

ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ВІДБОРУ ТА БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Улан А. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Навчально-науковий олімпійський інститут
Національного університету фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-5875-9656
aulan@uni-sport.edu.ua*

Драгунов Л. О.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Навчально-науковий олімпійський інститут
Національного університету фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0009-0005-8145-7380
ldrahunov@uni-sport.edu.ua*

Єременко О. А.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Навчально-науковий олімпійський інститут
Національного університету фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0009-0003-1926-3644
oyeremenko@uni-sport.edu.ua*

Ключові слова: критерії, показники, прогнозування, індивідуальні особливості, поглиблена спеціалізація, змагальна діяльність, спортивна підготовка.

У статті розглянуто актуальні питання спортивного відбору та спортивної орієнтації в системі багаторічної підготовки спортсменів. Метою дослідження було визначення та встановлення актуальності спортивної орієнтації у процесі відбору перспективних спортсменів на етапах багаторічної підготовки на сучасному етапі розвитку спорту. Підкреслено, що зростання інтенсивності тренувального процесу, високий рівень конкуренції на міжнародній арені та збільшення обсягів навантаження вимагають від спортсменів максимальної мобілізації функціональних резервів і психологічної стійкості, що зумовлює увагу до орієнтації спортивної підготовки з урахуванням задатків та індивідуальних здібностей спортсменів. Особливий акцент зроблено на ролі спадкових показників, зокрема генетично детермінованих задатків і функціональної асиметрії, які забезпечують високу прогностичну цінність та дозволяють більш обґрунтовано визначати перспективність спортсменів для визначених видів спорту та в конкретних дисциплінах. Проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення та здійснення спортивної орієнтації у процесі відбору спортсменів. Дослідження дозволило встановити, що ефективна спортивна орієнтація повинна здійснюватися поетапно, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей розвитку

спортсменів. Так, під час проведення аналізу спеціальної літератури були встановлені три рівні в багаторічній підготовці спортсменів, коли варто здійснювати відбір і орієнтацію спортивної підготовки: підготовка, відбір і орієнтація віддаленого резерву, найближчого резерву та підготовка, відбір і орієнтація в національні збірні команди з видів спорту. Визначено, що критерії та завдання відбору й орієнтації спортивної підготовки змінюються на різних етапах спортивної кар'єри відповідно до цілей і завдань підготовки. Перспективою подальших досліджень є поглиблене вивчення питання спортивної орієнтації в різних видах спорту з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, їхніх природних задатків, здібностей; розроблення моделей і алгоритмів відбору й орієнтації спортивної підготовки, що сприятимуть раціоналізації та підвищенню ефективності тренувального процесу та багаторічної підготовки загалом.

ORIENTATION OF SPORTS TRAINING IN THE PROCESS OF SELECTION AND ATHLETES' LONG-TERM IMPROVEMENT

Ulan A. M.

*Ph. D., Associate Professor,
Associate Professor at the Department of History and Theory of Olympic Sports
Educational and Scientific Olympic Institute
of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5875-9656
aulan@uni-sport.edu.ua*

Dragunov L. O.

*Ph. D., Associate Professor,
Associate Professor at the Department of History and Theory of Olympic Sports
Educational and Scientific Olympic Institute
of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0009-0005-8145-7380,
ldrahunov@uni-sport.edu.ua*

Yeremenko O. A.

