, за характером – сміливими та рішучими, упевненими, не лякатися жорстких дій гравців команди суперника, а також бути надто самостійними в окремих критичних моментах гри;

- лінійний гравець має бути високим і сильним, з доброю статурою, протягом гри йому доводиться вести силову боротьбу за найбільш вигідне положення біля 6-метрової лінії. За типом особистості – цей гравець агресивний, терплячий до фізичних зіткнень, упевнений та сміливий, кмітливий та рішучий у діях, володіє великою варіативністю рухів при кидках м'яча у ворота;

- крайні гравці володіють високою швидкістю, стрибучістю, маневреністю у діях. Своїми швидкими рухами вони впливають на темп гри, зав'язують комбінаційну гру. Крайні гравці дуже кмітливі рішучі, грають інколи з ризиком, організовують атаки з ходу, часто намагаються перехопити м'яч у захисті.

- розігруючий гравець є лідером команди, за своїм місцезнаходженням він забезпечує найбільш вигідне для організації та проведення тактичних взаємодій всіх гравців команди. Розігруючий гравець має відповідати типу особистості, що характеризується здатністю нав'язати свій алгоритм до збиваючих чинників, з високим руховим потенціалом, має володіти всіма способами передач і кидків м'яча, він має бути сміливим, рішучим, здатним взяти гру на себе.

Нормативні вимоги при відборі в гандбол на різних етапах багаторічного тренування представлені в табл. 4.62-4.70.

**Таблиця 4.62 — Нормативні вимоги при відборі дітей до 1-го року навчання у групах початкової підготовки**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,9-5,2	5,1-5,5
Стрибок у довжину, см	170-180	160-170
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	470-490	440-450
Метання тенісного м'яча, м	35-38	25-26
Метання гандбольного м'яча, м	22-27	19-21
Ведення м'яча 30 м, с	5,5-6,0	5,6-6,1
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	20,0-20,2	20,0-20,5

**Таблиця 4.63 — Нормативні вимоги при відборі дітей більше одного року навчання у групах початкової підготовки**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,9-5,1	5,0-5,4
Стрибок у довжину, см	172-182	162-172
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	475-495	445-455
Метання тенісного м'яча, м	37-39	26-27
Метання гандбольного м'яча, м	23-28	20-22
Ведення м'яча 30 м, с	5,4-5,9	5,5-6,0
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	20,0-20,1	20,0-20,4

**Таблиця 4.64 — Нормативні вимоги при відборі дітей 1-го року навчання у начальніо-тренувальних групах**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,7-4,9	4,8-5,0
Стрибок у довжину, см	195-200	185-195
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	540-590	530-550
Метання тенісного м'яча, м	40-45	30-35
Метання гандбольного м'яча, м	27-34	20-27
Ведення м'яча 30 м, с	5,0-5,2	5,1-5,4
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	19,0-19,1	19,1-19,2

**Таблиця 4.65 — Нормативні вимоги при відборі дітей 2-го року навчання у навчально-тренувальних групах**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,5-4,7	4,7-4,9
Стрибок у довжину, см	196-205	190-198
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	545-595	532-555
Метання тенісного м'яча, м	42-46	32-36
Метання гандбольного м'яча, м	28-35	21-28
Ведення м'яча 30 м, с	4,9-5,0	5,0-5,3
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,8-19,0	19,0-19,1

**Таблиця 4.66 — Нормативні вимоги при відборі дітей 3-го року навчання у навчально-тренувальних групах**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,5-4,7	4,7-5,0
Стрибок у довжину, см	210-230	190-200
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	600-630	560-580
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	42-48	32-37
Ведення м'яча 30 м, с	4,8-5,1	5,0-5,3
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,2-18,5	18,5-18,7

**Таблиця 4.67 — Нормативні вимоги при відборі дітей більше 3 років навчання у навчально-тренувальних групах**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,4-4,6	4,5-4,8
Стрибок у довжину, см	212-235	195-209
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	606-638	565-588
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	44-49	33-38
Ведення м'яча 30 м, с	4,7-5,0	4,9-5,1
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,0-18,2	18,2-18,4

**Таблиця 4.68 — Нормативні вимоги при відборі після 1-го року навчання у групах спортивного удосконалення**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,3-4,6	4,6-4,9
Стрибок у довжину, см	225-245	200-210
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	620-700	600-620
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	49-50	38-40
Ведення м'яча 30 м, с	4,6-4,9	4,9-5,2
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	18,0-17,8	18,0-18,3

**Таблиця 4.69 — Нормативні вимоги при відборі після 2-го року навчання у групах спортивного удосконалення**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	4,2-4,4	4,5-4,8
Стрибок у довжину, см	245-255	210-222
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	630-705	620-640
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	50-52	39-42
Ведення м'яча 30 м, с	4,5-4,8	4,8-5,0
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	17,8-17,9	17,8-17,9

**Таблиця 4.70 — Навчальні вимоги для груп вищої спортивної майстерності**

Контрольна вправа	Хлопчики	Дівчата
Біг 30 м, с	3,9-4,1	4,4-4,6
Стрибок у довжину, см	260-280	220-250
Потрійний стрибок у довжину з місця, см	840-900	670-700
Метання тенісного м'яча, м	-	-
Метання гандбольного м'яча, м	52-55	41-45
Ведення м'яча 30 м, с	4,1-4,4	4,7-4,9
Для воротарів – торкання 4 кутів воріт 20 разів, с	17,2-17,5	17,6-17,8

### **Вимоги до техніко-тактичної майстерності гандболістів:**

- швидкість та результативність виконання індивідуальних техніко-тактичних прийомів гри у нападі на фоні розвитку пристосувальної варіативності рухових дій у змагальній боротьбі;

- універсальність техніко-тактичних дій крайніх гравців (включаючи гравців II лінії) у нападі (грати у «лінії» виконувати приховані кидки м'яча в опорному положенні, кидки після ловлі м'яча у зоні воротаря, створення кількісної переваги та ін.);

- досконала техніка й тактика передач м'яча при високій швидкості переміщення та жорсткій протидії захисників;

- високий рівень навичок та вмінь у виконанні індивідуальних високоінтенсивних захисних дій при системах 3х2,3х3 та змішаних 5+1 і 4+2;

- ефективні захисні дії проти кидків м'яча, які виконуються в опорному положенні з близької та далекої відстані;

- точність та вибірковість при виконанні 7-метрових штрафних кидків;

- високий рівень техніко-тактичної майстерності воротарів з урахуванням їх індивідуальних рухових здібностей особливо швидкісних;

- висока результативність при затриманні воротарем 7-метрових штрафних кидків.

