

**Особенности отбора
в спорте высших достижений**

Отбор на этапе совершенствования спортивного мастерства

Основная задача третьего этапа спортивного отбора — выявление способностей спортсмена к достижению высших спортивных результатов в избранном виде спорта, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

К этому времени уже необходимо определиться со специализацией спортсмена, выявить его сильные качества, за счет которых в основном и планируется достичь высоких спортивных результатов. Особенно это важно для спортивных игр, что связано с выбором игрового амплуа и соответствующей ориентацией всей системы последующей подготовки.

Существенной стороной отбора на данном этапе является **оценка техники** выполнения различных специально-подготовительных упражнений.

Эффективность отбора связана с оценкой **специальной подготовленности и спортивного мастерства**. Уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, различных видов выносливости, гибкости, координационных способностей), возможности системы энергообеспечения, совершенство спортивной техники, экономичность работы, способность к перенесению нагрузок и эффективному восстановлению постоянно должны находиться в поле зрения тренера, работающего с юными спортсменами.

Следует обратить внимание на темпы их прироста от одного этапа подготовки к другому.

Учитывая то, что различные виды спорта предъявляют неодинаковые требования к телосложению и функциональным возможностям спортсмена, в процессе отбора необходимо ориентироваться на те качества, которые наиболее важны для данного вида спорта

Влияние некоторых физкачеств и морфофункциональных показателей на

НЫХ

0-нет влияния,
1-незначительное влияние,
2-среднее влияние,
3-значительное влияния.

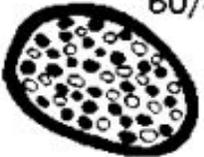
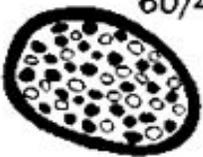
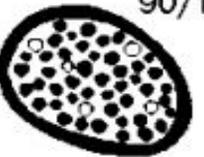
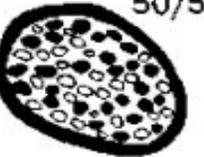
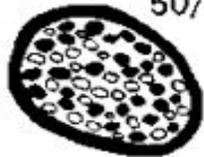
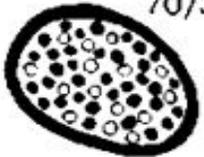
Вид спорта	Физические качества и морфофункциональные показатели*						
	Телосложение	Выносливость	Мышечная сила	Гибкость	Координационные способности	Скоростные способности	Вестибулярная устойчивость
Прыжки в воду	3	1	2	3	3	2	3
Плавание на дистанции:							
короткие	2	3	3	2	1	2	1
длинные	2	2	1	2	1	0	0
Бег на дистанции:							
короткие	3	1	3	1	1	3	1
длинные	3	3	0	1	1	0	0
Бокс	1	3	3	1	2	3	2
Борьба дзюдо	1	3	2	2	2	3	3
Фехтование	1	2	1	2	3	3	2
Гимнастика спортивная	3	3	2	3	3	2	3
Настольный теннис	1	1	1	2	3	3	1
Гандбол	1	2	2	2	3	2	2
Хоккей	2	2	2	1	3	2	2
Футбол	2	2	2	2	3	3	2

характеристика аэробных возможностей спортсменов, позволяющая надеяться на достижение высоких результатов. Подобные стандарты следует применять и при оценке других качеств и способностей.

Аэробные возможности у перспективных спортсменов в возрасте 16-17 лет

Специализация	Показатели		
	Жизненная емкость легких, мл	Максимальное потребление кислорода, мл·кг·мин ⁻¹	Максимальное потребление кислорода, л·мин ⁻¹
Лыжники	4500—5000	55—60	3,4—4,4
Велосипедисты (шоссе)	4500—5000	54—58	3,5—4,4
Пловцы (200, 400 м)	4700—5200	52—56	3,6—4,5

Типы телосложения и мышечной ткани, легких и сердца у спортсменов высокой квалификации специализирующихся в различных видах спорта (Arnot, Games 1992)

Компоненты тела	Горнолыжный спорт	Теннис	Бег	Велоспорт	Плавание	Лыжные гонки
Сердце						
Легкие						
Типы мышечных волокон: ● -МС ○ -БС	 60/40	 60/40	 90/10	 50/50	 50/50	 70/30
Телосложение						

Перспективность юного спортсмена во многом связана с **совершенством специализированных восприятий** — комплексных психофизиологических характеристик, к которым относятся чувство времени, чувство темпа, чувство развиваемых усилий, чувство воды у пловцов, чувство снега у лыжников, чувство льда у конькобежцев и т. п. Эти характеристики отражают уровень восприятия, осознания и воспроизведения двигательных действий.

На этом этапе при отборе увеличивается значение показателей, свидетельствующих о **лично-психических качествах** — психической надежности, мотивации, воле, стремлении к лидерству и др.

При оценке соответствия юного спортсмена требованиям, предъявляемым к спортсменам высокого класса, особое внимание следует обращать на уверенность в своих силах, устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочных занятий, способность и желание к спортивной борьбе, желание тренироваться и соревноваться с сильными партнерами и соперниками. Личностные и психические качества спортсмена являются не только критериями оценки перспективности, но и дополнительными критериями при оценке предрасположенности к специализации в различных видах спорта.

