

# Спортивный отбор



# Отбор и ориентация в спорте



# Что же такое спортивная ориентация и отбор?

В литературе в настоящее время имеется много материала по этим вопросам, однако до сих пор авторы используют различные понятия, а иногда даже путают эти два термина.

**Спортивный отбор** - это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определённом виде спорта или в группе видов спорта.

**Ориентация** также направлена на выявление спортивных способностей к тому или иному виду спорта.

Однако есть принципиальное отличие отбора от ориентации. Дело в том, что при *отборе подбирают детей, наиболее соответствующих требованиям определённого вида спорта*, а при ориентации - подбирается вид спорта, наилучшим способом соответствующий способностям, задаткам и интересам ребёнка.

Можно даже сказать, что ориентация более гуманна, в ней решается вопрос "**спорт для человека**", а не "**человек для спорта**".

# Прогнозирование спортивных достижений

- Научной основой для выявления у детей спортивных способностей является поиск батареи тестов, которые позволяют с высокой вероятностью прогнозировать степень одарённости детей для занятий различными видами спорта.
- Этот поиск тестов реально может быть осуществлен с помощью двух подходов:
- изучения стабильности характеристик человека;
- изучения наследственных влияний.



- Например, имеются данные, позволяющие тренеру **прогнозировать окончательную длину тела** воспитанников. Так, динамические наблюдения за длиной тела мальчиков в возрасте 6-7 лет позволяют предсказать окончательную её величину с точностью до плюс/минус 4 см. Можно прогнозировать будущий рост по величине стопы у ребёнка в раннем возрасте.
- Другая разновидность методов изучения стабильности характеристик человека связана с **изучением физиограмм**. Например, определяя реакцию ЧСС на стандартную нагрузку, учёные установили, что у 18-летних спортсменов в детстве ЧСС на стандартную нагрузку была ниже, чем у неспортсменов. Поэтому некоторые исследователи считают, что в спорте не отсеиваются те дети, которые наиболее экономно расходуют энергию при выполнении стандартной физической нагрузки (у которых в 11-12 лет суммарные ЧСС ниже).
- Данные чешского исследователя Ульриха свидетельствуют, что если измерить относительные величины МПК (максимальное потребление кислорода) у мальчиков 11-12 лет, то можно с высокой вероятностью предсказать каким будет уровень физической работоспособности у них в 18 лет. Это значит, что МПК является весьма стабильной характеристикой спортивной одарённости человека, так же во многом обусловлена наследственной предрасположенностью.

# Спортивная одарённость



- Условно различают три уровня развития способностей:
  1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.
  - 2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
  - 3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

# Педагогические критерии спортивного отбора

- **Педагогические критерии:**
  - а) уровни развития физических качеств;
  - б) технико-тактическую подготовленность;
  - в) спортивно-техническое мастерство;
  - г) темпы роста спортивных достижений;
  - д) моторную обучаемость;
  - е) координационные возможности;
  - ж) способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряжённой борьбы.





- Для тестирования скоростных качеств с успехом применяется бег на 30 и 60 м. Уровень развития *скоростно-силовых качеств* определяется при помощи прыжков в длину с места и с разбега, метания теннисного и набивного мячей.
- Специальную выносливость характеризует время бега до отказа со скоростью, свойственной для соревновательной дистанции.

# Медико-биологические критерии спортивного отбора

- **Медико-биологические критерии:**
  - а) состояние здоровья;
  - б) биологический возраст;
  - в) морфофункциональные признаки;
  - г) состояние функциональных и сенсорных систем организма;
  - д) индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.



- Учёт данных о состоянии здоровья и функциональном состоянии различных органов и систем организма детей позволяет своевременно выявить наличие отклонений, которые (без врачебного вмешательства) могут усугубиться при больших физических нагрузках в ходе тренировки.
- На первом этапе определения спортивной пригодности проводится медицинская экспертиза состояния здоровья детей (по карте 227а). Существует ряд заболеваний и патологических состояний являющихся основанием для отказа в приёме в ДЮСШ. К числу абсолютных противопоказаний следует отнести врождённые и приобретённые пороки сердца, гипертоническую болезнь, многие формы ЛОР-патологии и другие заболевания.