Окрім того, гравці повинні:

- крайні – володіти індивідуальним обіграванням, умінням грати у «лінії», виконувати заслони, кидки з опори, навичками виконання функцій переднього захисника при системах захисту 5х1 (позиційна) та 5+1 (змішана);

- лінійні – вміти виконувати «розгортання» в обидва боки (у бік сильної та слабкої руки);

- центральні (розігруючі) – вміти грати в «лінії» виконувати кидки у падінні;

- півсерединні – володіти вмінням виконувати кидки з опори з прямої атаки та зі зворотного пасу при відході назад після атаки, обігравати захисника при системах 4х2 та 3х3, мати високу результативність кидків (50-52%) з далеких відстаней.

## **Хокей на траві**

Відбір у хокеї на траві здійснюється у три етапи.

### **Перший етап – попередній відбір дітей у спортивну школу.**

На цьому етапі здійснюється педагогічне спостереження за дітьми на уроках фізичної культури, особлива увага звертається на дітей, що є дуже рухливими, швидко переключаються з одних рухових завдань на інші. Діти, які мають бути залучені до занять хокеєм на траві, мають володіти достатніми для їх віку координаційними здібностями. Саме специфіка гри в хокей на траві передбачає високу координацію рухів гравця, насамперед це обумовлено тим, що гравець контролює м'яч ключкою, лише одним її боком, при цьому він (за правилами) не може своїм тілом перешкоджати руху суперникові, тобто, гравець, у процесі контролю і відбору м'яча, має уникати положення «блокування суперника».

На цьому етапі використовуються контрольні випробування, до яких відносяться контрольні тести для оцінки швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, а також контрольні вправи, що включають ведення і передачу (кидок) м'яча. Важливо при попередньому відборі особливу увагу звертати на дітей, у яких при хваті ключки сильніша рука знаходиться знизу.

Тривалість попереднього етапу відбору від 3-х – 6-ти місяців до року. На цьому етапі перед зарахуванням у спортивну школу діти проходять медичне обстеження. На сучасному етапі до занять хокеєм на траві залучаються діти віком від 6-ти років.

**Другий етап – формування стійкого інтересу дітей до занять хокеєм на траві.** Виховання спеціальних здібностей для успішного оволодіння навичками гри: координація рухів, швидкість, спритність, гнучкість, здатність до орієнтування в різних умовах. На основі педагогічних спостережень, результатів тестування, експертного прогнозу щодо придатності до ігрової діяльності в хокеї на траві, діти наказом директора зараховуються до складу спортивної школи у групу початкової підготовки (вік дітей 6-8 років).

**Третій етап – багаторічне систематичне вивчення тренувальної та змагальної діяльності учнів спортивних шкіл з метою їх включення до команд вищих розрядів, збірних команд країни.**

На сучасному етапі розвитку хокею на траві відбір та орієнтація спортсменів у клубні та збірні команди має проводитись з урахуванням таких чинників.

Перший чинник – технічне забезпечення гравців: оптимальний рівень оволодіння всіма технічними прийомами (обсяг техніки); різнобічність технічної підготовленості (ступінь різноманітності рухових дій хокеїста); висока порівняльна і реалізаційна техніка. Значимість цього чинника в хокеї на траві велика. У хокеї на траві необхідне освоєння технічних прийомів не тільки з точки зору виконання певних функцій у грі, а й

відповідно до правил гри, які суворо регламентують умови їх виконання. Досить навести кілька пунктів з параграфа 13 Правил гри.

Гравцеві забороняється:

1. Грати в м'яч опуклою стороною ключки.
2. Грати в м'яч вище плеча будь-якою частиною ключки.
3. Піднімати і проносити ключку через голову гравця.
4. Грати в м'яч небезпечно.
5. Бити, чіпляти ключку, хапати гравця за його одяг ключкою.
6. Зупиняти м'яч рукою або ловити його.
7. Навмисне зупиняти, ударяти, відображати або нести м'яч будь-якою частиною тіла, грати ногами в м'яч.
8. Навмисне ударом піднімати м'яч у повітря.
9. Навмисне закидати м'яч у коло удару.
10. Блокувати тілом або ключкою гравця, який намагається грати в м'яч.

Тобто чинник технічної оснащеності гравців є для хокею на траві визначальним.

Другий чинник – тактична оснащеність гравців (прикладна тактика). Гравці досконало повинні освоїти прикладну тактику, тобто раціональні індивідуальні дії та взаємодії з партнерами в фазах володіння м'ячем і відбору м'яча. Наприклад, при зупинках м'яча, гравець, з точки зору прикладної тактики повинен прагнути до наступного:

- 1) намагатися зупинити м'яч одним дотиком;
- 2) якщо зупинка м'яча виконується в умовах перешкоди суперника, то виконувати її потрібно з попереднім відволікаючим рухом;
- 3) відразу після зупинки необхідно рухатися з м'ячем у вільну зону (за винятком тих випадків, коли виконується передача або удар у ворота);
- 4) м'яч необхідно зупинити одночасно з поворотом у напрямку воріт суперника або вільної зони і т.ін.

Ступінь освоєння прикладної тактики дозволяє найбільш ефективно реалізувати рівень технічної майстерності хокеїста, тому, перший і другий чинники взаємопов'язані і від них переважно залежить ефективність виконання змагальних дій у грі.

Третій чинник – вміння гравців використовувати техніко-тактичний арсенал, яким вони володіють у тренувальних умовах і в умовах змагань. Тобто хокеїсти повинні володіти високим рівнем реалізації рухових умінь і навичок у процесі гри. У практиці хокею на траві досить багато прикладів, коли той чи інший гравець досить успішно освоює тренувальні вправи, але важко адаптується до змагальної діяльності.

Четвертий чинник – рівень ефективності виконання техніко-тактичних дій у процесі змагань. У хокеї на траві ефективність виконання зупинок, ведення, обведень, передач, перехоплень, відборів, ударів у ворота визначає результат матчу. Адже у випадку однієї неточної дії в будь-якій ігровій комбінації може відбутися втрата м'яча. Оволодівши ним, суперник постарается провести успішну атаку на ваші ворота. Тому, чим з більшою

ефективністю командою виконується техніко-тактична дія, тим більше шансів добитися в грі бажаного результату.