Внимание уделяется при отборе и **медицинскому контролю**

Поскольку происходит «отсев» занимающихся, имеющие явные противопоказания к занятиям спортом, особое внимание уделяется выявлению скрытых заболеваний, в частности очагов инфекции в организме. При их наличии в период проведения тренировочных занятий могут возникнуть обострения и различные осложнения со стороны внутренних органов. Важно выявить и специфические болезни, к которым в наибольшей степени склонны занимающиеся тем или иным видом спорта.

Важной частью отбора является полный **анализ предшествовавшей тренировки на этапе**, и определение за счет каких усилий спортсменов достиг данного уровня подготовленности.

Известно, что юные спортсмены на предыдущих этапах подготовки выполняют огромные объемы работы, участвуют в соревнованиях, тренируются по 2 раза в день и поэтому достигают высоких для своего возраста результатов и показателей тренированности. Такие спортсмены являются бесперспективными для дальнейшего совершенствования. Следует уделить внимание тем спортсменам, кто достиг относительно высокого уровня тренированности и спортивных результатов за счет тренировки с малым и средним объемом работы, небольшой соревновательной практики, разносторонней технической подготовки.

Основной отбор и ориентация на ВСМ

Задача отбора на этапе ВСМ – необходимо выяснить, способен ли спортсмен к достижению результатов международного класса, сможет ли он переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам. Его эффективность определяется в основном теми же факторами что и на предыдущем этапе, однако приобретающими более специфическую направленность.

Оптимальные показатели возраста, роста и массы тела спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта.

Вид спорта, дистанция	Мужчины			Женщины		
	Возраст, лет	Рост, см	Масса, кг	Возраст, лет	Рост, см	Масса, кг
Гребля:						
академическая	21—25	190—200	80—90	19—23	175—185	65—75
на байдарках и каноэ	21—25	185—195	75—85	19—23	170—180	60—70
Плавание:						
100, 200 м	19—23	185—195	75—85	16—20	172—182	60—70
400, 800, 1500 м	17—21	180—190	67—77	15—19	165—175	50—60
Бег:						
100, 200, 400 м	22—26	175—185	73—83	20—24	165—175	55—65
800, 1500 м	24—28	172—182	67—77	22—26	160—170	50—60
5000, 10 000 м	26—30	170—180	60—70	24—28	158—168	48—56
Велосипедный спорт:						
трек	21—25	175—185	73—83	19—23	165—175	55—65
шоссе	20—24	172—182	67—77	21—25	163—173	52—60
Скоростной бег на коньках	22—26	172—182	70—80	20—24	162—172	55—65
Лыжные гонки	24—28	170—180	63—73	24—28	160—170	53—63

Данные свидетельствуют об очень больших колебаниях роста и массы тела даже в близких видах спорта, требующих проявления разных видов выносливости. Большие различия отмечаются также в родственных видах соревнований (бег на средние и длинные дистанции) и даже в каждом конкретном виде соревнований.

У бегунов отмечаются очень большие колебания роста. У мужчин, специализирующихся в беге на дистанцию 1500 м, рост колеблется в пределах 164—186 см, 5000 м — 169—185 см, 10 000 м — 165—185 см, марафонском беге — 175—183 см. У женщин отмечается такая же картина: 1500 м — 154—176 см, 10 000 м — 154—172 см.

Различный рост спортсменов предопределяет различную технику бега. Длинные конечности высоких спортсменов обеспечивают большую амплитуду движений, невысокие спортсмены обычно используют технику с высокой частотой шагов. Однако и у невысоких бегунов часто отмечается длинный шаг, обусловленный высокой силой отталкивания. Практика показывает, что учет соматотипа конкретного спортсмена, уровня развития скоростно-силовых качеств и энергетического потенциала способствует формированию рациональной техники бега, которая может быть преимущественно обусловлена большой длиной шага, высокой частотой шагов или оптимальным сочетанием этих параметров.

Таким образом, при всей информативности показателей роста и массы тела их всегда следует рассматривать в тесной взаимосвязи с параметрами спортивной техники, функциональными возможностями важнейших систем организма, психическими особенностями спортсмена. В этом случае можно сделать правильное заключение о способности спортсмена добиться выдающихся результатов, например, в спринтерском беге как низкорослые спортсмены (Марчисон), так и очень высокие (Уильямс), тонкокостные, легкие (Меннеа) и мощные, тяжелые (Джонсон).

В современном теннисе успех в основном сопутствует игрокам высокорослым, мощным, с длинными руками (Лендл — рост 188 см, масса тела — 79 кг; Беккер — 188 см, масса — 83 кг; Мартин — 198 см, масса — 86 кг, Сампрас — 185 см, масса — 78 кг; Россе — 201 см, масса — 87 кг;). Однако есть много примеров, что спортсмены относительно невысокого роста, но обладающие высокими скоростными качествами и хорошей координацией (Агасси — 178 см, масса — 70 кг; Чанг — 173 см, масса — 61 кг), добивались очень высоких результатов.

