«Теория спорта»

Тема:

«Организация спортивного отбора как многолетний процесс»

Исполнитель: Лырчиков А.Г. , кбн, доцент, г Химки, УОР №3

 Содержание:

 Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

1. Основные понятия и проблемы спортивного отбора \_\_\_5
2. Анализ исходных показателей в спортивном отборе\_\_\_8
3. Структура спортивного отбора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11

Заключение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 14

Список литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15

 Введение

 Спорт своими корнями уходит в эпоху появления человека разумного, примерно 200 тысяч лет назад. Окружающая среда была очень опасной, для выживания, человеку нужно было адаптироваться к климатическим условиям, природному окружению животными и растительностью. Выжить можно было только в организованной группе (племени) и имея хорошие навыки: силу ловкость, быстрый бег, хорошую координацию, меткость, навыки преодоления водных преград и т.д. На протяжении многих веков эти навыки совершенствовались и появлялись новые. Люди хорошо владеющие оружием, меткостью, смекалкой ценились в племени, были уважаемыми к их мнению прислушивались. Нужные навыки были востребованы, они позволяли племени добывать достаточно пищи, защищаться от врагов и для стимулирования их развития стали проводить ритуальные турниры (соревнования) по владению этими уменьями. Выделяли победителей, выдвигали их в лидеры. Таким образом, деятельность древнего человека и его навыки, необходимые для выживания и сформированные веками, изменяющиеся в процессе адаптации, превратились в самостоятельный вид деятельности- СПОРТ. В Настоящее время спорт является мощной, крупной корпорацией, которая управляется международными, континентальными и национальными организациями :

 -Олимпийский комитет

 -Федерации различных видов сорта (футбол, волейбол, плавание и т.д.)

 В древнем Риме впервые, спортивные соревнования , использовали, как спортивное зрелище. Строили амфитеатры и цирки вместимостью до 500 тысяч человек. В основном проводились гладиаторские бои. В наше время спорт является захватывающим зрелищным мероприятием, которое привлекает большое количество зрителей, болельщиков, фанатов, готовых платить существенные средства для просмотра спортивных состязаний. Настоящее, « второе дыхание», спорт получил с развитием TV и IT- технологий. Коммерческие структуры активно используют известных спортсменов, спортивные федерации, отдельные клубы для рекламы своей продукции и заключают с ними многомиллионные контракты. Спорт стал очень востребованным зрелищем, с огромным оборотом денежных средств. На этом фоне сильно возросла конкуренция среди спортсменов, тренеров, спортивных функционеров, спортивных клубов и команд. Каждая страна, спортивная федерация стремится подготовить (вырастить) выдающихся спортсменов – рекордсменов, показывающих результаты мирового уровня. Учитывая, что подготовка спортсмена мирового уровня- длительный (8-10 лет) и дорогостоящий процесс, а промежуток времени стабильно-высоких результатов ограничен 5-10 годами, то все заинтересованы выбрать на первичном этапе подготовки кандидата (ребенка) с хорошими задатками для конкретного вида спорта. Для этого в спорте существует целое направление- дисциплина: «Спортивный отбор, ориентация, селекция». Разрабатываются методики отбора, теория и практика, анализ генетических предрасположенностей, антропометрические данные, физиологические возможности организма, психологическая устойчивость, контроль и тестирование параметров и результатов на всех этапах отбора. Спортивный отбор делится на несколько этапов. Это многолетний процесс и спортсмен периодически проходит контроль, тестирование, участвует в соревнованиях и на основании данных результатов принимается решение отобрать (зачислить) в следующую стадию подготовки, или в команду для участия в соревнованиях. Спортивный отбор- длительный, многопараметрический процесс и задача тренера состоит в правильной оценке спортивной готовности спортсмена в данный момент и грамотной аналитике и прогнозе на будущее. Тренер должен понимать процессы происходящие в организме спортсмена и уметь индивидуально подобрать программу физической , тактической подготовки и психологического воздействия. Это сложная задача и мы рассмотрим далее методы и подходы к её решению.

