

ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Отбор и ориентация спортсменов в
процессе многолетней подготовки**

ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

1. Понятие отбора и ориентации в системе подготовки спортсмена
2. Отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки спортсмена.
3. Отбор и ориентация на втором и третьем этапах многолетней подготовки спортсмена.
4. Отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки спортсмена.
5. Отбор в командные виды спорта.

1. Понятие отбора и ориентации в системе подготовки спортсмена

Под спортивным отбором следует понимать процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достигнуть высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивная ориентация – это определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства.

Ориентация может касаться выбора по следующим направлениям:

- узкой спортивной специализации в пределах данного вида спорта (спринтер-стайер, защитник-нападающий);
- определения индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений;
- установления ведущих факторов подготовленности и соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов.

В отборе способных спортсменов выделяют 3 ступени (этапа):

Первая ступень – **предварительная:** выявляется целесообразность выбора ребенком занятий видом спорта на основе учета его морфофункциональных данных и психических особенностей.

Вторая ступень – **промежуточная:** решает задачу выявления у занимающихся способностей к эффективному спортивному совершенствованию в процессе достаточно напряженной спортивной тренировки на 2 и 3–ем этапах многолетней подготовки.

Третья ступень – **заключительная:** ступень отбора связана с выявлением у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса.

Спортивный отбор и ориентация это не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена.

Система отбора в спортивную школу (по В.П. Филину)

Этап отбора	Основные задачи	Основные методы
1.	Предварительный отбор детей в спортивную школу	1. педагогическое наблюдение. 2. контрольные испытания 3. смотры-конкурсы по видам спорта. 4. социологические исследования. 5. медицинское обследование.
2.	Углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей и подростков в спортивную школу.	1. педагогическое наблюдение. 2. контрольные испытания. 3. соревнования и контрольные прикидки. 4. психологические исследования. 5. медико-биологические исследования.
3.	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной и спортивной специализации (этап спортивной ориентации)	1. педагогическое наблюдение. 2. контрольные испытания. 3. соревнования и контрольные прикидки. 4. психологические исследования. 5. медико-биологические исследования.

ТАЛАНТ = ВИУ + ВТП

ВИУ – высокий исходный уровень

ВТП – высокий темп развития-повышения

Талант – явление неспецифическое, и при отборе детей следует искать не прирожденных гимнастов, пловцов или баскетболистов, а детей с хорошими двигательными способностями.

Условия, обеспечивающие эффективность системы многолетнего отбора

1. Каждый ребенок должен иметь возможность стать большим спортсменом. *Все дети, изъявившие желание серьезно заниматься спортом, должны получить такую возможность в полной мере.*
2. Максимум за 1,5 – 2 года, а лучше еще раньше должен быть произведен отсев всех бесперспективных детей, попавших в спортивную школу данной специализации. *Ранний отсев пройдет для детей наиболее безболезненно и даст им возможность проявить себя в других видах спорта, которые ему обязательно должен порекомендовать тренер на будущее.*
3. Высокая квалификация детского тренера.

2. Отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки

Основной задачей первой ступени отбора – помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования.

Одним из основных моментов, определяющий дальнейшие успехи ребенка, является возраст начала занятий спортом.

Благоприятный возраст начала занятий в ряде видов спорта.

Вид спорта	Мужчины (возраст)	Женщины (возраст)
Плавание	9 – 12	8 – 11
Гребля на байдарках	13 – 16	13 – 16
Велосипедный	14 – 16	14 – 16
Академическая гребля	15 – 17	-
Конькобежный	13 – 15	13 – 15
Бег 100 – 400 м.	13 – 14	13 – 14
Бег 800 – 1500 м.	14 – 16	14 – 16
Спортивная гимнастика	8 – 9	6 – 8
Художественная гимнастика	-	6 – 8
Борьба	12 – 14	-
Гандбол	11 – 13	10 – 12
Волейбол	12 – 14	11 – 13
Футбол	12 – 14	-

