

## Лекция № 1. Спортивный отбор на этапах многолетней подготовки

1. Особенности спортивного отбора.
2. Организация отбора.
3. Методика отбора.

(1)

Каждый вид спорта имеет свою специфику, только ему присущие способы ведения соревновательной борьбы — спортивную технику, правила, определяющие условия соревновательной деятельности. Естественно, что все это влияет на характер подготовки спортсменов, возрастные границы начала специализированных занятий видом спорта, зону наивысших достижений в соревнованиях, этапы многолетней подготовки, отбор на этапах, особенности построения тренировки и содержания занятий, количество и масштаб соревнований.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения целесообразность и необходимость начала специализированных занятий спортом в детском возрасте. При этом незыблемым требованием является соблюдение определенных научно-методических положений, исключающих раннюю спортивную специализацию, форсирование достижения юными спортсменами высоких спортивных результатов в ущерб здоровью, что происходит в тех случаях, когда в тренировке применяются тренировочные нагрузки, не-адекватные морфологическому и психофизическому развитию занимающихся.

Возраст, в котором начинаются занятия спортом, варьирует в широких пределах и зависит от требований, которые вид спорта предъявляет к человеку. Возрастные границы в известной мере условны, так как многое зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и технологии тренировки.

Актуальным является сохранение большей части состава занимающихся от начального этапа и до перехода в сферу спорта высших достижений, так как при большой «текучести» контингента («отсева») теряется смысл многолетней подготовки спортивных резервов. Это во многом зависит от качества отбора спортсменов, воспитания интереса к виду спорта, условий, в которых проводится работа с резервами, профессионализма тренеров

Достижения в спорте во многом зависят от соответствия индивидуальных возможностей и особенностей человека специфическим требованиям конкретного вида спорта. Выявлением людей, для которых занятия тем или иным видом спорта будут наиболее перспективными, занимается служба спортивного отбора.

Спортивный отбор в спорте представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта и свойствами организма, обеспечивающими успешное овладение спортивными навыками, высокую степень конкурентоспособности и надежную эффективность соревновательной деятельности, выполнение всех требований многолетней подготовки. Качественно видоизменяясь, отбор сопутствует многолетней подготовке спортсменов на всем ее протяжении.

Спортивный отбор играет большую роль на всех уровнях системы многолетней подготовки спортсменов. С учетом целевых установок системы многолетней подготовки спортсменов в отборе можно выделить такие ступени: первая — начальный отбор для выявления способностей к виду спорта; вторая — определение перспективности и дифференциация (отбор) спортсменов для специализации; третья — отбор в спорт высших достижений; четвертая — в сборные команды разного уровня и для участия в соревнованиях.

На первой ступени отбор направлен на выявление детей, обладающих потенциалом к успешному овладению спортивными навыками вида спорта. От качества первоначального отбора зависит эффективность решения задач и выполнение требований модельных характеристик на всем протяжении многолетней подготовки.

На второй ступени главная цель отбора — выявить юношей и девушек, обладающих, во-первых, высоким уровнем способностей к данному виду спорта и, во-вторых, склонностями к конкретной специализации (в легкой атлетике, спортивных играх и т. п.). От качества отбора на этой ступени зависит создание контингента спортсменов, окончательно избравших вид спорта в качестве основного вида спортивной специализации.

На третьей ступени отбор предполагает выявить спортсменов с высоким уровнем технико-тактической, атлетической, морально-волевой и других видов подготовленности для зачисления в коллектив спортсменов высших разрядов. От качества работы на этой ступени зависит создание контингента, обладающего потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на уровне спорта высших достижений.

На четвертой ступени отбор направлен на выявление спортсменов для сборных команд страны, регионов, для участия в ответственных соревнованиях. От качества отбора на этом уровне зависит успешность выступления спортсменов в крупнейших международных соревнованиях.