1.Основные понятия и проблемы спортивного отбора

 Мировые спортивные результаты во всех видах спорта очень высоки. Для достижения таких результатов спортсмену нужно обладать широким спектром данных, которые должны находиться на очень высоком уровне. Это: физические данные , скоростные качества, двигательная активность, высокая техника исполнения спортивных упражнений, тактическая грамотность, высокие функциональные показатели, психологическая устойчивость, антропометрические данные - соответствующие конкретному виду спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика, плавание и др.). Сочетание всех этих качеств у одного человека - большая редкость. Ряд качеств можно развить у спортсмена при помощи тренировки [2] , но только до определенного уровня. Спортивный результат состоит из многих параметров, которые можно разделить на две составляющие: 1. природные – генетически обусловленные врожденные данные спортсмена; 2.спортивный результат , полученный при помощи тренировки.[5]. Если у спортсмена первая (генетическая) составляющая высокая, то он уже изначально выигрывает у спортсмена с низкой генетической составляющей, хотя они тренировались по одной программе и выполняли одинаковый объем нагрузки. Понятно, что результат у первого спортсмена будет выше, так как он уже находился на более высокой ступени (генетическое преимущество), а результаты тренировки дадут примерно одинаковый прирост и, соответственно, суммарный результат первого спортсмена будет выше.[1].

 Таким образом понятно, что нужно на начальном этапе подбирать кандидатов в конкретный вид сорта с учетом их природной предрасположенности (генетической , антропометрической, психо-эмоциональной и т.д.).[6]. Спортивная наука и практика уделяет вопросу отбора спортсменов в конкретные виды спорта большое внимание.[1;2;3;4;5;6;]. Однако, несмотря на многочисленные исследования и систематизированные практические данные, система отбора наиболее талантливых кандидатов находится в состоянии постоянного поиска, усовершенствования и дальнейшей работы. Отбор спортсменов , особенно детей, это сложный социальный механизм, который работает не только на спорт, но и тесно связан с другими видами деятельности (школа, родители и т.д.).[6]. Поэтому важно определить и раскрыть основные понятия данного вопроса.

 В спортивной и научной литературе авторы рассматривают спортивный отбор как:

- комплекс мероприятий , позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). [6].

- система организационно-методических мероприятий включает в себя педагогические , психологические , социологические и медико-биологические методы исследования, которые позволяют выявить особенности детей, подростков для специализации в определенном виде спорта или в группе видов спорта.[1].

- система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых осуществляется заблаговременное распознание индивидуальной предрасположенности к достижениям в конкретном виде спорта и выявление из общего числа приобщаемых или уже приобщенных к спорту тех, кто относительно более способен к высоким результатам в избранной спортивной дисциплине , для того чтобы создать им предпочтительные условия для спортивного совершенствования.[5].

- понятие «спортивный отбор» пока не получило вполне согласованного истолкования , большинство специалистов так или иначе связывают с заблаговременным распознаванием индивидуальной предрасположенности (задатки, способности, одаренность) к достижению в каком-либо виде спорта, определением в зависимости от этого направленности спортивной специализации и выделением из общего числа приобщаемых или уже приобщённых к спорту тех, кто более способен к высоким спортивным результатам для того, чтобы создать им предпочтительные условия для спортивного совершенствования.[2].

 Из представленных определений ведущих специалистов науки в области теории спорта видим, что понятие «спортивный отбор» не имеет конкретного чёткого определения. Как говорит известный, в России и за рубежом , русский ученый профессор Л.П.Матвеев специализирующийся в области спорта, что пока понятие «спортивный отбор» находиться в стадии формирования в лингвистическом понимании. Однако отмечает, что во всех определениях присутствуют одинаковые термины – «заблаговременное распознавание»; «индивидуальная предрасположенность»; «задатки, способности, одаренность»; «создание условий для достижения высоких спортивных результатов» и т.д.[2]. Можно предположить - на понятийном уровне все знают, что нужно делать - как можно раньше распознать задатки, способности, одаренность и направить (рекомендовать) в конкретный вид спорта.

 Однако такое представление спортивного отбора приводит, по мнению Л.П. Матвеева, к ряду недостатков при его организации. Самое опасное в том, что понятие «спортивный отбор» включается смысл отбора для специализации в виде «человек для спорта», а не выбор «спорта для человека».[5]. На первых порах приобщения к спорту ни о каком отборочном «отсеивании» кого-либо, речь не идет, если нет противопоказаний со стороны здоровья. На этом первичном этапе подразумевается выбор предмета и перспективных направлений спортивной специализации , которые более полно подходили под индивидуальные задатки конкретной личности. И здесь уместно использовать понятие «спортивная ориентация», когда спорт подбирается под конкретного человека.[2].