П'ятий чинник – рівень виконання хокеїстами функцій свого ігрового амплуа. При всій універсалізації спортивних ігор, і в хокеї на траві в тому числі, – актуальною є проблема підготовки гравців, які досконало виконували б функції воротаря, захисників, півзахисників і нападників.

При комплектуванні команди тренеру необхідно підбирати гравців урахувавши їх спеціалізовані і універсальні уміння і досвід участі у змаганнях на тій чи іншій ігровій позиції. Подібний підхід до організації команди дозволить створити злагоджений ансамбль, в якому високоефективно виконувалися б необхідні функції кожним гравцем при проведенні атакуючих і оборонних дій.

Шостий чинник – рівень оптимальної агресивності гравців у процесі гри, який визначається прагненням нав'язати свою гру супернику, старанням виграти єдиноборства, постійним пошуком варіантів заострення гри і т.ін.

Хокеїсти повинні проявляти необхідні для агресивної гри морально-вольові якості – сміливість, рішучість, бажання боротися в кожному ігровому епізоді.

Сьомий чинник – рівень фізичної підготовленості гравців, їх здатність виконувати ігрові дії з необхідною швидкістю та інтенсивністю.

Сьогодні спортсмен високого класу в хокеї на траві володіє сильними і точними передачами, швидкісним веденням м'яча і швидкісним обведенням, умінням завдавати потужних ударів у ворота з різних положень. Всі ці дії здатний виконувати лише добре фізично підготовлений спортсмен. Як і в шостому, так і в сьомому чинниках досить важливим є рівень розвитку психічних якостей гравців.

Восьмий чинник – рівень функціональної підготовленості хокеїстів. У першу чергу гравці повинні володіти достатньо високою спеціальною витривалістю, що дозволяє їм підтримувати необхідний темп у процесі всієї гри. Одним з критеріїв функціональної підготовленості гравців є показник максимального споживання кисню.

Дев'ятий чинник – характеристика морфологічних показників гравців. В останні роки спостерігається тенденція формування команди досить високорослими гравцями, які вирізняються атлетичною статуєю.

Десятий чинник – вік гравців. Зі сформованої практики в спортивних іграх, в т.ч. у хокеї на траві найбільш оптимальним є середній вік гравців команди ( 25-26 років).

Одинадцятий чинник – спортивний стаж. Відомо, що багаторічна система підготовки гравців розподіляється на п'ять етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовка до вищих досягнень), збереження досягнень. Виходячи з цього, найбільш високі досягнення у змагальній діяльності хокеїсти можуть показати на четвертому етапі, який характеризується віком спортсменів 22-



28 років. При занятті хокеєм з 7-8 років оптимальний стаж для гравців, щоб досягти високих показників у змагальній діяльності, буде 14-18 років. Необхідно орієнтуватися не на загальний стаж занять видом спорту, а на стаж безпосередньої участі в основних і головних змаганнях (чемпіонати країни, клубні міжнародні турніри, ігри за збірну країни і т.ін.).

Дванадцятий чинник – система підготовки хокеїстів у країні, ефективно управління видом спорту, як з боку відповідного міністерства, так і з боку федерації, ефективність діяльності спортивних шкіл, рівень національного чемпіонату, фінансування і т.ін.

Основні тести і вимірювання, що використовуються для спортивного відбору та орієнтації у хокеї на траві (табл. 4.71).

**Таблиця 4.71 — Оцінка результатів використання контрольних вправ при відборі дітей для занять хокеєм на траві**

Контрольна вправа	Оцінка		
	нижче оптимальної	оптимальна	вище оптимальної
<b>Хлопчики</b>			
Біг 30 м, с	7,2	6,2	5,9
Стрибок у довжину з місця, см	115	140	150
Човниковий біг 3x10 м, с	10,2	9,6	9,4
6-ти хвилинний біг, м	750	900	980
<b>Дівчатка</b>			
Біг 30 м, с	7,4	6,4	6,1
Стрибок у довжину з місця, см	115	135	145
Човниковий біг 3x10 м, с	10,9	10,2	10,0
6-ти хвилинний біг, м	630	800	860

### **Тестування загальної фізичної підготовленості**

Загальна діяльність у хокеї на траві вимагає високої підготовленості, компонентами якої є стартова швидкість, швидкісна і загальна витривалість, а також швидкісно-силові якості.

Стартова швидкість визначається тривалістю пробігання 30 м з високого старту. Виконуються дві спроби з інтервалом відпочинку не менш 3 хв.

Швидкісна витривалість у комплексі із спритністю оцінюється за допомогою човникового бігу (спортсмени пробігають по прямій 180 м, плюс відстань на поворотах)..

Результат тесту оцінюється за тривалістю виконання всієї вправи. Як додатковий показник можна визначити ІПА (інтегральний показник адаптації):

$$ІПА = t (f_1 + f_2), \quad (4.60)$$

де  $t$  – час, за який спортсмен подолав дистанцію;  $f_1$  – сума ЧСС за 10 с наприкінці 1-ої хвилини відновлення,  $f_2$ , – сума ЧСС за 10 с наприкінці 2-ої хвилини відновлення.

ІПА визначається в умовних одиницях. Чим вища швидкість бігу та менша сума пульсу (економічний кровообіг), тим краща працездатність (ІПА – менше).

Для хокеїстів молодшого віку, оцінюючи швидкісну витривалість, використовується човниковий біг 3х10 м. Для оцінки загальної витривалості (аеробних можливостей) використовуються біг на 3000 м або тест Купера: кількість метрів, які подолає спортсмена за 12 хв (6 хв) бігу.

За результатом 5-разового (одноразового) стрибка з місця оцінюються швидкісно-силові якості. Визначається кращий результат з трьох спроб. (Для хокеїсток і хокеїстів 9-13 років використовується стрибок у довжину з місця).

Для оцінки силових якостей використовується згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Педагогічне тестування проводиться протягом двох днів: перший день – біг 30 м, човниковий біг 180 м (3х10м); другий – 5 разовий стрибок з місця (стрибок у довжину з місця), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг 3000 м або 12 хв (6 хв).

### **Тестування спеціальної фізичної та технічної підготовленості**

Тести для оцінки фізичної (спеціальні якості) та технічної підготовленості об'єднані в одну групу, тому що практично неможливо чітко визначити внесок спеціальних фізичних якостей та спеціальних навичок техніки при виконанні всієї вправи.

