

Лабораторна робота 12



Фізіологічні основи спортивного відбору і спортивної орієнтації

Мета заняття: закріплення теоретичних знань про фізіологічні основи спортивного відбору і спортивної орієнтації.

План

1. Поняття про спортивний відбір.
2. Етапи спортивного відбору.
3. Основні критерії спортивного відбору.
4. Поняття про морфофункціональний профіль спортсменів високого класу.
5. Основні морфологічні, функціональні і психологічні показники, які використовуються при спортивному відборі. Поняття про генетичні маркери.
6. Поняття про спортивну орієнтацію.



Теоретичні відомості

Розмаїття видів спорту розширює можливість індивіда досягти майстерності в одному з видів спортивної діяльності. Слабкий прояв властивостей особистості та якісних особливостей щодо одного з видів спорту не може розглядатися як відсутність спортивних здатностей. Небажані ознаки в одному виді спортивної діяльності можуть виявитися сприятливими і забезпечити високу результативність в іншому. У зв'язку з цим, прогнозувати спортивні здібності можна тільки в окремому виді або групі видів спорту, виходячи при цьому із загальних положень, характерних для системи відбору.

Спортивний відбір є системою організаційно-методичних заходів, на підставі яких виявляються задатки і здібності дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації у певному виді спорту. *У ході спортивного відбору:*

- визначаються модельні характеристики змагальної діяльності провідних спортсменів;
- специфічні для даного виду спорту спортивно-важливі якості;
- пошук і підбір людей із відповідними вродженими і розвиненими у процесі життєдіяльності морфофункціональними особливостями.

✍ Завдання для практичного виконання

☑ **Завдання 1.** Користуючись даними підручників з фізіології рухової активності, фізіології спорту, підручників з видів спорту (наприклад, «Волейбол», «Футбол», «Важка атлетика»... тощо.), статей у наукових журналах заповнити таблицю «Медико-біологічні аспекти спортивного відбору та орієнтації у обраному виді спорту» (за бажанням обирати можна будь-який).

Вікові показники до занять обраним видом спорту.	
Модельні характеристики спортсменів.	
Морфологічні (антропометричні) особливості кваліфікованих спортсменів.	
Функціональні показники спортсменів високої кваліфікації.	
Психологічні особливості кваліфікованих спортсменів.	

Контрольні питання

1. Поняття про спортивний відбір.
2. Назвіть основні етапи спортивного відбору.
3. Які основні критерії спортивного відбору?
4. Поняття про морфофункціональний профіль спортсменів високого класу.
5. Які основні морфологічні, функціональні і психологічні показники, які використовуються при спортивному відборі?
6. Поняття про генетичні маркери.
7. Поняття про спортивну орієнтацію.