Возрастные границы определяются спецификой вида спорта. Специализированные занятия спортом начинаются в детском возрасте, а уровень высшего мастерства достигается после 8—12 лет подготовки. Поэтому отбор тесным образом связан с прогнозированием, призванным определить, в каком направлении будет развиваться вид спорта и каким требованиям должен отвечать спортсмен к тому времени. В процессе многолетней подготовки число спортсменов от этапа к этапу (от начальной специализации до отбора в сборные страны) сокращается, комплекс методов отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным.

При отборе первостепенное значение придается комплексу признаков, имеющих высокую прогностическую значимость и основанных на системе педагогических, медико-биологических и психологических показателей.

При отборе учитываются показатели, на основе которых можно судить об успешности овладения спортивными навыками и эффективности соревновательной деятельности. Главным образом это уровень и изменение комплекса показателей с возрастом и под влиянием целенаправленных занятий, связь этих показателей с овладением навыками соревновательных действий и спортивными достижениями в виде спорта. Из этих показателей можно выделить уровень развития физических и координационных способностей, специфичных для вида спорта; уровень развития способностей, лежащих в основе успешности соревновательных действий; морфологические данные, функциональные особенности органов и систем организма, свойства личности.

Комплекс показателей на всех четырех ступенях отбора логически связан с системой модельных уровней на весь период многолетней подготовки. Юные спортсмены, выполнившие требования начального отбора, при соблюдении научно-методических положений тренировочного процесса выполняют требования модельных характеристик на последующих этапах. Комплектование учебных групп в спортивных школах каждый новый учебный год корректируется с учетом итогов предыдущего.

Требования при отборе на том или ином уровне системы многолетней подготовки обусловлены основной и промежуточными целями, модельными характеристиками, содержанием соревновательной деятельности, возрастными особенностями спортсменов и их возможностями. На этом основываются организация и методика отбора на всех четырех ступенях.

(2)

На первой ступени отбора проводится большая работа с целью вызвать интерес у детей к занятиям видом спорта. О пожелавших заниматься с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно сделать заключение о возможностях детей успешно овладевать спортивными навыками,

выявляют анатомо-физиологические особенности, функциональные способности к виду спорта.

Поскольку способности развиваются только в процессе деятельности, в полной мере судить о них можно, только начав обучать детей специальным навыкам и умениям. Главным здесь является то, как быстро обучающиеся овладевают спортивной техникой, тактикой, как относятся к занятиям, насколько прилежны и т.д.

Проблема определения способностей не решается только выявлением комплекса определенных показателей. Она предполагает глубокое изучение ребенка, его роста и развития на предшествующих этапах. Существенное значение имеют наследственность, волевая сфера и др.

На второй ступени отбора производится углубленное изучение индивидуальных особенностей и склонностей юных спортсменов, изучение динамики выполнения модельных требований, показателей соревновательной деятельности, тестирование по основным компонентам подготовки и обследование соревновательной деятельности с целью выявления показателей эффективности соревновательных действий.

В этой работе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группа экспертов из числа ведущих специалистов в данном виде спорта. На основании результатов отбора комплектуются учебные группы по годам обучения в спортивных школах и училищах олимпийского резерва, решается вопрос о зачислении в учебно-тренировочные группы из числа окончивших группы начальной подготовки, а также в группы спортивного совершенствования из числа окончивших учебно-тренировочные группы.

На третьей ступени осуществляется отбор молодых перспективных атлетов для зачисления их в разряд квалифицированных спортсменов. Отбор сводится, во-первых, к тщательному изучению показателей тренировочной и соревновательной деятельности в период обучения в детско-юношеском спортивном коллективе, во-вторых, к наблюдению на соревнованиях, в третьих, к тестированию и обследованию во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов для данного контингента спортсменов. Особенно тщательному изучению подвергаются спортсмены, которые являются ближайшим резервом квалифицированных спортсменов. Участвуют в этой работе тренеры спортсменов высших разрядов, группа экспертов из специалистов данного вида спорта и представителей федеральных органов (Федеральное агентство по ФК, спорту и туризма, Федерации по виду спорта).

