

Физиологические
особенности
спортивного отбора



Калиман Николай Александрович



- Спортивный отбор — это система мероприятий по оценке потенциальной одаренности и прогноза спортивных достижений. Отбирая одаренных, тренер в определенной степени гарантирует спортивный результат и удовлетворенность спортсмена от занятий данным видом спорта.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

Первичный

Критерии первичного отбора: оценка двигательных способностей и особенностей телосложения, психофизиологическое обследование, изучение мотивационной сферы, знакомство с родителями

Вторичный

Выявление одаренности или недостатков ребенка уже в процессе начальной специализации. Наблюдение за ребенком в процессе спортивной тренировки помогает уточнить первоначальную характеристику, выявить скрытые возможности.

Критерии ориентации и первичного отбора

- **Мотивы выбора вида спорта:** стремление к самосовершенствованию; удовлетворение потребности в двигательной активности; стремление к самовыражению и самоутверждению (стремление к успеху, стремление быть не хуже других, достижение общественного признания); получение впечатлений, связанных с занятиями спортом; потребность в социальном общении, стремление быть вместе с товарищами и др.
- У мальчиков и юношей сильнее выражено стремление добиться через спорт социального признания и самоутверждения, хорошего развития двигательных качеств. У девушек превалирует желание обладать хорошим телосложением.
- Другая группа мотивов связана с внутренними потребностями в определенном виде деятельности: с привлекательностью данного вида спорта по его содержанию, с подражанием выдающимся спортсменам, с оценкой возможности достижений в данном виде спорта, с учетом своих способностей и особенностей организма.

□ Морфологические особенности (соматический тип).

□ Первый этап — определение тотальных размеров тела: периметра грудной клетки, длины, объема, поверхности и веса тела.



□ Второй этап изучения морфологических особенностей человека—общая оценка телосложения, определение типа телосложения.

□ Для достижения высоких спортивных результатов важно учитывать и второстепенные морфологические особенности, такие, например, как форму осей ног, которая влияет на прыгучесть (меньшая прыгучесть оказывается у лиц с Х-образной формой осей ног), размеры ладоней и стоп (большие размеры благоприятны для плавания) и т. п.

□ **Физиологические особенности.**

- Физиологические критерии спортивной ориентации и отбора разработаны недостаточно.



- Для бегунов, например, важным является уровень анаэробных и аэробных возможностей. Максимальное потребление кислорода (МПК) является хорошим прогностическим показателем способностей к бегу на коньках и лыжах (чем выше МПК, тем больше возможностей к работе, требующей выносливости).

□ **Психологические особенности личности.**

- Показано, что в сложных ситуациях лучше справляются с работой лица с сильной нервной системой, а при монотонной деятельности — лица со слабой нервной системой.

-
- Найдены преобладающие типологические особенности у представителей различных видов спорта. Например, для спринтеров — слабая нервная система, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения над торможением. Это не значит, конечно, что с другими типологическими особенностями нельзя добиться успеха в спринте, боксе, фехтовании и т. п. Однако полезно учитывать особенности нервной системы при ориентации и отборе, так как они являются врожденной и мало изменяемой в течение жизни психофизиологической основой структуры личности, а поэтому служат надежным прогностическим признаком.

□ **Фактор наследственности.**

- Показано, что рост, вес и другие морфологические признаки наследуются детьми от родителей.



- Особенно наглядно роль наследственности проявляется при сравнении близнецов: установлена наследственная обусловленность МПК и даже ряда личностных особенностей (нейротизма, типологических особенностей свойств нервной системы), выявлена связь между близнецами и в мотивационной сфере.
- На основании большой статистики утверждается, что у 50% детей выдающихся спортсменов можно ожидать проявление спортивных способностей, но не обязательно в том виде спорта, в котором достигли успеха их родители.