- Оценку биологической зрелости следует проводить комплексно, т.е. с учётом многих признаков, характеризующих биологический возраст юных спортсменов. Биологический возраст более тесно, чем паспортный, связан с морфологическими и функциональными показателями. Появление признаков полового созревания (волосы на лобке, в подмышечной впадине, увеличение молочных желёз) в более молодом возрасте свидетельствует о более высоких темпах биологического созревания.
- Поэтому акцент при спортивном отборе на детей-акселератов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития потенциально более способны, но их одарённость проявится позднее, их зона наилучшего роста (сенситивный период) наступает позже.

- Важным компонентом модели сильнейшего спортсмена являются морфологические признаки. Поэтому в качестве критериев при отборе используются такие показатели, как длина и масса тела, длина ноги, руки, обхват бедра, голени, размеры грудной клетки и других характеристики строения тела. Для более полной оценки пригодности к занятиям спортом рекомендуют также учитывать такие функциональные показатели, как сила отдельных групп мышц, подвижность в суставах. Чтобы полнее учитывать особенности телосложения, связанные с влиянием генетических факторов, рекомендуют определять так называемые соматические типы.

- При отборе и спортивной ориентации следует учитывать соотношение белых (быстрых) и красных (медленных) мышечных волокон. Так при отборе бегунов на длинные дистанции следует отдавать предпочтение подросткам, имеющим 60-70 % красных мышечных волокон в мышцах, на которые падает основная нагрузка. У выдающихся спринтеров, наоборот, большую часть мышечной массы (60-70 %) составляют белые волокна. Важным показателем врождённых аэробных возможностей организма является уровень МПК (максимальное потребление кислорода). По данным скандинавских учёных, МПК, определяемое у новичков, является хорошим прогностическим показателем к занятиям бегом и конькобежным спортом: чем больше МПК, тем больше шансов, что у данного человека имеются хорошие задатки для работы на выносливость.

- Как для начального отбора, так и для оценки динамики спортивного роста важен учёт биологических ритмов изменения физической работоспособности подростков. Наиболее значительные изменения в физическом развитии происходят с трёхлетней периодичностью. Так прирост выносливости более выражен в возрасте 10, 13 и 16 лет. Соматические признаки (рост, вес, ширина шеи, окружность плеча, окружность бедра и др.) имеют двухлетнюю периодичность изменения. Тестирование, проведённое без учёта ритмов биологического развития, может обусловить неправильную оценку спортивной пригодности по темпам прироста спортивных результатов.

# Психологические критерии спортивного отбора

- **Психологические критерии:**
  - а) особенности темперамента;
  - б) особенности характера;
  - в) степень развития волевых качеств.





- Свойства темперамента относятся к психическим свойствам, которыми один человек в своём поведении отличается от других. К ним относят: тревожность, эмоциональную возбудимость, импульсивность, лабильность и ригидность.
- **Тревожность** — это свойство определяемое степенью беспокойства, озабоченности, эмоциональной напряжённости человека в ответственной и особенно угрожающей ситуации.
- **Эмоциональная возбудимость** — это лёгкость возникновения эмоциональных реакций на внешние и внутренние воздействия.
- **Импульсивность** характеризует быстроту реагирования принятия и исполнения решения.
- **Ригидность и лабильность** обуславливают лёгкость и гибкость приспособления человека к изменяющимся внешним воздействиям: ригиден тот, кто трудно приспособляется к изменившейся ситуации, кто инертен в поведении, косен в привычках, образе мыслей; лабилен тот, кто быстро приспособляется к новой ситуации.

# Социологические критерии отбора

- включают характеристику мотивов, интересов и запросов учащихся: показатели характеризующие формирующие влияние спорта, семьи, коллектива. Эффективность отбора во многом зависит от своевременного и объективного выявления интереса детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта. Важное значение имеет всесторонний анализ причин отсева юных спортсменов, проявивших задатки для успешного спортивного совершенствования на первых этапах многолетней тренировки.