 Спортивная ориентация- это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить наиболее предпочтительные направления специализации приобщаемого или уже приобщенного к спорту человека (выбор спорта для человека или узкой специализации в пределах избранного вида спорта), а также оптимальную для него степень напряженности занятий, исходя из реальности достижения в спорте тех или иных целей.[5].

 Под одаренностью понимают наивысшую форму проявления способностей (талантливость, совокупность задатков, хорошие природные данные). Однако уровни и характер одаренности очень индивидуальны и могут быть выражены в разной степени . У одних людей могут проявляться ярко у же в раннем возрасте, а у других постепенно с возрастом и на фоне тренировок.[6].

 Спортивная селекция – это система мероприятий, предусматривающая периодический отбор лучших спортсменов в сборные команды на различных этапах спортивного совершенствования. Спортивная селекция проводиться на этапах максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей спортсмена. Основным видом отбора на этих этапах являются прикидка и спортивные соревнования.

2.Анализ исходных показателей в спортивном отборе

 С позиции прогностической значимости можно выстроить следующую иерархию факторов, подлежащих учету в исходной проверке юных спортсменов [5] :

1.Наследственность. Уисследователей в области спорта сформировалось мнение, что спортивные способности во многом наследуются от родителей.[1;2;4;6;]. Это явно прослеживается в спортивных семьях. Статистически выявлено, что в спортивных семьях у знаменитых родителей- спортсменов с вероятностью 50% рождаются одаренные дети , которые могут дать высокие результаты, при условии обеспечения должных внешних условий. Показано, что надежность связи «родители-дети» снижается в следующей последовательности:

а) отец-сын; б) мать-дочь; в) отец-дочь; г) мать-сын . Достоверно установлена связь между признаками дедушек и бабушек с их внуками и внучками, то есть через поколение (до 75% наследуемости). Высокая наследуемость к двигательной активности больше наблюдается у младших братьев и сестер.[5]. Высокая вероятность (до 75%) рождения потенциально высококлассного спортсмена в семье, где оба родителя были спортсменами. В ГДР такие семьи поощрялись спортивными федерациями и брались на особый учет и по мере роста ребенка ориентировали в конкретный вид спорта.

 б) Наследственный фактор существенно влияет на физические и морфологические показатели и дети повторяют данные родителей с высокой вероятностью, например: длина тела-81%, масса тела – 78%, пропорции тела- 90%, двигательные качества- 80%.[2;3;4]. Функциональные возможности наследуются в меньшей мере, однако большинство существенных показателей для спорта (аэробная и анаэробная производительность, максимальная вентиляция легких, пиковый уровень лактата в крови, аэробная лактатная мощность, максимальное потребление кислорода, максимального кислородного долга , состав мышечной ткани, окислительный потенциал мышц, окисление липидных субстратов, адаптационный резерв и др.) отмечается выраженная высокая или средняя генетическая обусловленность.[3;4;5].

2. Антропометрические данные. Любой вид спорта предъявляет определенные требования к строению и пропорциям тела спортсмена. В каждой спортивной дисциплине существует конкретный антропометрический эталон, к которому надо стремиться при отборе. Просматривается следующая закономерность- чем выше уровень мастерства, тем больше похожи спортсмены друг на друга по антропометрическим данным в выбранном виде спорта (гимнастика, велогонки, легкая атлетика, плавание и т.д.). Например: а) легкая атлетика- относительно длинные конечности (особенно нижние), узкий таз, определенные ростовые параметры и ростовой индекс -для отдельных дисциплин свои требования (стайер, спринтер, метатель диска, многоборец, прыжки в высоту и т.д.), «тонкое колено», высокий свод стопы, низкий удельный вес жировой ткани, крепкое и длинное ахиллово сухожилие и др.[1;3;4;6] ; б) плавание- высокий рост, существенная масса тела, большие длинные конечности, большой размер стоп.

3. Координационные предпосылки. Предрасположенность к выполнению для данного вида деятельности движений, их экономичность, внешняя легкость, незакрепощённость , умение расслаблять мышцы в нужные моменты двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и навыками («научаемость»)- все это имеет очень большое значение и подлежит обязательному учету при отборе перспективных юных спортсменов. Координационные предпосылки более актуальны при отборе к занятиям технически сложными видами спорта, но и для лыжника, бегуна или пловца закрепощенность движений может стать серьезным ограничивающим фактором в дальнейшем развитии мастерства. На практике координационные способности в основном оцениваю визуально, при наблюдении за детьми, но в последнее время начинают применять более сложные методы и аппаратные измерения.[3;5;6;].