Виходячи зі специфічних особливостей хокею на траві для оцінки спеціальної фізичної та технічної підготовленості хокеїстів використовують такі тести:

1. Ведення м'яча, обведення стійків, удар у ворота – для оцінки швидкісної техніки (рис. 4.78).

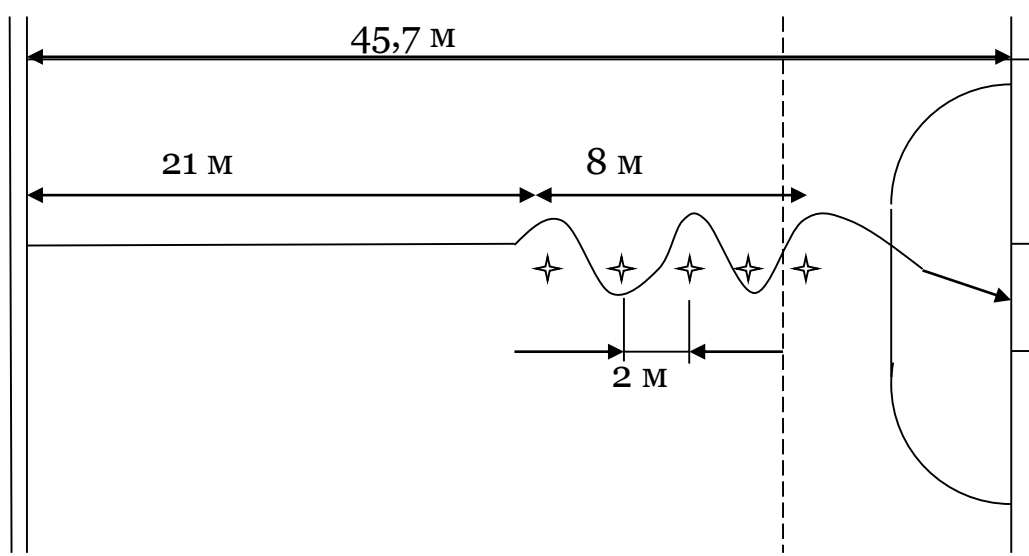


Рисунок 4.78 — Схема виконання тесту: ведення м'яча, обведення стійків, удар у ворота

Умови виконання: спортсмен починає ведення м'яча, який знаходиться за 45,7 м від лінії воріт, веде його до стійки 1, розташованої за 21 м від старту (використання не менше п'яти дотиків ключкою), потім обводить п'ять стійок (відстань між стійками 2 м), входить в коло удару (не більше як на 2 м за лінію кола удару), виконує удар у ворота. Результат оцінюється тривалістю (часом) виконання всієї вправи – від початку ведення до пересічення м'ячем лінії воріт

2. Ведення, передача м'яча в ціль (виконується 5 разів) – для оцінки швидкісної техніки разом зі спеціальною витривалістю (рис. 4.79).

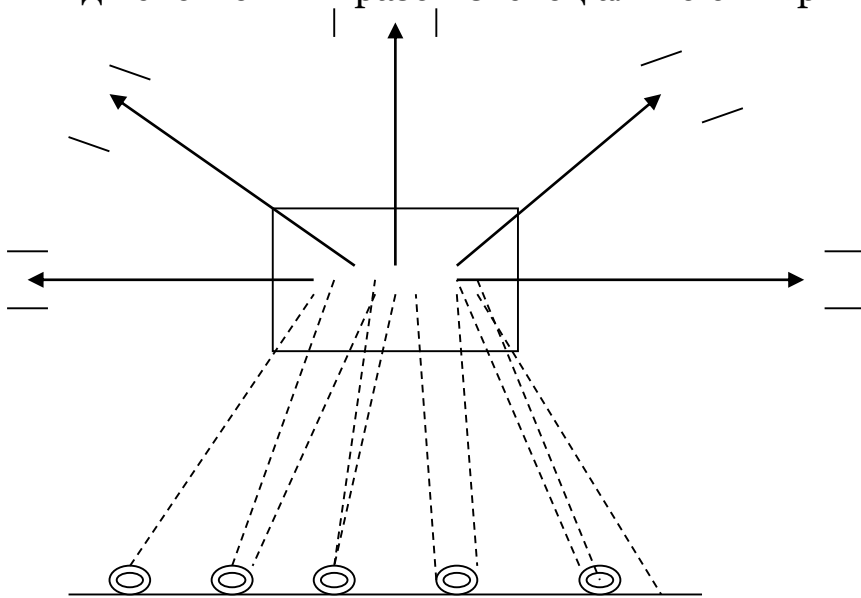


Рисунок 4.79 — Схема виконання тесту: ведення, передача м'яча в ціль

Умови виконання: на лінії старту ставлять п'ять м'ячів; за 15 м від старту позначається квадрат (2x2 м), паралельно до лівого, правого та переднього боків квадрата і по діагоналі навпроти лівого та правого його кутів на відстані 15 м ставлять п'ять воріт, кожен завширшки 1 м. Хокеїст починає ведення першого м'яча (використовуючи не менше трьох дотиків ключкою), уводить його в квадрат, виконує націлену передачу у ворота, розташовані зліва; повертається на старт, виконує аналогічні дії з наступним м'ячем і передачу у ворота, розташовані навпроти лівого кута квадрата, і т.ін. Результат оцінюється тривалістю виконання всієї вправи – від початку ведення першого м'яча до пересікання хокеїстом лінії старту після передачі п'ятого м'яча. Як додатковий показник може врахуватись кількість влучень м'яча у ворота.

3. Кидок м'яча ключкою на дальність – для оцінки спеціальної сили. Умови виконання: хокеїст кидає м'яч ключкою в повітрі коридором завширшки 10 м. Виконується три спроби. Результат оцінюється за кращою спробою.

Для порівняння досягнень хокеїстів у різних тестах, визначення інтегрального рівня підготовленості, використовується Т-шкала. При

розрахунках середня прирівнюється до 50, стандартне відхилення – 10 очок:

$$T = 50 + 10 \cdot \frac{x_i - \bar{x}}{S}, \quad (4.61)$$

де  $x_i$  – показаний результат

$$S = \sqrt{S^2} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n}} \quad (4.62)$$

де  $n$  – кількість спортсменів, які брали участь в тестуванні;

$S$  – стандартне відхилення;  $\bar{x}$  – середня величина.