# Этапы начального отбора

- **Начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 8-14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретными видами спорта.**
- Организационно отбор проводится в три этапа:
  - а) агитационные мероприятия с целью выявить интерес к занятиям;
  - б) тестирование и наблюдение для определения способностей детей к данному виду спорта;
  - в) наблюдение в процессе обучения с целью установления темпов освоения учебного материала.



# Отбор для занятий скоростно-силовыми видами спорта



- В скоростно-силовых видах спорта (лёгкоатлетические прыжки, метания, тяжёлая атлетика) в процессе отбора предпочтение отдаётся детям с хорошо развитой мускулатурой, высоким уровнем развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств.
- Так, для прыгунов в длину с разбегом и тройным прыжком важное значение имеет высокий уровень развития скоростно-силовых качеств.
- При отборе прыгунов в высоту с разбега следует учитывать, что пропорции их тела характеризуются определёнными особенностями. Прыгуны обладают длинными ногами и сравнительно коротким туловищем. В процессе отбора бегунов на короткие дистанции предпочтение следует отдавать детям и подросткам среднего и выше среднего роста (для данной возрастной группы) с хорошо развитой мускулатурой. В ходе отбора должны учитываться время реакции на стартовый сигнал, уровни развития быстроты, скоростно-силовых качеств.
- Решающее значение для толкателей ядра будут иметь высокий уровень развития силы, скоростно-силовых качеств и координации, а также тотальные размеры тела.

# Отбор для занятий циклическими видами спорта



- В циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости (бег, плавание, велоспорт и т.д.) прежде всего важны предпосылки к работе на выносливость.
- По данным Набатниковой М.Я. (1974г.) наиболее информативными контрольными испытаниями для бегунов на 800 и 1500 м являются результаты в беге на 400 и 3000 м, запас скорости для дистанции 1500 м, полученный на эталонных отрезках 100 м.
- Наибольшую прогностическую значимость при отборе юных бегунов на средние дистанции имеют тесты, позволяющие оценить уровень общей выносливости спортсмена (медленный бег в течение 5 мин, бег в течение 20 мин с учётом пройденного расстояния).
- Определение способностей к бегу на средние и длинные дистанции на основе таких антропометрических показателей как рост, масса, рост-весовой индекс, ЖЕЛ на 1 кг веса, малоэффективно.

- При отборе в циклические виды спорта очень важно учитывать не только и не столько исходный уровень развития выносливости, сколько темпы прироста её за 1,5 года специализированных занятий.
- Одним из типичных циклических видов спорта является плавание. Высокие результаты в этом виде спорта обусловлены уровнем развития физических качеств (прежде всего выносливости) и особенностями телосложения. Пловцов высших разрядов отличает тонкокость и высокий рост.
- Успехи в плавании в значительной степени обусловлены величиной тяговых усилий в воде. Важную роль играет подвижность в суставах.
- В ходе первого этапа отбора в плавание у детей определяется плавучесть, обтекаемость, равновесие. Уровень развития выносливость в специфических для плавания тестах можно выявить только в конце второго года занятий (после овладения техникой плавания).
- Уровень силовых возможностей пловца выявляется с помощью кистевого и станового динамометров, а также в ходе подтягивания и отжимания. Важным критерием выявления спортивной пригодности является специальная выносливость юного пловца, которая определяется с помощью специальных тестов, а также по суммарной величине нагрузок в воде и по соотношению скорости плавания на отрезках и дистанциях разной длины



# Отбор для занятий спортивными играми



- На первом этапе отбора в отделения спортивных игр ДЮСШ первостепенное значение имеет определение способностей детей и подростков к взаимодействию, ориентировке, быстроте действий, инициативности и настойчивости, рациональности оперативных решений, концентрации внимания и координации движений.
- В ряде случаев тесты специальной физической подготовленности дополняются тестами технической подготовленности. Например, в программу тестирования юных футболистов включают жонглирование мячом, обводку стоек с последующим ударом по воротам и другие тесты.