4. Функциональные и физические задатки. Состояние функциональной и физической подготовленности является при отборе зачастую основным показателем. Многие тренеры , к сожалению, совершают грубые методические ошибки, путая диагностическую ценность изучаемых показателей с их диагностической ценностью. Например- отбирая в группу спринтеров проводят контрольное тестирование и отбирают сильнейших. Однако, их результат может быть обеспечен не комплексом двигательных возможностей (как это обязательно бывает на уровне мастеров спорта и выше), а преобладание одного качества над другим (силы, опережающее возрастное развитие- акселерат и т.д.). В процессе тренировок и в течение времени эти преимущества нивелируются и кандидат, имеющий высокие показатели тестирования, теряется среди сверстников, которые подросли и натренировались. Поэтому следует очень внимательно относиться к выбору действительно индикаторных показателей тех качеств , которые важны для сильнейших представителей избранного вида спорта. Другое условие - это наличие оценочных эталонов (в настоящее время законодательно устанавливаются федеральными стандартами спортивной подготовки).[2;5].

5. Особенности психики. Психические особенности, тип нервной деятельности, склонности и особенности характера, мотивация , волевые качества и т.д., к сожалению, не стали до настоящего времени для многих тренеров предметом изучения при отборе юных спортсменов. В результате этого многие годы готовятся спортсмены , способные к преодолению лишь «детских» психологических трудностей , как на тренировках, так и на соревнованиях. Психологическая оценка проводиться по трем основным направлениям: 1.психолого- педагогическое (наблюдения, тесты самооценки, опросники и т.п.). 2. психические – диагностика уровня психических качеств (быстрота и точность реакций, устойчивость внимания, точность двигательных реакций и т.п.). 3) психофизиологические- психофизиологическое состояние спортсмена в тренировке и на соревновании (регистрация различных двигательных реакций. а также тремора или кожно- гальванической реакции до и после нагрузки. Ключевым критерием , по которому можно определить пригодность ребенка к спорту с психологической точки зрения- это отношение ребенка к соревнованиям и единоборствам. Дети проявляющие активный и стойкий интерес к соревнованиям, всегда должны привлекать внимание тренера при отборе.[2;5;6;]

6. Динамика спортивных достижений. Соревновательная практика как средство оценки перспективности спортсмена занимает одно из важных мест на всех этапах многолетней подготовки. Уровень и динамика спортивных результатов имеют наибольшее прогностическое значение на этапах подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации и сохранение высших достижений. Однако этот показатель следует осторожно применять на этапе предварительной и специальной базовой подготовке. Разница в результатах на первичных этапах может быть обусловлена различной степень созревания организма или различиями в программе подготовки. Если тренер начинает на этих этапах форсировать подготовку, то спортивные достижения будут представлять искажённый характер. [5].

3. Структура спортивного отбора

 Спортивный отбор неразрывно связан с этапами многолетней спортивной подготовки, начинаясь в раннем школьном возрасте ориентацией детей на занятия спотом и заканчиваясь комплектованием команд сборной страны. Специалисты выделяют четыре- пять этапов спортивного отбора, ориентируясь на этапы спортивной подготовки и возраст спортсменов. Обычно начало и окончание этапов спортивной подготовки и этапов отбора соотносят с календарным возрастом занимающихся. Тренеру необходимо учитывать календарный возраст спортсмена и биологический, которые не всегда совпадают и можно наблюдать опережаюшее (акселерация) и отстающее развитие организма, связанное с половым созреванием ребенка. В дальнейшем эта разница нивелируется. В ранних видах спорта : плавание, гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др., эти этапы сдвинуты приблизительно на 2 года.[6].

Логика этапов спортивной подготовки в зависимости от структуры спортивной подготовки и возраста занимающихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Этап спортивного отбора | Этап спортивной подготовки | Возраст |
| 1 | Массовый просмотр и тестированиедетей с целью ориентации их назанятия спортом | Этап предварительной подготовки | от 7-8до12-14лет |
| 2 | Отбор перспективных спортсменовдля комплектования учебно-тренировочных групп спортивных школ | Этап начальнойспортивной специализации | от 12-14до |
| 3 | Просмотр и отбор перспективных спортсменов на юношеских и юниорскихсоревнованиях, комплектование группспортивного совершенствования | Этап углубленнойспортивной специализации | 16-17лет |
| 4 | Отбор контингента с прогнозируемымспортивным результатом на уровнемеждународных достижений;селекция для подготовки в составе сборных команд России к Олимпийским играм и купным международным соревнованиям | Этап спортивного совершенствования | 16-19лет и старше |

 Первый этап – решение задач привлечения максимального числа одаренных в спортивном плане детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки, его цель- комплектование групп начальной подготовки.