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості спортсменів наведені в табл. 4.72-4.73.

**Таблиця 4.72 — Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості для груп спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності з хокею на траві\***

Контрольна вправа (тест)	Групи спортивного удосконалення		Групи вищої спортивної майстерності	
	Вік спортсменів, років			
	16-17	17-18	18-19	19 і більше
<b>Загальна фізична підготовленість</b>				
Біг 30 м з місця, с	<u>4,3</u> 5,0	<u>4,2</u> 4,9	<u>4,2</u> 4,8	<u>4,1</u> 4,8
Човниковий біг 180 м, с	<u>38,6</u> 44,9	<u>38,0</u> 44,1	<u>37,6</u> 43,4	<u>37,2</u> 42,5
Стрибок у довжину з місця, см	<u>235</u> 193	<u>240</u> 195	<u>245</u> 200	<u>250</u> 205
5-разовий стрибок, м	<u>12,0</u> 10,0	<u>12,5</u> 10,3	<u>12,8</u> 10,6	<u>13,0</u> 11,0
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	<u>24</u> 18	<u>26</u> 20	<u>30</u> 22	<u>34</u> 24
Біг 2000 м, с	<u>---</u> 500	<u>---</u> 495	<u>---</u> 490	<u>---</u> 480
Біг 3000 м, с	<u>698</u> -	<u>685</u> -	<u>675</u> -	<u>665</u> -
<b>Спеціальна фізична та технічна підготовленість</b>				
Ведення м'яча, обведення стояків, удар у ворота, с	<u>6,9</u> 8,1	<u>6,7</u> 7,8	<u>6,6</u> 7,7	<u>6,6</u> 7,6
Ведення, передача м'яча в ціль, с	<u>39,4</u> 45,1	<u>38,6</u> 43,9	<u>38,0</u> 41,7	<u>37,4</u> 40,9
Кидок м'яча ключкою на дальність, м	<u>29</u> 17	<u>31</u> 19	<u>23</u> 20	<u>35</u> 22

\*у чисельнику – для юнаків, у знаменнику – для дівчат.

Для висококваліфікованих хокеїстів і хокеїсток з метою відбору у клубні і збірні команди розроблені базові моделі для гравців різних амплуа, наприклад, для опорного півзахисника (рис. 4.80 -4.81).

**Таблиця 4.73 — Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки для спортивно-оздоровчих, груп початкової підготовки та навчально-тренувальних груп з хокею на траві\***

Контрольна вправа(тест)	Вік спортсменів(років)									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Загальна фізична підготовка										
Біг 30м з місця, с	<u>5,9</u> 6,1	<u>5,8</u> 6,0	<u>5,7</u> 5,9	<u>5,5</u> 5,8	<u>5,4</u> 5,6	<u>5,3</u> 5,7	<u>5,1</u> 5,4	<u>4,8</u> 5,3	<u>4,6</u> 5,2	<u>4,4</u> 5,1
Човниковий біг 3x10	<u>9,9</u> 10,2	<u>9,7</u> 10,0	<u>9,2</u> 9,7	<u>8,8</u> 9,3	<u>8,6</u> 9,1	<u>8,5</u> 10,2	<u>8,3</u> 10,0	<u>8,0</u> 9,7	–	–
Човниковий біг 180 м,с	–	–	–	–	–	–	–	–	<u>40,6</u> 45,8	<u>39,3</u> 45,5
Стрибок у довжину з місця, см	<u>134</u> 130	<u>144</u> 136	<u>153</u> 147	<u>162</u> 156	<u>171</u> 165	<u>179</u> 170	<u>190</u> 176	<u>201</u> 182	<u>215</u> 186	<u>228</u> 190
5-разовий стрибок, м	–	–	–	–	–	–	–	–	<u>11,2</u> –	<u>11,8</u> –
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	<u>8</u> 6	<u>10</u> 8	<u>12</u> 9	<u>13</u> 10	<u>14</u> 11	<u>16</u> 10	<u>17</u> 11	<u>18</u> 12	<u>20</u> 14	<u>22</u> 16
Біг 1000 м, с	–	–	–	–	–	<u>256</u> 268	<u>243</u> 262	<u>235</u> 254	–	–
Біг 2000 м, с	–	–	–	–	–	–	–	–	<u>470</u> 510	<u>465</u> 510
Спеціальні фізична та технічна підготовка										
Ведення м'яча, обведення стояків, удар у ворота, с	–	<u>12,5</u> 13,8	<u>12,1</u> 14,0	<u>11,7</u> 13,5	<u>10,2</u> 12,2	<u>10,2</u> 11,1	<u>8,9</u> 9,8	<u>7,8</u> 8,8	<u>7,5</u> 8,6	<u>7,1</u> 8,3
Ведення, передача м'яча в ціль, с	–	–	–	–	–	–	–	–	<u>42,0</u> 48,1	<u>40,6</u> 46,5
Кидок м'яча ключкою на дальність, м	–	–	–	<u>12</u> 8	<u>16</u> 9	<u>16</u> 9	<u>18</u> 10	<u>22</u> 12	<u>26</u> 14	<u>28</u> 16

\*У чисельнику – для хлопчиків, у знаменнику – для дівчаток.