Анализ состава тела спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Специфика различных видов спорта во многом определяет состав тела спортсменов. Проследить это можно уже при рассмотрении обезжиренной массы и жира у спортсменов высокого класса. У бегунов на длинные дистанции, борцов и боксеров (за исключением абсолютных весовых категорий), велосипедистов-шоссейников, лыжников отмечается исключительно низкий процент содержания жира — обычно в пределах 4—8 %. У волейболистов, баскетболистов, теннисистов процент жира обычно составляет 14—17 %, а у легкоатлетов-метателей 18—22 %. У женщин количество жира обычно на 6—10 % больше, чем у мужчин (Pollock, Jackson, 1984; Robergs, Roberts, 2002).

- Большие различия в строении тела выдающихся спортсменов должны ориентировать на поиск различных путей в достижении вершин спортивного мастерства. Это относится как к разработке индивидуальных моделей технико-тактического мастерства и функциональной подготовленности, так и к формированию индивидуальной системы подготовки каждого перспективного спортсмена на всех этапах многолетнего совершенствования, особенно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда формируется собственная модель соревновательной деятельности.
- Следует помнить, что специфика конкретного вида спорта, основные тенденции развития техники и тактики, совершенствование правил и прочее оказывают существенное влияние на формирование требований к морфологическим особенностям спортсменов.

Приступая к тренировке на этом этапе, необходимо всесторонне **оценить уровень общей и специальной подготовленности спортсменов**. При этом внимание следует обратить не только на абсолютные показатели, но и на тот **прогресс, которого достиг спортсмен в результате тренировки на предыдущем этапе**.

Преимущество отдается тем спортсменам, которые сумели добиться больших сдвигов в уровне спортивного мастерства, возможностей важнейших функциональных систем при ограниченном использовании самых мощных средств педагогического воздействия; чем меньшими усилиями был достигнут прогресс в уровне спортивного мастерства, тем большие резервы остались для дальнейшего совершенствования.

Особое внимание уделяется **анализу тренировки на предыдущем этапе**. Перспективными считаются спортсмены, которые тренировались по разнообразной программе без использования предельных объемов тренировочной работы, ограничивали количество занятий с большими нагрузками, участие в ответственных соревнованиях, т.е. не достигали максимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для построения тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Если при таком построении тренировочного процесса у спортсменов планомерно возрастал уровень достижений и функциональной подготовленности и к четвертому этапу многолетней подготовки они достигли достаточно высокого уровня спортивного мастерства, то имеются все основания для их дальнейшего серьезного прогресса.

Одним из основных показателей, свидетельствующем о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе, является **разносторонняя техническая подготовленность**. Она проявляется в достаточно совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении технически правильно выполнять большое количество специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движений в процессе выполнения самых разнообразных упражнений.

Особое значение приобретает **оценка личностных и психических качеств спортсмена**. При этом оценивают устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников. *Выдающихся спортсменов, как правило, характеризует умение вести активную борьбу в главных соревнованиях с наибольшей конкуренцией.* Недаром опытные тренеры в качестве одного из важнейших критериев при оценке перспективности спортсменов используют их способность показывать в финальных стартах более высокие результаты, чем в предварительных. **Практика показывает, что психическая устойчивость, умение предельно мобилизоваться в экстремальных условиях ответственных соревнований во многом обусловлены природными задатками и совершенствуются с большим трудом.**

Особенности отбора в командных дисциплинах и спортивных играх.

Так, в командных при отборе часто ориентируются на относительную схожесть **антропометрических показателей** участников, их способность эффективно вести гонку на лидирующей позиции, уровень техники ведения командной гонки, эффективный финиш. Для участия в командных номерах программы нередко подбирают гонщиков, уступающих своим товарищам в аналогичных индивидуальных номерах, но имеющих преимущества по показателям, влияющим на эффективность командной борьбы.

При укомплектовании команд в спортивных играх на отбор в команду влияет подходит ли спортсмен под **командную тактику, особенности тактики и техники команды противника**. Важным является умение игрока реально оценивать возможности партнеров и свои, работать на успех команды.

Большое значение для рационального комплектования команд имеет **учет темперамента игроков**. Например, Я. Червиньски (1990), исследуя темперамент игроков (гандбол), выступающих за команды различного класса, убедительно показал, что чем выше уровень команды, тем больше в ее составе игроков наиболее приемлемого для игровых видов темперамента — сангвиников. Наличие игроков отличающихся живостью, активностью, возбудимостью, легкой сменяемостью эмоций и в то же время стабильностью поведения, уравновешенностью является гарантией успешной деятельности, как отдельных игровых звеньев, так и команды в целом.

Непременным условием успешного совершенствования на этом этапе многолетней подготовки является крепкое **здоровье спортсмена**. Прежде чем оценить способность спортсмена к достижению наивысших результатов, необходимо убедиться в отсутствии у него заболеваний, способных стать тормозом для роста спортивных достижений, оперативно устранить незначительные отклонения в состоянии здоровья.