На четвертой ступени отбор в сборные команды страны осуществляют тренеры сборных команд, сотрудники комплексных научных групп (КНГ), эксперты и представители Федерального агентства по ФК, спорту и туризму, спортивной федерации. Подвергается анализу информация о тренировочной и соревновательной деятельности на чемпионатах России, на учебно-тренировочных сборах. На кандидатов в состав сборной постоянно накапливается информация о качестве тренировочной и соревновательной деятельности. На основании этой информации производится отбор спортсменов для участия в соревнованиях.

(3)

Методику отбора составляет комплекс методов обследования спортсменов по основным параметрам, отражающим модельные характеристики спортсменов высших разрядов, а также на каждом возрастном этапе многолетней подготовки. Сюда входят антропометрические измерения, тестирование, экспертные оценки, обследование соревновательной деятельности, наблюдения в процессе тренировки, изучение протоколов выполнения нормативов и других документов, применение различной аппаратуры.

Антропометрические измерения выявляют показатели длины тела, туловища, рук, ног, кисти, стопы, массы тела, силы мышц кисти, становой силы; индексы — длины туловища/длины ног (рук), длины бедра/длины голени, массы тела/длины тела и др.

Тестирование физической подготовленности направлено на выявление показателей, отражающих уровень развития физических качеств, обуславливающих успешность выполнения специализированных заданий конкретного вида спорта.

Измерение психомоторных показателей включает исследование простых и сложных реакций, реакции на движущийся объект (РДО), теппинг-тест, измерение точности воспроизведения амплитуд движений, мышечных усилий, временных отрезков и др.

Измерение психофизиологических показателей включает особенности мышления (количество правильно решенных задач за определенное время и др.) особенности памяти (количество правильно воспроизведенных чисел, слов за определенный отрезок времени); особенности внимания и скорости переработки информации (корректирующие таблицы, «Кольца Ландольдта» и др.); социометрию.

Тестирование технической и тактической подготовленности включает специфические задания по выявлению способностей к освоению техники и тактики вида спорта.

Определение эффективности соревновательной деятельности спортсменов ведется посредством специальных наблюдений с оценкой технико-тактических действий, фиксированием спортивного результата, специфичного для вида спорта, и последующим анализом полученных данных.

В соответствии с целевыми установками отбора на каждой ступени определяется комплекс методов для получения информации, с помощью анализа которой принимаются соответствующие решения. На начальном этапе работы основное место занимают показатели длины тела, результаты тестирования физической подготовленности, наблюдений за техникой выполнения двигательных действий. В дальнейшем круг показателей физической подготовленности расширяется, важное место занимают показатели технико-тактической подготовленности, показатели психических качеств и свойств личности. С ростом подготовленности (увеличением сроков подготовки) наблюдается сближение тестовых и экспертных оценок прогностической значимости комплекса показателей.

Содержание отбора кандидатов в коллективы высших разрядов диктуется спецификой режима тренировочной работы. Учитываются показатели физического развития, уровня специальных физических качеств, технической, тактической, психической, теоретической, интегральной и соревновательной подготовленности.

Выполнение модельных требований с оценкой «отлично» наряду с данными углубленного изучения спортсменов служит гарантией успешных занятий молодых спортсменов в спорте высших достижений. Учитываются все данные многолетней подготовки молодого спортсмена в тренировочно-соревновательном аспекте, характер динамики основных показателей за многолетний период, умение переносить трудности тренировочного и соревновательного режимов.

Специфическими на этой стадии будут прежде всего обследование соревновательной деятельности и комплексные педагогические и медико-биологические обследования спортсменов во время специально организуемых тренировочных сборов. Отбор осуществляется на основании ранжирования спортсменов по итогам комплексного учета полученных показателей. Окончательные выводы делаются после прохождения определенного срока стажирования атлетов в коллективе квалифицированных спортсменов.

При отборе в сборные команды наряду с вышеизложенными показателями учитываются вопросы психологической совместимости, способности к взаимодействиям с другими спортсменами.

При отборе для участия в ответственных соревнованиях особое значение придается показателям эффективности и надежности соревновательной деятельности спортсменов.