<b>МОДЕЛЬ</b>	<b>Спортивних можливостей</b>		$\bar{x}$	<b>S</b>	<b>max</b>	<b>min</b>	
		Вік, років	26,8	5,5	35	21	
		Ріст, см	175,1	3,6	182	173	
		МТ, кг	73,5	4,7	80	68	
		ІК, г·см <sup>-1</sup>	418,9	22,0	448,8	393,1	
		% жиру	16,3	4,94	22,4	9,9	
		% ВСМ	41,9	2,96	45,7	38,2	
<b>Підготовленості</b>	<b>функціональної</b>	<b>Рівень</b>					
		МСК <sub>абс</sub> , л·хв <sup>-1</sup>	<3,95	3,95 - - 4,04	4,05 - - 4,23	4,24 - - 4,33	>4,33
		МСК <sub>відн</sub> , мл·хв <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>	<52,8	52,8 - - 54,4	54,5 - - 57,9	58,0 - - 59,6	>59,6
		PWC <sub>170</sub> , кгм·хв <sup>-1</sup>	<20,8	20,8 - - 21,6	21,7 - - 23,5	23,6 - - 24,3	>24,3
	PWC <sub>170(v)</sub> , м·сек <sup>-1</sup>	<4,0	4,0 - - 4,1	4,2 - - 4,4	4,2 - - 4,6	>4,6	
	<b>фізичної</b>	Біг 30 м, с	>4,40	4,40 - - 4,34	4,33 - - 4,25	4,24 - - 4,20	<4,20
		Стрибок у довжину з місця, м	<2,43	2,43 - - 2,49	2,50 - - 2,66	2,67 - - 2,73	>2,73
		Човн. біг 180 м, с	>38,3	38,3 - - 38,1	38,0 - - 37,5	37,6 - - 37,2	<37,2
		Тест Купера, м	<3007	3007 - - 3078	3079 - - 3221	3222 - - 3292	>3292
	<b>Змагальної діяльності</b>	КІ, бали	<1,18	1,18 - - 1,28	1,29 - - 1,49	1,50 - - 1,60	>1,60
КМ, бали		<2,11	2,11 - - 2,27	2,28 - - 2,60	2,61 - - 2,77	>2,77	
КА, бали		<1,14	1,14 - - 1,26	1,27 - - 1,53	1,54 - - 1,66	>1,66	
КЕ, бали		<0,79	0,79 - - 0,80	0,81 - - 0,85	0,86 - - 0,87	>0,87	
КЕО, бали		<0,51	0,51 - - 0,54	0,55 - - 0,63	0,64 - - 0,67	>0,67	
КК, бали		<0,36	0,36 - - 0,40	0,41 - - 0,51	0,52 - - 0,56	>0,56	
Ю, бали		<6,48	6,48 - - 6,79	6,80 - - 7,42	7,43 - - 7,74	>7,74	

Рисунок 4.80 — Базова модель хокеїста високої кваліфікації: опорний півзахисник

<b>МОДЕЛЬ</b>	<b>Спортивних можливостей</b>		$\bar{x}$	<b>S</b>	<b>max</b>	<b>min</b>	
		Вік, років	26,1	2,8	30	22	
		Ріст, см	162,6	6,7	169	158	
		МТ, кг	59,8	4,9	70	56	
		ІК, г·см <sup>-1</sup>	369,6	24,7	414,2	343,7	
		% жиру	26,0	3,24	31,6	19,1	
		% ВСМ	31,9	1,01	34,0	30,1	
	<b>Підготовленості</b>	<b>функціональної</b>	<b>Рівень</b>				
			МСК <sub>абс</sub> , Л·ХВ <sup>-1</sup>	<2,61	2,61 - - 2,70	2,71 - - 2,81	2,82 - - 2,85
МСК <sub>відн</sub> , мл·ХВ <sup>-1</sup> ·кг <sup>-1</sup>			<46,2	46,2 - - 47,2	47,3 - - 49,7	49,8 - - 50,8	>50,8
PWC <sub>170</sub> , кгм·ХВ <sup>-1</sup>		<13,9	13,9 - - 14,7	14,8 - - 16,5	16,6 - - 17,3	>17,3	
PWC <sub>170(v)</sub> , м·сек <sup>-1</sup>		<2,8	2,8 - - 2,9	3,0 - - 3,4	3,5 - - 3,6	>3,6	
<b>фізичної</b>		Біг 30 м, с	>4,99	4,99 - - 4,88	4,87 - - 4,63	4,42 - - 4,51	<4,51
		Стрибок довжину міся, м	$\frac{y}{z}$ <2,02	2,02 - - 2,06	2,07 - - 2,19	2,20 - - 2,24	>2,24
		Човн. біг 180 м, с	>42,4	42,4 - - 41,9	41,8 - - 41,4	41,3 - - 40,1	<40,1
		Тест Купера, м	>538,0	538,0 - - 532,0	531,0 - - 516,9	516,8 - - 509,9	<509,9
<b>Змагальної діяльності</b>	КІ, бали	<1,33	1,33 - - 1,38	1,39 - - 1,52	1,53 - - 1,59	>1,59	
	КМ, бали	<2,41	2,41 - - 2,54	2,55 - - 2,81	2,82 - - 2,95	>2,95	
	КА, бали	<0,97	0,97 - - 1,16	1,17 - - 1,51	1,52 - - 1,68	>1,68	
	КЕ, бали	<0,73	0,73 - - 0,75	0,76 - - 0,82	0,83 - - 0,85	>0,85	
	КЕО, бали	<0,55	0,55 - - 0,57	0,58 - - 0,66	0,67 - - 0,69	>0,69	
	КК, бали	<0,27	0,27 - - 0,30	0,31 - - 0,39	0,40 - - 0,43	>0,43	
	ІО, бали	<6,30	6,30 - - 6,76	6,77 - - 7,71	7,72 - - 8,18	>8,18	

Рисунок 4.81 — Базова модель хокеїстки високої кваліфікації: опорний півзахисник

#### 4.12.4. Прогнозування при відборі і підготовці спортсменів

Прогнозування – один з найбільших елементів відбору і підготовки спортсменів. Як правило, прогнозують розвиток методики тренування в тому чи іншому виді спорту, спортивну обдарованість. Для прогнозування розвитку методики тренування проводять експертизу (див. кваліметрія).

Найвищі світові досягнення прогнозуються у видах спорту з результатами, які підлягають об'єктивному вимірюванню.

Для цього використовують рівняння регресії типу:

$$y(t)=x(t)+z(t), \quad (4.63)$$

де:  $y(t)$  – прогнозований результат;

$x(t)$  – не випадкова складова (тимчасовий тренд результатів), передбачається, що динаміка її змагань обумовлена запланованими кількісними змінами в системі підготовки (наприклад, у зв'язку із збільшенням об'єму навантаження, використання їх видів);

$z(t)$  – випадкова складова, походження якої якісні зміни в системі підготовки (поява нових спортивних приладів, покриття, тренажерної і комп'ютерної техніки).

У зв'язку з тим, що наперед врахувати цю складову у рівнянні регресії неможливо, то, як правило, розраховується  $y(t)$  від  $x(t)$ , а потім експерти коректують оптимальні результати.

Прогноз спортивної обдарованості проводиться на основі вивчення:

1. стабільності показників;
2. спадкового впливу на їх результати.

Стабільність показників характеризується тим, що діти, які показують кращі результати у ранньому віці, зберігають цю перевагу і в наступні роки.

Значення показника в дитячі роки називається **ювенільним**, а в кінці періоду спостереження – **дефінітивним**.