# Отбор для занятий единоборствами



- Спортивные единоборства (борьба, бокс, фехтование и другие виды спорта) предъявляют к спортсменам комплекс специфических требований, которые необходимо учитывать в ходе отбора. Для этой группы видов спорта характерно следующее: движения, производимые спортсменом, имеют в основном **скоростно-силовой характер**; выполнение большинства технико-тактических действий затруднено **активным сопротивлением противника**; в ходе спортивного поединка спортсмен выполняет сложный комплекс передвижений, нападающих и защитных действий **в строго ограниченное время**; успех поединка во многом зависит от **умения спортсмена правильно и оценить поведение противника**.
- Ранняя диагностика таких качеств, как **смелость, решительность, настойчивость**, а также **умение ориентироваться в сложной обстановке и быстро решать различные тактические задачи** – залог успешного спортивного совершенствования.
- Важно определить **способность занимающихся управлять временными, пространственными и силовыми параметрами движений**, характерными для отдельных видов спортивных единоборств.

# Тесты для определения развития силовых способностей



- Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:
- - прыжки через скакалку,
- - подтягивания,
- - отжимания на параллельных брусьях, от пола или от скамейки,
- - поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями,
- - висы на согнутых и полусогнутых руках,
- - подъем переворотом на высокой перекладине,
- - прыжок в длину с места с двух ног,
- - тройной прыжок с ноги на ногу (вариант — только на правой и только на левой ноге),
- - поднятие и опускание прямых ног до ограничителя,
- - прыжок вверх со взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания),
- - метание набивного мяча (1 — 3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д.

- Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п. По большинству из этих контрольных испытаний проведены исследования, составлены нормативы и разработаны уровни (высокий, средний, низкий), характеризующие разные силовые возможности.
- **Источник:** Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.

# Тесты для определения уровня развития скоростных способностей





- Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы:
- 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции;
- 2) для оценки скорости одиночного движения;
- 3) для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах;
- 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

- **Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции.** Время простой реакции измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, при загорании лампочки отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег и т.д.). **Контрольные упражнения для оценки скорости одиночных движений.** Время удара, передачи мяча, броска, одного шага и т.п. определяют с помощью биомеханической аппаратуры.

**Контрольные упражнения для оценки максимальной частоты движений в разных суставах.** Частоту движений рук, ног оценивают с помощью теппингтестов. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5—20 с.

**Контрольные упражнения для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях.** Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется двумя способами: вручную (секундомером) и автоматически с помощью фотоэлектронных и лазерных устройств, позволяющих фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения.

# Тесты для определения уровня развития выносливости



- Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Сигналом для прекращения теста является начало снижения скорости выполнения данного задания. В практике физического воспитания в основном применяется косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции.

# Тесты для определения уровня развития координационных способностей



- Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:
  - 1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
  - 2) время, необходимое для “перестройки” своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;
  - 3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
  - 4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);

- 5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- 6) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности — количеству попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.
- **Контрольные упражнения для определения уровня координационных способностей:**
  - 1) бег “змейкой”;
  - 2) челночный бег 3 x 10 м;
  - 3) челночный бег 4x9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта;
  - 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

# Тесты для определения уровня развития гибкости





- Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются: 1) механический (с помощью гониометра); 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра); 3) оптический; 4) рентгенографический.

Для особо точных измерений подвижности суставов применяют электрогониометрический, оптический и рентгенографический способы. Электрогониометры позволяют получить графическое изображение гибкости и проследить за изменением суставных углов в различных фазах движения. Оптические способы оценки гибкости основаны на использовании фото-, кино- и видеоаппаратуры. Рентгенографический способ позволяет определить теоретически допустимую амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения сустава.

- Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения.

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком “минус” (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком “плюс” (+).

- “Мостик”. Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
  3. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
  4. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.
  5. Подвижность в голеностопных суставах.
- Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия так или иначе влияют на подвижность в суставах.

- Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

- Источник: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.