 Второй этап – формирование групп спортивных школ из числа наиболее способных детей , успешно прошедших первый этап. Вторая ступень отбора решает задачи оценки темпов роста психо- физических способностей и темпов роста.

 Третий этап- комплектование групп спортивного совершенствования СДЮСШОР, УОР,ШВСМ, где основной задачей является выделение наиболее перспективных спортсменов. На этом этапе практикуют сравнение предрасположенности кандидата с теоретически средней «моделью чемпиона» .

 Четвертый этап- решает задачу выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровне международных достижений. [1;2;5;6].

 Ученые проанализировали длительность этапов спортивной деятельности и Л.П.Матвеев систематизировал эти результаты в виде таблицы:

Примерная длительность основных этапов спортивной деятельности

(по Л.П.Матвееву)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап |  Стадия |  Длительноссть (лет) |
|  |  Базовая подготовка |  |
| 1 | Начальный базово- подготовительный (этап приобщения к спорту, первичной спортивной ориентации, общей базовой подготовки) |  1-3 |
| 2 | Основной базово-подготовительный ( этап начала углубленной спортивной специализации, специализированной базовой подготовки) |  2-3 |
|  | Максимально-реализационная подготовка (максимальная реализация индивидуальных спортивных возможностей) |  |
| 3 | Предкульминационный период (этап развертывания углубленной спортивной специализации возможно сполной активизацией спортвной деятельности; у одаренных спортсменов- это этап перехода к спортивной профессионализации) |  2-4 |
| 4 | Кульминационный (этап наиболее активной спортивной деятельности, сопряженной индивидуально- максимальными достижениями) |  4-5 |
|  |  Завершающий этап (спортивное долголетие) |  |
| 5 | Стабилизационный (этап поддержания достигнутого уровня спортивной результативности) |  4-6 |
| 6 | Переходно-общекондиционный (этап переключения на физкультурно- спортивную деятельность типа общекондиционной тренировки) | без временных границ |

 Информация представленная в таблицах показывает длительность и сложность отбора спортсменов. Необходимо учитывать, анализировать, систематизировать спортивные результаты, данные различных тестирований, показатели физиологического состояния организма, психологического состояния на протяжении многих лет. Наглядно показано, что вырастить (отобрать) выдающегося спортсмена очень сложно и долго, для этого надо быть тренеру индивидуально- разносторонне подготовленным, а государству выстроить доступную и эффективную систему обеспечения и финансирования данного направления.

Заключение

 Мы рассмотрели вопросы связанные с отбором спортсменов для развития в выбранных видах спорта. Показали, что это сложный, длительный (8-15 лет) процесс, который находится в активном развитии. Актуальность спортивного отбора обусловлена востребованностью спротсменов высокого класса на международного уровня. Такого рекордсмена можно подготовить только при условии грамотного сочетания природных данных (одаренности) и грамотным проведением тренировочного процесс с постоянным контролем и коррекцией функционального и психического состояния.

 Ведущие мировые и российские ученые утверждают, что для достижения высоких спортивных результатов необходимо развивать массовый детский спорт и там отбирать перспективных детей для дальнейшей ориентации. Также необходима государственная политика по пропаганде здорового спортивного образа жизни всего общества. Семья – ячейка общества, ребенок копирует поведение родителей и они его могут мотивировать к занятию спортом. В СССР были хорошие соревнования «Папа, мама, я- спортивная семья» , которые мотивировали семью совместно тренироваться.

Список литературы

1. БарчуковИ.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования. М:КНОРУС,2019.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник по направленияям магистратуры. М:СПОРТ,2019.
3. Михайлов С.С. Биохимия двигательной активности: Учебник для ВУЗов физической культуры. М:СПОРТ, 2018.
4. Попов Г.И., Самсонов А.В. Биомеханика двигательной деятельности. Учебник для ВУЗов по направлению «Физическая культура». М:Академия, 2016.
5. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико- методические аспекты практики спорта. Учебное пособие для ВУЗов по подготовке по спортивному направлению. М: СПОРТ, 2016.
6. Шивринская С.Е. Теория и методика ибранного вида спорта. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. М: Юрайт, 2020.