*Ph. D., Associate Professor,
Associate Professor at the Department of History and Theory of Olympic Sports
Educational and Scientific Olympic Institute
of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0009-0003-1926-3644
oyeremenko@uni-sport.edu.ua*

Key words: *criteria, indicators, forecasting, individual characteristics, in-depth specialization, competitive activity, sports training.*

The article discusses topical issues of sports selection and sports orientation in the system of athletes' long-term training. The purpose of the study was to determine and establish the relevance of sports orientation in the process of selecting promising athletes at the stages of long-term training at the current stage of sports development. It is emphasized that the increasing intensity of the training process, the high level of competition in the international

arena, and the increase in training loads require athletes to maximize their functional reserves and psychological stability, which necessitates attention to the orientation of sports training, taking into account the predispositions and individual abilities of athletes. Particular emphasis is placed on the role of hereditary indicators, in particular genetically determined predispositions and functional asymmetry, which provide high predictive value and allow for a more informed assessment of athletes' prospects in specific sports and disciplines. Modern scientific approaches to the study and implementation of sports orientation during the selection of athletes are analyzed. It has been established that effective sports orientation should be carried out in stages, taking into account the age and individual characteristics of athletes' development. Thus, during the analysis of specialized literature, three levels were identified in the long-term training of athletes, when it is necessary to carry out selection and orientation of sports training: training, selection, and orientation of the distant reserve, of the immediate reserve, and training, selection, and orientation to national sports teams. The study established that the criteria and objectives of selection and orientation of sports training change at different stages of an athlete's career in accordance with the goals and objectives of training. The prospect for further research is an in-depth study of the issue of sports orientation in various sports, taking into account the individual characteristics of athletes, their natural talents and abilities; the development of models and algorithms for the selection and orientation of sports training that will contribute to the rationalization and improvement of the effectiveness of the training process and long-term training in general.

Постановка проблеми. Невпинне зростання спортивних результатів і рекордів у різних видах спорту, конкуренції на міжнародній спортивній арені, розширення календаря змагань [10] призвели нині до підвищення інтенсивності та напруженості тренувального процесу й змагальної діяльності спортсменів, значного збільшення навантажень на їх організм. Це вимагає від спортсменів максимальної мобілізації функціональних резервів і демонстрації високої психологічної стійкості як у тренувальних, так і змагальних умовах [2]. Отже, сьогодні олімпійським чемпіоном стає не той спортсмен, який більше тренується, а той, який генетично обдарований і здатний досягти успіху в конкретному виді спорту, дисципліні чи виду змагань, а також розвиває та вдосконалює свої здібності протягом багаторічної підготовки. Вищевикладене стимулює постійну роботу науковців і тренерів у дослідженні питання спортивної обдарованості, спортивного відбору найбільш здібних спортсменів для їх подальшого спортивного вдосконалення та спортивної орієнтації у виді спорту, з урахуванням генетично детермінованих задатків та індивідуальних особливостей кожного з них.

Натепер накопичений науковий матеріал, що дозволяє судити про різні сторони спортивних здібностей [4; 6], про форми організації та методики відбору [2; 7; 8], про методологічні підходи до вивчення питань відбору й орієнтації [1; 5; 9; 11]. Однак завданням багаторічної спортивної

підготовки нині є досягнення найвищих результатів не лише завдяки відбору та цілеспрямованій тренувальній роботі в цьому напрямі, але й поєднанню видатних природних задатків, здібностей спортсменів із сучасними методами та засобами їх розвитку [5; 7]. Саме це мають на увазі, коли говорять про підвищення спортивних досягнень за допомогою відбору спортивних талантів і орієнтації їх підготовки [4].

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108197).

Мета дослідження – визначити та встановити актуальність спортивної орієнтації у процесі відбору перспективних спортсменів на етапах багаторічної підготовки на сучасному етапі розвитку спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна орієнтація передбачає вибір спортсменом виду спорту або вузької спеціалізації в одній з дисциплін виду спорту, визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки та змісту тренувальних навантажень залежно від особливостей підготовленості та змагальної діяльності, встановлення оптимальних темпів зростання спортивної майстерності [8]. Актуаль-

ність спортивної орієнтації у процесі багаторічного вдосконалення перспективних спортсменів зумовлюється наявними високими спортивними досягненнями на міжнародній арені [7]. Дана проблема знайшла своє вирішення у багатьох країнах світу, про що свідчать успішні виступи спортсменів Китаю, Німеччини, США й інших країн, де орієнтації підготовки спортсменів приділяється велика увага дослідників [2].

