

***Физиолого-  
генетические  
особенности  
спортивного отбора***

*Эффективность тренировочных  
воздействий существенно  
определяется адекватностью  
физических упражнений для  
данного человека, его  
врожденным и приобретенным  
особенностям, что необходимо  
учитывать в процессе  
спортивного отбора*

# ***Спортивная ориентация***

*В процессе **спортивной ориентации** изучаются врожденные особенности человека и подбираются адекватные для него физические упражнения или вид спорта*

# **Спортивный отбор**

*В процессе **спортивного отбора** определяются модельные характеристики СД и специфические для данного вида спорта значимые качества, а затем производится поиск и подбор людей с адекватными морфофункциональными особенностями*

# **Спортивный отбор**

**- многоступенчатый процесс  
с изменяющимися  
требованиями к организму  
человека в ходе многолетней  
тренировки**

# Необходимо учитывать:

- *Динамику индивидуальных реакций организма спортсмена на предъявляемые нагрузки;*
- *Возрастные периоды наибольшей эффективности тренирующих воздействий для развития физических качеств;*
- *Индивидуальный тип адаптации к физической нагрузке определенной направленности;*
- *Скорость и мощность мобилизации функциональных резервов*

*Неадекватный выбор  
спортивной специализации  
резко замедляет рост  
спортмастерства и  
ограничивает уровень  
спортдостижений, а также  
является фактором риска для  
здоровья спортсмена*

# Наследуемость морфофункциональных признаков

- наибольшая наследственная обусловленность выявлена для морфологических показателей
- меньшая – для физиологических параметров
- наименьшая – для психологических признаков

# Наследуемость проявления физических качеств

- наибольшая наследственная обусловленность выявлена для гибкости и быстроты
- меньшая – для абсолютной мышечной силы
- наименьшая – для аэробной выносливости и ловкости

*Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека зависят от периодов онтогенеза. Различают критические и сенситивные периоды.*

# *Критические периоды*

*- характеризуются повышенной активностью отдельных генов, контролирующих развитие каких-либо признаков.*

*Это качественный и количественный скачок, переломный момент в развитии.*

# *Сенситивные периоды*

- периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности отдельных признаков к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренерским.*

# *Сенситивные периоды для развития физических качеств*

- *Гибкости* – в 4-15 лет
- *Ловкости* – в 6-14 лет
- *Быстроты* – в 9-14 лет
- *Скоростно-силовых качеств* – в 11-14 лет
- *Силы* – в 14-17 лет
- *Выносливости* – в 15-20 лет

*В росте спортивного мастерства  
важную роль играет  
тренируемость или спортивная  
обучаемость спортсмена, то есть  
способность повышать  
функциональные и специальные  
возможности под влиянием  
систематической тренировки*

# *Тренируемость спортсмена обеспечивается:*

- 1. Степенью прироста различных признаков организма в процессе многолетней спортивной тренировки;*
- 2. Скоростью этих сдвигов в организме*

*Дифференциация спортсменов по физиолого-генетическим особенностям создает основу для различного педагогического подхода к их обучению, правильного подбора упражнений, выбора адекватного стиля, создания алгоритмов прогнозирования и моделирования успешности соревновательной деятельности*