

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды изменения ростовесовых показателей и развития физических качеств детей школьного возраста

Ростовесовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+		+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+							+
Скоростно-силовые качества			+	+	+		+		+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная Выносливость									+	+	
Анаэробные возможности (гликолитические)									+		+
Гибкость		+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+		+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

- Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).
- Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивный отбор (методы)

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью *психологических методов* определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и к высоким спортивным достижениям

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Способности — это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.



1 В структуру спортивных способностей помимо собственно физического (двигательного) компонента входят по меньшей мере сенсорные и интеллектуальные компоненты спортивных способностей.

Спортивная пригодность – это соответствие между индивидом и спортивной деятельностью, взаимное проникновение и стимулирующее воздействие спортивной деятельности на личность и личности на спортивную деятельность

Отбор в спортивные школы предусматривает **прогноз успешности на 6–10 и более лет вперед** (М. С. Бриль, 1980).

Прогноз – это вероятное научно обоснованное суждение относительно наблюдаемого состояния объекта (в нашем случае спортсмена) в какой-то момент времени (как правило, на соревнованиях) или относительно возможных путей достижения такого состояния, определенного в качестве цели

Предметом прогноза, являются задатки качеств личности, определяющие способности к успешному овладению деятельностью в спорте.

Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей.

Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх.

Он осуществляется в четыре этапа.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР

Признаки	Массовый просмотр детей	Отбор в УТГ
Физическое развитие:		
длина тела	+	+
весоростовой индекс	+	+
жизненная емкость легких	+	+
окружность грудной клетки	—	+
сила мышц-сгибателей кисти	+	+
длина стопы	—	+
Общая физическая подготовленность:		
бег на 30 м со старта	+	+
непрерывный бег 5 мин	+	+
скоростной бег на месте 10 с	+	+
челночный бег 3x10 м	+	+
прыжок в длину с места	—	+
подтягивание в висе	—	+
бросок мяча 2 кг	—	+

Второй этап отбора

- На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки

Этап	Спортивный отбор	Этап многолетней подготовки
Первичный	Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта	Начальный
Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Предварительный базовый
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	Специализированный базовый
Основной	Установление способностей к достижению результатов международного класса	К высшим достижениям. Максимальной реализации индивидуальных возможностей
	Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Определение целесообразности	Сохранения высшего спортивного мастерства. Постепенного снижения

Показатели для оценки предрасположенности 10—12-летних детей к занятию плаванием (Булгакова, 1986)

Антропометрические показатели	Мальчики	Девочки
Длина тела, см	164,4—174,4	162,2—173,3
Длина руки, см	72,3—77,9	71,5—77,8
Длина кисти, см	18,4—19	18—18,6
Ширина плеч, см	35,6^40,4	34,9—40
Ширина таза, см	25—30,6	24,1—30,1
Окружность грудной клетки, см	84,4—91,9	84,1—91
Окружность плеча, см	28,4—30	27,3—29,5
Масса тела, кг	44,5—52,4	44,3—51,1
Подвижность в суставах, град:		
плечевом	147—163	144—166
голеностопном	175—205	174—205
Длина скольжения, м	8,3—10,5	8,8—11

Показатели общей физической подготовленности юных волейболистов (Железняк, 19910)

Контрольные испытания (тесты)	Мальчики 10 лет		Удовлетворительно	Мальчики 11 лет		Удовлетворительно
	Отлично	Хорошо		Отлично	Хорошо	
Бег на 30 м высокого старта, с	5,3 и лучше	5,4—5,7	5,8—6,2	5,1 и лучше	5,2—5,5	5,6—6,0
Бег с изменением направления (6x5 м), с	12,0 и лучше	12,2—12,4	12,5—12,8	11,8 и лучше	11,9—12,2	12,3—12,6
Прыжок в высоту с места, см	40 и выше	39—33	32—26	42 и выше	41—35	34—29
Прыжок в длину с места, см	180—165	164—150	149—140	186 и больше	185—168	167—150
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками, м	11 и больше	10—9	8—6	13 и больше	12—10	9,8
Метание теннисного мяча	24 и больше			26 и больше		21—1

Биологический и паспортный возраст

- Исследования Т.С. Тимаковой (1985) показывают, что среди 12—13-летних мальчиков-пловцов — победителей крупных юношеских соревнований, выполнивших норматив мастера спорта, все 100 % характеризуются ранним типом полового созревания. Среди 17-летних пловцов, добившихся высоких результатов, лишь 4,5 % имели балл биологической зрелости, соответствующий более взрослым пловцам, а замедленное развитие было у 42 % спортсменов. Эти данные, естественно, должны учитываться как при отборе, так и при ориентации юных спортсменов.

Наследуемость основных двигательных качеств у человека (по В.Н. Платонову)

КАЧЕСТВО

НАСЛЕДУЕМОСТЬ

Быстрота простой двигательной реакции

Высокая

Быстрота простых движений

Значительная

Максимальная статическая сила

Значительная

Максимальная динамическая сила

Средняя

Скоростная сила

Значительная

Координация

Средняя

Гибкость

Значительная

Локальная мышечная выносливость

Значительная

Глобальная мышечная выносливость

Высокая

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- 1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки);
- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач предолимпийской подготовки

Структура спорт.отбора и ориентации