Фахівці вважають, що мета спортивного відбору полягає не стільки в установленні придатності до даного виду спорту, скільки у виявленні потенційних можливостей спортсмена й визначенні шляхів розкриття його таланту у процесі підготовки [2].

Визначення схильності до різних спортивних дисциплін (спортивна орієнтація) будується на основі з'ясування задатків, що відповідають вимогам окремого виду спорту [6]. Основними напрямками вивчення спортивної обдарованості є побудова ближніх і дальніх прогнозів [8]. Натеper прогнозування є найбільш важливою і щодо спортивної орієнтації не досить вивченою сферою. Воно засноване на вивченні біологічних і соціальних чинників спортивної обдарованості, темпів приросту рухових якостей [4].

Ближні прогнози будуються на основі вивчення задатків, здібностей, у результаті яких даються рекомендації про доцільність вибору виду спорту для того чи іншого підлітка чи дитини. Дальні прогнози зумовлюються рівнем розвитку, темпами приросту й стабільністю основних якостей, що визначають зростання спортивної майстерності [8]. Однак, за даними фахівців [3; 5], у 40–50% випадках досвідчені тренери помиляються у прогнозуванні успішності окремих спортсменів, що зумовлює необхідність здійснення відбору та спортивної орієнтації на підставі генетичних маркерів, які дозволяють визначити генетичні задатки юних спортсменів. Фахівці [1] стверджують, що у віці 5–6 років неможливо визначити якості, що відповідають моделям спортсменів високої кваліфікації, бо вони ще не досить сформовані в дитячому віці. У зв'язку із цим автори [5; 9] пропонують новий підхід до пошуку найбільш обдарованих спортсменів, що базується на вивченні їхніх генетично детермінованих задатків, одним із яких є функціональна асиметрія. Так, прояв вродженої лівшості залежить від генетичних впливів (у разі його наявності в родичів) і від віку матері при народженні дитини (збільшується з віком матері). Окрім того, генетично зумовлені задатки характеризуються відносно малою мінливістю, що підвищує їхню прогностичну цінність. З іншого боку, багаторічне тренування і виховна робота сприяють їх своєчасному виявленню і цілеспрямованому управлінню.

У роботах науковців відзначається, що «ймовірність того, що процес спортивного вдосконалення буде розгортатися в оптимальному варіанті, багато в чому залежить від того, на якому з етапів індивідуального вікового розвитку виявляється схильність до прогресування в тому чи іншому виді спорту і відповідно забезпечується спортивна орієнтація, тобто формування магістральної націленості спортивної діяльності й доцільний вибір перспективних шляхів її розгортання, згідно з індивідуальною схильністю» [2].

За даними літературних джерел [2; 8], у низці країн, розвинених в спортивному відношенні, склалася і розгалужена практика спортивного відбору. Більшість фахівців так чи інакше пов'язує його із завчасним розпізнаванням індивідуальної схильності (задатки, здібності, обдарованість) до досягнень в будь-якому виді спорту, визначенням спортивної спеціалізації. Фахівці [1] підкреслюють необхідність виявлення тих, хто більш здатний до високих спортивних результатів, із загальної кількості початківців чи тих, хто вже долучений до спорту, щоб створити їм кращі умови для спортивного вдосконалення [11].

В.М. Платонов, О.А. Шинкарук, А.М. Улан [2; 8; 9] відзначають важливість спортивної орієнтації, яка у процесі залучення до спорту спрямована на визначення спортивної схильності й орієнтації індивіда. Автором зазначено, що «вибір предмета й перспектив спортивної спеціалізації має відповідати індивідуальним задаткам і розумно сформованим особистісним потребам, інтересам». Він підкреслює значущість визначення індивідуальних можливостей досягнення результатів в тому чи іншому виді спорту, але не з позицій досягнення спортивного результату, а в якому САМЕ напрямі найбільш доцільно орієнтувати спортивну діяльність початківців і спортсменів, які вже деякий час тренуються, щоб з якомога більшою ефективністю сприяти розвитку їхніх індивідуальних здібностей і задоволенню потреб та інтересів.