За величиною коефіцієнтів кореляції, розрахованих між ювенільними і дефінітивними значеннями, можна зробити висновок про прогнозування показників.

Існує декілька способів вивчення впливу спадковості на спортивні результати. Перший – дослідження біографій спортивних сімей (батько і син Тер-Ованесян, брати Кличко, батько і син Кройф та інші). Другий спосіб – розрахунок коефіцієнтів кореляції між результатами батьків і дітей, які показані в одному і тому ж віці.

Третій найбільш ефективний спосіб – дослідження спортивних досягнень близнюків. Вони бувають **монозигідними** (розвинулись від однієї заплідненої яйцеклітини) і **дизигідними** (розвинулись з двох запліднених яйцеклітин). У монозигідних близнюків все однакове (зовнішність, розміри тіла тощо). Дизигідні близнюки схожі один на одного, як брати чи сестри.

За збігом будь-яких ознак у різних близнюків оцінюють спадковий вплив. Так, приблизно рівних спортивних досягнень добивались 70% монозигідних близнюків і біля 25% дизигідних.



#### **4.12.5. Визначення модельних характеристик спортсменів**

**Модельними називаються характеристики** (показники, тести), підвищення результатів в яких призводить до збільшення змагальних досягнень. У будь-якому виді спорту існують проміжні і кінцеві модельні характеристики. Першу групу утворюють показники, які є інформативними по відношенню до проміжних змагальних результатів (наприклад, результатів, що відповідають 2-му розряду чи нормам майстра спорту). Кінцеві модельні характеристики – це показники, які є інформативні по відношенню до результатів на рівні світових рекордів.

Як бачимо, основна властивість модельних характеристик – міра їх інформативності. Значення модельних характеристик – це ті норми, яких повинен досягнути спортсмен для того, щоб показати необхідний результат на змаганнях.

Визначення значень модельних характеристик здійснюється двома основними способами:

1. Вони прирівнюються до значень, які демонструють спортсмени різного рівня. Наприклад, для спортсменів, що пробігають 100 м за 10,2 с, тривалість опори перших чотирьох кроків зменшується від 220 до 210 м·с<sup>-1</sup>, у спортсменів, що пробігають 100 м за 12,0 с, значення цих модельних показників такі: 305-300 м·с<sup>-1</sup>.

2. Прогнозування необхідних значень.

Модельні характеристики специфічні, і їх склад залежить від виду спорту.

Наприклад, довжина тіла може розглядатись модельною характеристикою в таких видах спорту як баскетбол чи волейбол. Якщо середня довжина тіла однієї команди баскетболістів  $X=205$  см, а іншої  $X=195$  см, то можливо передбачити перевагу першої команди. Це правило не використовується при аналізі двох футбольних команд або двох спринтерів.

Розрізняють консервативні і неконсервативні модельні показники. Перші з них обумовлені генетичними факторами, підвищити в них результати можна лише до певної межі. До консервативних показників відносять ростові показники тіла, максимальну швидкість бігу, максимальне споживання кисню. Консервативні показники є основними і на їх результатах, в першу чергу, базується спортивний відбір.

Модельні характеристики можуть бути компенсованими і некомпенсованими.

Компенсованими називаються модельні характеристики, низький рівень яких компенсується високим рівнем інших характеристик. Наприклад, недостатньо висока точність ТТД футболістів компенсується великим їх об'ємом.

Некомпенсовані характеристики – це такі характеристики, які, незважаючи на високі показники (наприклад, високий рівень рухових якостей), не дозволяють досягнути високих результатів в певному виді

спорту. Важко стати висококласним центровим гравцем у баскетболі, маючи зріст 170-180 см.

Модельні характеристики та їх значення необхідно розглядати як орієнтири, яких повинні досягнути спортсмени на різних етапах підготовки.

#### 4.12.6. Класифікація дітей при відборі за рівнем спортивної обдарованості

За результатами відбору діти поділяються на здібних (тих, які можуть показати високі спортивні результати в конкретному виді спорту), і тих, яким краще спробувати себе в іншому виді спорту.

Для того, щоб оцінити, наскільки правильно були відібрані обдаровані діти, можна скласти такий графік (рис. 4.82):

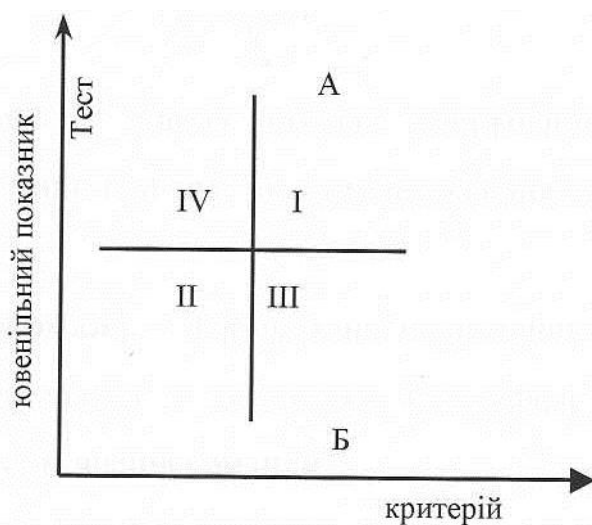


Рисунок 4.82 — Графік розподілу дітей при визначенні перспективності

Такі графіки складаються періодично, і кожного разу утворюються чотири групи дітей:

I – діти, обдарованість яких була визначена правильно;

II – діти, здібність яких не вдалось розпізнати і вони помилково були віднесені до безперспективних для даного виду спорту;

III – діти, правильно віднесені до нездібних для цього виду спорту;

IV – діти, яких помилково оцінили як обдарованих.

Вихідна ефективність виявлення обдарованості (відбору) визначається за такою формулою:

$$I_e = \frac{I+II}{\sum n}, \quad (4.64)$$

де:  $I_e$  – ефективність відбору,

$n$  – загальна кількість дітей.

Якщо є можливість зіпівставити ювенільні і дефінітивні значення показників, то попередня формула буде мати такий вигляд:

$$I_t = \frac{I}{I + IV}. \quad (4.65)$$

Можна також використовувати коефіцієнт відбору, який визначається за такою формулою:

$$p = \frac{I + IV}{\sum n}. \quad (4.66)$$

## Резюме

Спортивний відбір розглядають як процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у обраному виді спорту.

