

**ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ  
СПОРТСМЕНОВ В  
СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ  
ПОДГОТОВКИ**

# Связь отбора и ориентации с этапами многолетней

## ПОДГОТОВКИ

- **Спортивный отбор** — процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта.
- **Спортивная ориентация** — определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства.

- Ориентация может касаться выбора узкой спортивной специализации в пределах данного вида спорта (спринтер-стайер, защитник-нападающий и т. п.);
- 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 конкретного спортсмена;
- выявления средств, методов, нагрузок, которые могут **негативно повлиять** на развитие задатков, подавить индивидуальность спортсмена и т. п.

- **спортивный отбор** должен решать задачу выявления перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов,
- **а спортивная ориентация** — определять стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

# **Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего совершенствования спортсмена**

- Целесообразно выделять пять этапов отбора, в результате каждого из которых должен быть дан ответ на вопрос: способен ли обследуемый решить те задачи, которые стоят на конкретном этапе многолетней подготовки? В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов

# Спортивный отбор

многолетней

Этап

| Этап            | задача  | Этап<br>ПОДГОТОВКИ                                  |
|-----------------|---|---|
| Первичный       | Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта  | начальный   |
| Предварительный | Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию   | Предварительно базовый                              |
| Промежуточный   | Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок | Специализированный базовый                          |
| Основной        | Установление способностей к достижению результатов международного класса  | К высшим достижениям, макс. реализации возможностей |
| Заключительный  | Выявление способностей к  | Сохранения высшего                                  |

На каждом этапе спортивного отбора не только выявляется **целесообразность дальнейшей подготовки спортсмена**, но и дается подробная **оценка его задатков и способностей** :

сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства,

функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств,

психических особенностей,

осуществляется анализ **предшествовавшего этапа подготовки** — его направленности, величины и характера нагрузок, их адекватности индивидуальным особенностям спортсмена и др.

- Таким образом,  
этапы спортивного отбора органически  
увязываются со спортивной  
ориентацией

- Важно учитывать, что спортивный отбор и ориентация — не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена. Обусловлено это невозможностью четкого выявления способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки. **Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой больших способностей к занятиям спортом.** Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства - врожденного и приобретенного, биологического и социального.

## **Исследования, которые позволяют получить достаточно полную информацию о спортсмене:**

- состояние здоровья и уровень физического развития;
- особенности телосложения;
- особенности биологического созревания;
- свойства нервной системы;

- функциональные возможности и перспективы совершенствования важнейших систем организма спортсмена;
- уровень развития двигательных качеств и перспективы их совершенствования;
- способности к освоению спортивной техники и тактики, перестройки двигательных навыков и технико-тактических схем;
- способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;

- психофизиологические способности к мышечно-двигательной и пространственно-временной дифференцировке, оперативному восприятию ситуации и принятию адекватных решений;
- мотивация, трудолюбие, настойчивость, решительность, мобилизационная готовность;
- соревновательный опыт, умение приспособливаться к партнерам и соперникам, особенностям судейства;
- уровень спортивного мастерства и способность реализовать его в экстремальных условиях, характерных для главных соревнований.

- Задачи конкретного этапа отбора и ориентации определяют роль и значение информации, полученной по каждому из указанных направлений.

# Генетическая обусловленность двигательной деятельности

Большая роль генов естественна, так как каждый ген предопределяет процесс синтеза определенного белка, фермента и др., управляя всеми химическими реакциями организма и определяя его признаки.

Уникальным свойством генов является их высокая устойчивость

(неизменяемость) от поколения к поколению и од

новременно способность к мутациям — наследственным изменениям.

- Таким образом, для спортивного отбора и ориентации исключительно актуально определение влияния генетической конституции (генотипа) организма спортсмена (совокупности всех его генов) на перспективы достижений в спорте
- В частности, представляется важным определение наследуемости морфофункциональных признаков человека, различных характеристик двигательной функции, влияние генотипа на тренируемость человека, наличие семейного сходства в отношении этих показателей

# Наследуемость основных морфофункциональных

| Признак  | Наследуемость |
|--|---------------|
| Длина тела, верхних и нижних конечностей         | Высокая       |
| Длина туловища, плеча и предплечья               | Высокая       |
| Ширина плеч и таза                               | Значительная  |
| Окружность шеи, плеча, предплечья, бедра, голени | Средняя       |
| Масса тела                                       | Значительная  |
| Соотношение БС- и МС-волокон и мышц              | Высокая       |
| Анаэробная производительность                    | Значительная  |
| Аэробная производительность                      | Значительная  |