Фахівці [8; 9], які досліджували питання відбору й орієнтації подальшої підготовки спортсменів, сходяться на думці, що правильно визначити індивідуальну схильність до спортивних досягнень шляхом будь-яких одноразових процедур (спостереження, тестування тощо) за короткий час неможливо. Неможливо із двох основних причин. По-перше, спортивна схильність – багатоскладовий комплекс індивідуальних властивостей, частина яких проявляється не одночасно, а різночасно, залежно від віку й стажу спортивної діяльності; по-друге, індивідуальні можливості спортивних досягнень і особистісні настанови на їх реалізацію динамічні, до того ж змінюються як

через природні особливості індивідуального розвитку, так і під впливом соціальних умов життя. У зв'язку із цим діагностику індивідуальної спортивної схильності та спортивну орієнтацію необхідно здійснювати поетапно.

Неможливість чіткого визначення здібностей на окремому етапі розвитку людини, а також їхня здатність до змін під впливом систематичних тренувань зумовлюють здійснення спортивного відбору й орієнтації підготовки на всіх етапах багаторічного вдосконалення. Кожному етапу спортивного відбору й орієнтації підготовки спортсменів відповідають власні завдання, критерії, що використовуються в багаторічному процесі [8]. Однак критерії, що використовуються у відборі й орієнтації підготовки впродовж усієї спортивної кар'єри, можуть змінюватися залежно від його цілей і завдань. Так, фахівці [5; 8] виділяють 3 рівні спортивної кар'єри, відбору й орієнтації та показники, які враховуються на кожному з них (рис. 1).

Висновки. Сучасний спорт характеризується високою інтенсивністю тренувального процесу та зростанням вимог до функціональних і пси-

хологічних ресурсів і резервів спортсменів, що зумовлює потребу в якісному відборі й орієнтації підготовки. Успішність багаторічного вдосконалення залежить не лише від раннього виявлення задатків, а й від створення умов для їх цілеспрямованого розвитку та корекції під впливом тренувань. Результативність спортсменів дедалі більше залежить від поєднання природних задатків із сучасними методами розвитку індивідуальних здібностей у багаторічному тренувальному процесі. Ефективність спортивної орієнтації потребує поетапного підходу, оскільки індивідуальні можливості та мотиваційні настанови змінюються залежно від віку, стажу занять і соціальних умов. Критерії та завдання спортивного відбору й орієнтації повинні адаптуватися до кожного етапу багаторічної підготовки, з урахуванням динаміки розвитку спортсмена та цілей спортивної кар'єри.

Перспективою подальших досліджень є поглиблене вивчення питання спортивної орієнтації в різних видах спорту з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, їхніх природних задатків, здібностей; розроблення моделей

