

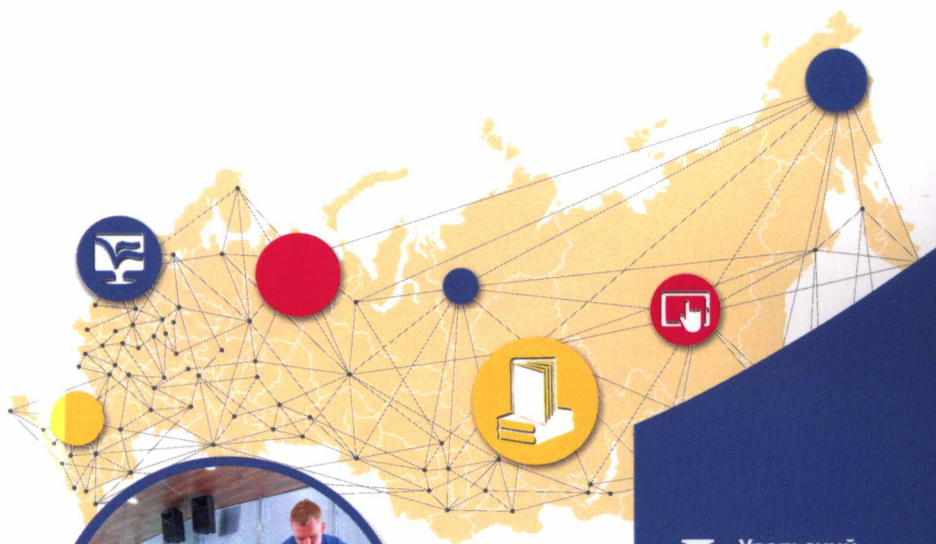
УДК
75.0
С 30


УНИВЕРСИТЕТЫ РОССИИ



Г. И. Семёнова

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР



 Уральский
федеральный
университет

 Юрайт
издательство
biblio-online.ru

Г. И. Семёнова

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА**

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**

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

**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

**Москва ■ Юрайт ■ 2018
Екатеринбург ■ Издательство Уральского университета**

УДК 796.03(075.8)
ББК 75.1я73
С30

Автор:

Семёнова Галина Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина.

Рецензенты:

кафедра физического воспитания Уральского государственного педагогического университета (заведующий кафедрой — кандидат педагогических наук, профессор А. В. Гришин);

Яковых Ю. В. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Тобольской социально-педагогической академии.

Семёнова, Г. И.

С30 Спортивная ориентация и отбор : учеб. пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 106 с. — (Серия : Университеты России).

ISBN 978-5-534-07547-2 (Издательство Юрайт)

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

Серия «Университеты России» позволит высшим учебным заведениям нашей страны использовать в образовательном процессе издания (в том числе учебники и учебные пособия) по различным дисциплинам, подготовленные преподавателями лучших университетов России и впервые опубликованные в издательствах университетов. Все представленные в этой серии работы прошли экспертную оценку учебно-методического отдела издательства и публикуются в оригинальной редакции.

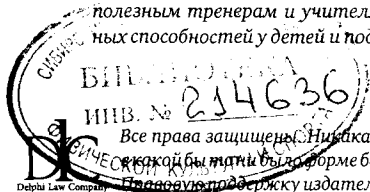
В учебном пособии раскрыты основные понятия, критерии, этапы и особенности отбора и ориентации для занятий различными видами спорта. Отражены вопросы по развитию и измерению физических качеств, необходимых для успешного совершенствования в избранном виде спорта.

Первое издание книги вышло в Издательстве Уральского университета под названием «Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта».

Пособие предназначено для студентов физкультурных и педагогических вузов, обучающихся по специальности «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)

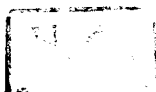
ББК 75.1я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-07547-2
(Издательство Юрайт)
ISBN 978-5-7996-1412-6
(Изд-во Урал. ун-та)

© Коллектив авторов, 2015
© Уральского федерального
университет, 2015
© ООО «Издательство Юрайт», 2018



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 |
| Новые издания по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» и смежным дисциплинам..... | 103 |