Вид спорта	Возраст начала занятий	Возраст специализированной подготовки	Возраст достижений высоких результатов
Легкая атлетика:			
- спринт	10-12	14-16	22-26
- бег на средние дистанции	13-14	16-17	22-26
- бег на длинные дистанции	14-16	17-19	25-28
- прыжки в высоту	12-14	16-18	22-25
- тройной прыжок	12-14	17-19	23-26
- прыжки в длину	12-14	17-19	23-26
- метания	14-15	17-19	23-27
Тяжелая атлетика	14-15	17-18	23-27
Прыжки в воду:			
- женщины	6-8	9-11	14-18
- мужчины	8-10	9-11	18-22
Фигурное катание	7-9	11-13	18-25
Гимнастика:			
- женщины	6-8	9-10	14-18
- мужчины	8-9	14-15	22-25
Парусный спорт	10-12	14-16	22-30
Синхронное плавание	6-8	12-14	19-23
Пулевая стрельба	12-15	17-18	24-30
Стрельба из лука	12-14	16-18	23-30
Футбол	12-14	16-18	23-27
Баскетбол	10-12	14-16	22-28
Волейбол	10-12	15-16	22-26
Гандбол	10-12	14-16	22-26
Бадминтон	10-12	14-16	20-25
Водное поло	10-12	16-17	23-26
Регби	13-14	16-17	22-26
Теннис:			
- женщины	7-8	11-13	17-25
-мужчины	7-8	12-14	22-27
Настольный теннис	8-9	13-14	22-25
Сквош	10-12	15-17	23-27
Соккер	10-12	14-16	22-26
Бейсбол	10-12	15-16	22-28
Хоккей на льду	6-8	13-14	22-28
Хоккей на траве	11-13	14-16	20-25
Фехтование	10-12	14-16	20-25
Дзю-до	8-10	15-16	22-26
Борьба	11-13	17-19	24-27
Бокс	13-15	16-17	22-26
Плавание:			
- женщины	7-9	11-13	18-22
- мужчины	7-8	13-15	20-24
Академическая гребля	11-14	16-18	22-25
Гребля на каноэ	12-14	15-17	22-26
Велоспорт	12-15	16-18	22-28
Лыжный спорт:			
- бег до 30 км	12-14	16-18	23-28
- бег более 30 км	10-12	17-19	24-28
Прыжки на лыжах	-	14-15	22-26
Конькобежный спорт	10-12	15-16	22-26
Биатлон	10-13	16-17	23-26
Бобслей	12-14	17-18	22-26
Современное пятиборье	11-13	14-16	21-25

Зачастую руководители ДЮСШ привлекают к занятиям детей 6 – 7 лет, но при этом необходимо учесть следующие моменты:

- Стремление к более раннему прогнозированию спортивных способностей сопряжено с резким снижением его достоверности.
- Современные спортивные тренировки предъявляют столь высокие требования к организму спортсмена, что дети, которые раньше приступили к занятиям спортом, как правило, раньше и уходят из спорта.
- Многие наблюдения показали, дети, приступившие к занятиям в 6 – 8 лет, уходят из спорта в 15 – 17 лет, т.е. до оптимального возраста для достижения наивысших результатов.
- Привлечение детей с 3 – 5 летнего возраста к занятиям, оправдано лишь с целью оздоровления по средствам плавания, передвижения на лыжах.
- Практика показывает, что лучше опоздать с привлечением детей в ДЮСШ на 2 – 3 года, чем сделать это на такой же срок раньше.

При начальном отборе в первую очередь нужно ориентироваться на стабильные факторы (малоизменяемые в ходе развития и в малой степени зависящие от тренировочных воздействий)

- ❖ В наибольшей мере этим требованиям отвечают морфологические признаки. Мальчики в 12 лет достигают примерно 86% своего будущего веса.
- ❖ Такие показатели как МПК, кислородный долг являются стабильными характеристиками. В видах спорта где решающую роль играют функциональные возможности аэробной системы энергообеспечения (л/г, велоспорт), уже при первоначальном отборе необходимо оценивать такие показатели как Max VO_2 , ЖЕЛ. В совокупности с морфологическими данными эти показатели позволяют составить представление о будущих возможностях ребенка.
- ❖ Последние 25 – 30 лет при отборе используют данные мышечной биопсии.
- ❖ В процессе начального отбора следует широко использовать простые педагогические тесты, позволяющие оценить уровень двигательных способностей детей.
- ❖ Важным моментом осмотра детей во время отбора для занятий спортом является сопоставление их паспортного и биологического возраста.