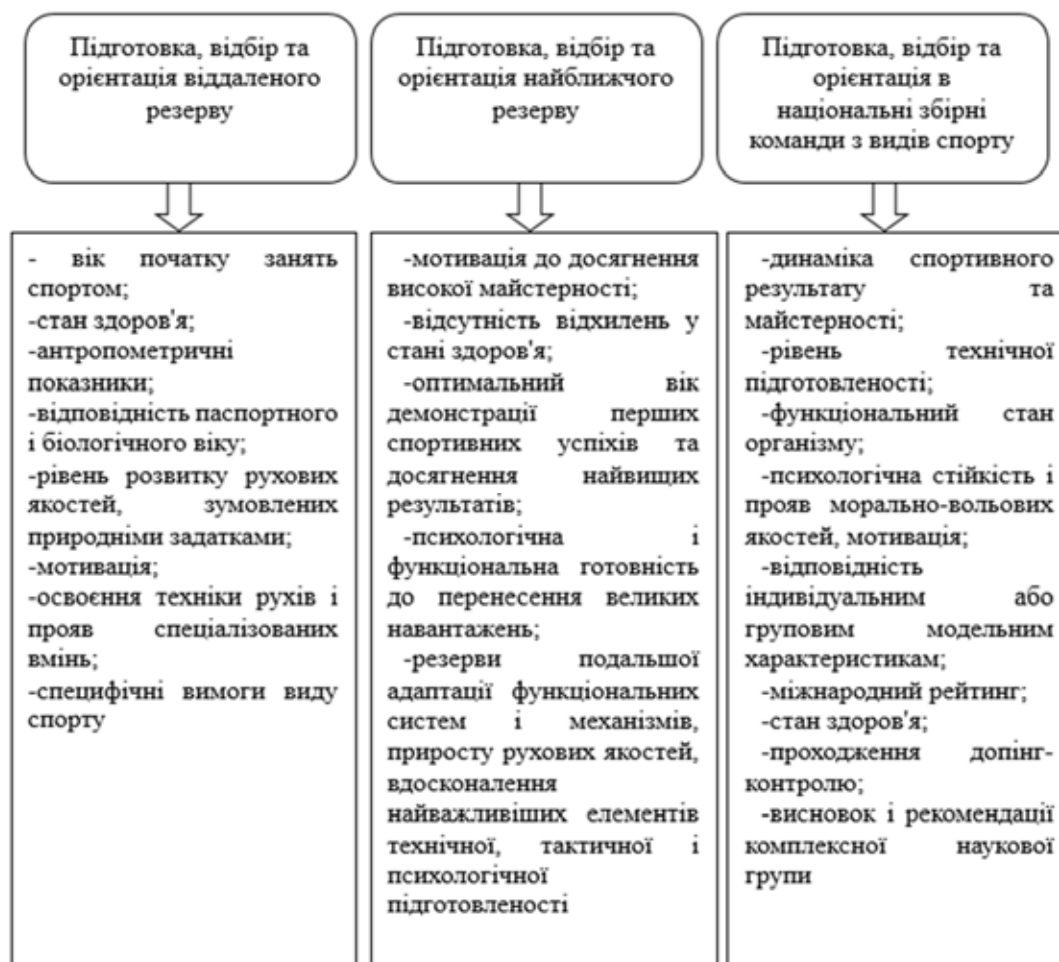


Рис. 1. Спортивний відбір і орієнтація на різних рівнях підготовки спортсмена

і алгоритмів відбору й орієнтації спортивної підготовки, що сприятимуть раціоналізації та підвищенню ефективності тренувального процесу та багаторічної підготовки загалом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кос Р.С., Улан А.М. Відбір футболістів на початковому етапі підготовки як складова багаторічної системи вдосконалення спортсменів. *Молодь та олімпійський рух* : збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих учених, м. Київ, 7 травня 2024 р. Київ : НУФВСУ, 2024. С. 97–98.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
3. Сахновський К.П. Початкова спортивна підготовка. *Наука в олімпійському спорті*. 1995. Вип. 2. № 3. С. 17–23.
4. Сергієнко Л.П. Генетика рухових здібностей: стан вивчення проблеми та перспективи. *Наука в олімпійському спорті*. 1999. Спецвипуск. С. 78–87.
5. Улан А.М. Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.0. Київ, 2019. 25 с.
6. Улан А.М., Бугера Д.О., Кос Р.С. Характерні особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням їх генетичних схильностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2023. № 8 (168). С. 153–157.
7. Флерчук В.В. Орієнтація веслувальників-каноїстів на різні змагальні дистанції. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 1. С. 19–24.
8. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навчальний посібник. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2013. 136 с.
9. Шинкарук О.А., Улан А.М. Функціональна асиметрія і орієнтація підготовки фехтувальників : монографія. Київ : Олімпійська література, 2021. 148 с.
10. Kropyvnytska T., Imas Y., Borysova O., Krasnianskiy K., Matveev S. et al. Specifics of Organization of International Complex Competitions in Non-Olympic Sports. *Sport Mont*. 2021. № 19 (S2). P. 113–118.
11. Syvash I., Balazh M., Yurchenko O., Shcherbashyn Y., Khurtyk D., Kormiltsev V., Bekas O., Korolchuk A., Sulima A. Formation of sports specialization as the “group exercises” during the working with young athletes in the rhythmic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19 (2). Art. 43. P. 287–292.

