

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УРАЛЬСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РОССИИ Б. Н. ЕЛЬЦИНА

Г. И. Семенова

Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта

Рекомендовано методическим советом УрФУ
в качестве учебного пособия для студентов,
обучающихся по программе бакалавриата
по направлению подготовки 034300 «Физическая культура»

2-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
Издательство Уральского университета
2017

УДК 796.03(075.8)
ББК Ч514(2)я73-1
С302

Рецензенты:

кафедра физического воспитания
Уральского государственного педагогического университета
(заведующий кафедрой кандидат педагогических наук,
профессор А. В. Г р и ш и н);

Ю. В. Я к о в ы х, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта
(Тобольская социально-педагогическая академия)

Научный редактор

И. В. Е р к о м а й ш в и л и, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой теории физической культуры УрФУ

Семенова, Г. И.

С302 Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Г. И. Семенова ; [науч. ред. И. В. Ермакмайшвили] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — 2-е изд., стер. — М.: ФЛИНТА : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 104 с.

ISBN 978-5-9765-3236-6 (ФЛИНТА)

ISBN 978-5-7996-1412-6 (Изд-во Урал. ун-та)

В учебном пособии раскрыты основные понятия, критерии, этапы и особенности отбора и ориентации для занятий различными видами спорта. Отражены вопросы по развитию и измерению физических качеств, необходимых для успешного совершенствования в избранном виде спорта.

Пособие предназначено для студентов физкультурных и педагогических вузов, обучающихся по специальности 034300.62 «Физическая культура». Может быть полезным тренерам и учителям физической культуры при выявлении спортивных способностей у детей и подростков для занятий различными видами спорта.

УДК 796.03(075.8)
ББК Ч514(2)я73-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Введение	5
1. Виды спорта и их классификации	7
2. Спортивная ориентация и отбор	14
3. Проблема спортивной одаренности	17
4. Способности и их уровни	23
5. Критерии отбора	30
5.1. Педагогические критерии	30
5.2. Медико-биологические критерии	32
5.3. Психологические критерии	37
5.4. Социологические критерии	41
6. Виды (уровни) спортивного отбора	43
7. Отбор и ориентация для занятий различными видами спорта	50
7.1. Скоростно-силовые виды спорта	50
7.2. Циклические виды спорта	50
7.3. Игровые виды спорта	53
7.4. Единоборства	54
7.5. Сложнокоординационные виды спорта	55
7.6. Туризм	58
8. Развитие физических качеств как критерий отбора	63
8.1. Сила и силовые способности	63
8.2. Быстрота и скоростные способности	68
8.3. Выносливость и виды выносливости	72
8.4. Гибкость и виды ее проявления	76
8.5. Ловкость и координационные способности	80
Заключение	84
Приложения	85
Библиографические ссылки	98
Список рекомендуемой литературы	100