У системі спортивного відбору виділяють такі його різновиди: базовий спортивний відбір, спортивну орієнтацію, комплектування команд, спортивну селекцію. Спортивний відбір має бути поєднаний з етапами багаторічного тренування спортсменів. Визначають п'ять етапів відбору та орієнтації: первинний, попередній, проміжний, основний і заключний.

Організація і здійснення спортивного відбору та орієнтації в різних видах спорту має свою специфіку, пріоритетні показники. Так, спортивний відбір та орієнтація обумовлені: віковою періодизацією, особливостями змагальної діяльності кожного окремого виду спорту, структурою і змістом етапів багаторічної підготовки.

В процесі відбору використовують такі наукові методи як прогнозування та моделювання.

## Використана та рекомендована література

*Безмылов Н.Н., Шинкарук О.А.* (2013) Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне : монография; МОНУ, НУФВСУ К., : НВП Поліграфсервіс. 144 с. : ил.

*Бомпа Т.* (2003) Подготовка юных чемпионов . М.: Астрель. 259 с.

*Бриль М. С.* (1980) Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт. 128 с.

*Булатова М. М.* (1996) Теоретико-методические реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. К.. 50 с.

*Волейбол.* (2009) Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий та ін. К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї молоді та спорту. 138 с.

*Волков В. М. , Филлин В. П.* (1983) Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт. 176 с.

*Волков Л. В.* (2002) Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература. 294 с.

*Гандбол.* (2003) Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / О. О. Данілова, О. Г. Кубраченко, С. Г. Кушнірюк та ін. К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. 150 с.

*Губа В. П., Лексаков А. В., Антипов А. В.* (2010) Интегральная подготовка футболистов: учеб. пособие. М.: Советский спорт. 208 с.

*Дублінський А. В., Яценко А. В., Ніколаєнко В. В.* (2003) Спортивний відбір у футболі. К.: Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України. 135 с.

*Железняк Ю. Д.* (1988) Юный волейболист: уч. пособие [для тренеров]. М.: Физкультура и спорт. 192 с.

*Игнатьева В. Я., Патрачевский И. В.* (2004) Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. М.: Советский спорт. 216 с.

*Игнатьева В. Я.* (2008) Гандбол: учебник. М.: Физическая культура. 384 с.

*Клещев Ю. И.* (2005) Волейбол (серия «Школа тренера»). М.: Физкультура и спорт. 400 с.

*Костюкевич В. М.* (2016) Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография. 2-е изд. Київ: КНТ. 683 с

*Костюкевич В. М.* (2010) Моделирование соревновательной деятельности в хоккее на траве : монография. К.: Освіта України. 564 с.

*Костюкевич В. М.* (2005). Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ «Планер». 213 с.

*Никитушкин В. Г., Губа В. П.* (1998) Методы отбора в игровые виды спорта. М. – 284 с.

*Николич А., Пареносич В.* (1984) Отбор в баскетболе. М.: Физкультура и спорт. 144 с.

*Осташев Л. В.* (1982) Прогнозирование способностей футболистов. М.: Физкультура и спорт. 96 с.

*Платонов В. Н.* (2013) Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимп. лит. 624 с.

*Платонов В. Н.* (2004) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимп. лит. 808 с.

*Платонов В. Н.* (2015) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимп. лит., Кн .2. С.916–940.

*Платонов В.Н.* (2015) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимп. лит. Кн .1, 680 с., Кн.2. 752.

*Поплавський Л. Ю.* (2004) Баскетбол: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література. 447 с.

*Сахновский К. П.* (1995) Начальная спортивная подготовка // Наука в олимпийском виде спорта. №2 (3) С. 17–23.

*Сергієнко Л. П.* (2009) Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. –Теоретичні основи відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 672 с.

*Сергієнко Л. П.* (2010) Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 2. –Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. 784 с.

*Футбол: навч. прогр. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності]* (2003)/ [В. Г. Авраменко, О. М. Джус, В. М. Костюкевич, В. В. Ніколаєнко та ін.]. К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту. 105 с.

*Хокей на траві: навч. прогр. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності та училищ олімп. резерву]* (2005)/ [В. М. Костюкевич, В. І. Ус, Ф. П. Новік]. К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. 110 с.

*Шинкарук О. А.* (2011) Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования. К.: Олимпийская литература,. 360 с.

*Шинкарук О.* (2001) Узагальнення досвіду організації відбору в олімпійському спорті // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. №2-3. С. 35-39

*Шинкарук О.А.* (2004) Обґрунтування використання фізіологічних показників як критеріїв відбору спортсменів у циклічних видах спорту //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. : в вип. К. Вип. 3. С. 52-55.

*Шинкарук О.А.* (2013) Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 136 с.

*Шинкарук, О.* (2017) Місце структури здібностей та обдарованості в системі відбору та орієнтації спортсменів //ж-л «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». № 1. Вінниця. С. 82-88

*Шинкарук О.А., Сиваш И.С.* (2016) Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: монографія. К., 165 с

*Harre D.* (1986) *Trainingslehre*. Berlin: Sportverlang. 286 с.

*Martin D.* (1982) *Leistungsentwickelung und Trainierbarkeit konditioneller und koordinativer Fähigkeiten im Kindesalter // Leistungssport*. №1. S. 14–26

### **Запитання для самоконтролю**

1. Дайте визначення поняттям: спортивний відбір, спортивна орієнтація.
2. Назвіть основні різновиди спортивного відбору.
3. Дайте визначення таким поняттям як: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант.
4. Які ви знаєте типи нервової системи?
5. Які ви знаєте п'ять етапів відбору багаторічної системи тренування спортсменів?
6. Охарактеризуйте вікову періодизацію розвитку дітей і підлітків.
7. У чому полягають особливості змагальної діяльності командних ігрових видів спорту?
8. Назвіть тести, що використовують на попередньому етапі відбору:
  - з баскетболу;
  - з волейболу;
  - з гандболу;
  - з футболу;
  - з хокею на траві.
9. Назвіть тести, що використовують для відбору, орієнтації на етапах багаторічної підготовки спортсменів:
  - у баскетболі;
  - у волейболі;
  - у гандболі;
  - у футболі;
  - у хокеї на траві.
10. Як здійснюється прогноз спортивної обдарованості?
11. Охарактеризуйте ювенільні та дефенітивні показники.
12. Дайте визначення компенсованим і некомпенсованим модельним характеристикам.
13. Як визначається обдарованість при відборі?