Примерные нормативы для отбора детей и подростков по показателям развития физических качеств (по А. А. Гужаловскому)

Физические качества		Пол	Возраст и нормативы					
			8	9	10	11	12	13
Сила мышц – становая сила, кг		М	65	75	80	100	110	120
		Д	45	60	70	80	90	95
Быстрота – 6 повторений упражнений (основная стойка) упор присев, упор лежа, упор присев, с		М	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2
		Д	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места, см	М	170	175	180	185	190	195
		Д	150	155	160	165	170	175
	прыжок в высоту с места, см	М	40	40	50	55	55	60
		Д	30	30	40	45	45	50
Выносливость	статическая – вис на согнутых руках под углом 90 градусов, с	М	30	35	40	45	50	55
		Д	30	35	40	45	55	60
	динамическая – лежа руки за головой, сгибание туловища до касания локтем колена, кол-во раз	М	55	60	65	70	75	80
		Д	30	35	40	45	55	60
	общая – бег с ходьбой на 500 м, мин.	М	1,45,0	1,42,5	1,46,0	1,37,5	1,35,0	1,32,5
		Д	1,50,0	1,47,5	1,45,0	1,42,5	1,40,0	1,37,5
Гибкость	наклон вперед, см	М	+8	+9	+11	+11	+11	+13
		Д	+10	+11	+12	+13	+14	+15
Ловкость	разница в результатах гладкого бега на 60 м и челночного бега 4x15 м, с	М	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		Д	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3

Существенное значение на ранних этапах отбора имеет учет психических показателей предрасположенности к спортивной деятельности.

При первичном отборе основными психическими показателями являются:

- ✓ желание заниматься
- ✓ стремление получить высокие оценки при выполнении заданий
- ✓ решительность и напористость в игровых ситуациях
- ✓ смелость при выполнении незнакомых заданий

Спортивный результат не является критерием перспективности при начальном отборе

3. Отбор и ориентация на втором и третьем этапах многолетней подготовки

Главной задачей является выявление спортсменов, способных к достижению высших спортивных результатов, эффективное спортивное совершенствование как на 2 и 3 этапах, так и на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей

Решить эту задачу можно только на основе комплексного анализа, в котором должны учитываться:

- морфологические, функциональные и психические особенности юных спортсменов
- их адаптационные возможности, реакции на высокие тренировочные и соревновательные нагрузки;
- особенности тренировки в предыдущие годы.

На 2 этапе возникает необходимость в определении соответствия строения тела юных спортсменов морфологическим особенностям мастеров высокого класса.

Морфологические особенности дают спортсмену чисто механические или биомеханические преимущества в соревнованиях по различным видам спорта.

Хотя конституция человека и испытывает изменения в определенные возрастные периоды, в целом она более или менее постоянна и в значительной мере определяется наследственными факторами

Не все морфологические признаки испытывают одинаковое влияние генетических факторов, это необходимо учитывать при отборе

Наследуемость %	Морфологические признаки
85 – 90	Длина верхних и нижних конечностей
80 – 85	Длина туловища, плеча и предплечья, бедра и голени
70 – 80	Масса тела, ширина таза и бедра, плечевой кости и колена
60 – 70	Ширина плеч, голени и запястья
60 и менее	Окружность запястья, лодыжки, бедра, голени, плеча, предплечья, шеи, талии, ягодиц

При отборе важно давать не только целостную оценку перспективности в виде спорта, но и ориентировать на специализацию в той или иной дистанции или дисциплине

Для оценки предрасположенности спортсмена к специализации на коротких и длинных дистанциях очень эффективным является **метод микробиопсии мышечной ткани**.

Большое значение здесь приобретает оценка показателей, отражающих:

- ❖ уровень аэробных возможностей;
- ❖ оценка техники выполняемых различных специально-подготовительных упражнений (пример: в циклических видах – невысокий темп, при большой длине шага и высокой скорости передвижения).