REFERENCES

1. Kos, R.S., & Ulan, A.M. (2024). Vidbir futbolistiv na pochatkovomu etapi pidhotovky yak skladova bahatorichnoi systemy udoskonalennia sportsmeniv [Selection of football players at the initial stage of training as a component of the long-term system of athletes' improvement]. *Youth and Olympic Movement: Proceedings of the XVII International Conference of Young Scientists*. P. 97–98.
2. Platonov, V.M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]. Kyiv: Persha drukarnia. 672 p.
3. Sakhnovskiy, K.P. (1995). Pochatkova sportyvna pidhotovka [Initial sports training]. *Science in Olympic Sport*. Vol. 2 (3). P. 17–23.
4. Serhiienko, L.P. (1999). Henetyka rukhovykh zdibnostei: stan vyvchennia problemy ta perspektyvy [Genetics of motor abilities: State of the problem study and prospects]. *Science in Olympic Sport: Special issue*. P. 78–87.
5. Ulan, A.M. (2019). Oriientatsiia pidhotovky fekhtuvalnykiv z urakhuvanniam funktsionalnoi asymetrii [Orientation of fencers' training considering functional asymmetry] (Candidate of Sciences dissertation abstract). 24.00.01. Kyiv. 25 p.
6. Ulan, A.M., Bugera, D.O., Kos, R.S. (2023). Kharakterni osoblyvosti zmahalnoi diialnosti kvalifikovanykh futbolistiv z urakhuvanniam yikh henetychnykh skhylnosti [Characteristic features of competitive activity of qualified football players taking into account their genetic predispositions]. *Scientific Journal of NPU named after M.P. Drahomanov*. 8 (168). P. 153–157.
7. Flerchuk, V.V. (2008). Oriientatsiia vesluvalnykiv-kanoistiv na rizni zmahalni dystantsii [Orientation of canoeists to different competitive distances]. *Theory and Methods of Physical Education and Sport*. 1. P. 19–24.
8. Shynkaruk, O.A. (2013). Teoriia i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnia, kontrol, vidbir, modeliuvannia ta prohnozuvannia v olimpiiskomu sporti [Theory and methods of athletes' training: Management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sport]. NVP Polihrafservis. 136 p.

9. Shynkaruk, O.A., & Ulan, A.M. (2021). Funktsionalna asymetriia i oriiientatsiia pidhotovky fekhtuvalnykiv [Functional asymmetry and orientation of fencers' training]. Kyiv: Olimpiiska literatura. 148 p.
10. Kropyvnytska, T., Imas, Y., Borysova, O., Krasnianskiy, K., & Matveev, S., et al. (2021). Specifics of organization of international complex competitions in non-Olympic sports. *Sport Mont.* 19 (S2). P. 113–118.
11. Syvash, I., Balazh, M., Yurchenko, O., Shcherbashyn, Y., Khurtyk, D., Kormiltsev, V., Bekas, O., Korolchuk, A., & Sulima, A. (2019). Formation of sports specialization as the “group exercises” during the working with young athletes in rhythmic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport.* 19 (2). P. 287–292.

Дата першого надходження рукопису до видання: 24.09.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.10.2025
Дата публікації: 28.11.2025