Эффективность отбора в значительной мере связана с **оценкой у спортсменов основных показателей, характеризующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства.**

Внимание необходимо обращать не только на абсолютные показатели, но и **темпы их прироста от одного этапа к другому.**

Так как требования к физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта не одинаковы, очень важно **ориентироваться на те качества, которые являются наиболее значимыми для данного вида спорта**

Требования, предъявляемые к занимающимся рядом видов спорта (по С. М. Вайцеховскому)

Вид спорта	Требования к спортсмену		
	необходимые	дополнительные	второстепенные
Баскетбол Волейбол	Высокий рост, ловкость (мягкость движений)	Быстрота, выносливость, сила ног (прыгучесть)	Гибкость, сила рук и становая сила
Бокс	Быстрота, ловкость (мягкость и точность движений)	Сила рук, становая сила, выносливость, весо-рос- товый показатель более 100	Гибкость, сила ног
Борьба	Ловкость (мягкость и точность движений)	Сила рук, становая сила, сила ног, выносливость, гибкость, весо-ростовой показатель более 100, быстрота	Гибкость
Прыжки в воду, фигурное катание на коньках	Ловкость (во всех ее проявлениях), весо- ростовой показатель более 100	Сила, гибкость	Выносливость, быстрота
Гребля		Становая сила, сила рук и ног	Быстрота, гибкость

На второй ступени многолетнего отбора увеличивается значение показателей, свидетельствующих о личностно-психических качествах

психическая надежность

воля

стремление к лидерству

мотивация

Особое внимание следует обращать на:

- ✓ уверенность в своих силах,
- ✓ устойчивость к стрессовым ситуациям,
- ✓ способность и желание к спортивной борьбе

Также большое внимание уделяется медицинскому контролю.

Особое внимание уделяется выявлению скрытых заболеваний, в частности очагов инфекции в организме.

Важной стороной второй ступени отбора является всесторонний анализ предшествовавшей тренировки, определение того, за счет каких усилий юный спортсмен достиг данного уровня подготовленности.

Многие юные спортсмены на этом этапе выполняют большие объемы работы, часто участвуют в соревнованиях, тренируются по 2 раза в день, применяют занятия с большими нагрузками и в результате этого достигают высоких для своего возраста результатов.



Как правило такие спортсмены являются в дальнейшем бесперспективными.

Предпочтение следует отдавать тем, кто достиг относительно высокого уровня тренированности и спортивных результатов за счет тренировки с малым и средним объемом работы, небольшой соревновательной практики, разносторонней технической подготовки.

4. Отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки

Главной задачей этой ступени отбора является необходимость выявить:

- сможет ли спортсмен добиться результатов высокого класса;
- успешно выступать в ответственных соревнованиях;
- легко переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам.

На 4 этапе, необходимо всесторонне оценить уровень **общей и специальной подготовленности** спортсменов.

Особое внимание обратить на прогресс, которого достиг спортсмен в результате тренировки на предыдущем этапе.

Преимущество отдается тем, которые смогли добиться больших сдвигов в уровне спортивного мастерства, возможностей функциональных систем, при ограниченном использовании самых мощных средств педагогического воздействия.

Чем меньшими усилиями был достигнут прогресс, тем большие резервы остались для дальнейшего совершенствования.

Одним из основных показателей, свидетельствующим о особенности спортсмена к значительному прогрессу на 4 этапе, является ***разносторонняя техническая подготовленность***

Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена

Что необходимо оценивать:

- ✓ устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований,
- ✓ способность настраиваться на активную соревновательную борьбу,
- ✓ умение мобилизовать силы при острой конкуренции,
- ✓ способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях,
- ✓ умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников

Отбор в командные виды спорта имеет свои особенности:

- относительная схожесть антропометрических показателей участников;
- способность эффективно вести гонку на лидирующих позициях;
- уровень техники командной гонки;
- способность эффективно финишировать.

В игровых видах спорта наряду с индивидуальными возможностями игроков на отбор в

команду влияет:

- ✓ принятый командой тактический вариант,
- ✓ особенности тактики и техники команды противника.

Не менее важным является:

- ✓ умение каждого игрока реально оценивать возможности партнеров и свои,
- ✓ умение подчинить стремление к достижению личного успеха интересам команды

Непременным условием успешного совершенствования на 4 и 5 этапах является крепкое здоровье спортсмена

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Спортивный отбор и ориентация спортсменов.
- Основы управления в спортивной тренировке.