# Наследуемость основных двигательных качеств

| Признак                            | Наследуемость |
|------------------------------------|---------------|
| Время простой двигательной реакции | Высокая       |
| Время простых движений             | Значительная  |
| Максимальная статическая сила      | я             |
| Максимальная динамическая сила     | Значительная  |
| Скоростная сила                    | я             |
| Координация                        | Средняя       |
| Гибкость                           | Значительная  |
| Локальная мышечная выносливость    | я             |
|                                    | Средняя       |
|                                    | Значительная  |

# Наследуемость и семейное сходство в отношении показателей функциональной подготовленности

| Показатель                             | Наследуемость | Семейное сходство |
|--|---------------|-------------------|
| Максимальное потребление кислорода     | Значительная  | Значительное      |
| Размер сердца                          | Значительная  | Высокое           |
| Систолический объем и сердечный выброс | Высокая       | Высокое           |
| Состав мышечной ткани                  | Значительная  | Высокое           |
| Окислительный потенциал мышцы          | Значительная  | Высокое           |
| Окисление липидных субстратов          | Высокая       | Высокая           |
| Мобилизация липидов                    | Высокая       | Высокое           |

- Около 20—25 % возможного прироста  $\dot{V}O_2$  max под влиянием рациональной тренировки обуславливается генотипом спортсмена (Lesage et al., 1985; Marcotte et al., 1987; Bouchard, 1992 и др.). С этими данными согласуется и влияние наследственности на показатели кислородного пульса, сердечного выброса, окислительного потенциала скелетной мышцы

- Наследственным влиянием в наибольшей мере подвержены морфологические показатели. Особенно ярко наследственная зависимость проявляется в продольных размерах тела и значительно меньше в объемных. Функциональные возможности наследуются в меньшей мере, однако по большинству наиболее существенных для спорта показателей (средний выброс, максимальная вентиляция легких, артерио-венозная разница, уровень  $\dot{V}O_{2max}$  и максимального кислородного долга и др.) отмечается выраженная генетическая обусловленность (Сологуб, Таймазов, 2000).

- влияние семейного сходства проявляется не только в генах, одинаковых для членов семьи, но и общими для данной семьи окружающими условиями, включая отношение к спорту, конкуренцию между различными членами семьи и т. п.

- Генетический вклад в способность к тренируемости очень высок и в отношении отдельных показателей может достигать 75—85 % {Сологуб, Таймазов, 2000). Проявляется это в том, что на один и тот же объем тренирующих воздействий одни спортсмены отвечают ярко выраженными долговременными реакциями, а другие незначительными.

Очень высокую или очень низкую предрасположенность к тренируемости имеет небольшое количество спортсменов — примерно по 3—5 %

- Следует отметить, что особая предрасположенность к тренируемости в отношении тех или иных двигательных качеств и функциональных возможностей в значительной мере обусловлена соматотипом спортсмена, его морфофункциональными и психологическими особенностями.
- Высокая тренируемость в отношении одних показателей может сопровождаться низкой в отношении других. Например, высокая тренируемость мышечной массы максимальной силы обычно сопровождается плохой предрасположенностью к развитию выносливости к работе аэробного характера.

- Предрасположенность к развитию координационных способностей обычно сопровождается значительным адаптационным ресурсом в отношении гибкости, времени простых и сложных реакций

- Высокая тренируемость не является гарантией достижения высоких спортивных результатов.
- Спортсмены, остро реагирующие на тренировочные воздействия, что проявляется в интенсивном протекании адаптационных процессов, часто достаточно быстро исчерпывают свой адаптационный ресурс и в дальнейшем прирост их возможностей замедляется и останавливается

- Природа генетического влияния на тренируемость в основном остается неизученной.
- Однако выраженность адаптационных реакций, особенно на тренировку силовой, скоростной, аэробной и анаэробной направленности, во многом обуславливается генетическими факторами.
- Одни лица могут отличаться высокой способностью к адаптации под влиянием тренировки, другие — средней, третьи — низкой.
- Высокая степень адаптации к одним нагрузкам может сопровождаться как высокой, так и низкой адаптацией — к другим.

# **Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки**

- **Основная задача** первой ступени отбора — помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования.
- Одним из основных моментов, определяющих дальнейшие спортивные успехи ребенка, является возраст начала занятий спортом

- При начальной оценке перспективности детей необходимо опираться на качества и способности, которые обуславливают успех в спорте высших достижений.
- Признаки, имеющие временный характер и проявляющиеся только при обучении, не могут быть использованы в качестве критериев отбора.

- С измерений тотальных размеров туловища в сочетании с визуальной оценкой внешнего вида ребенка и необходимо начать оценку его перспективности.
- Огромное значение при отборе детей имеет оценка состояния их здоровья. Отсутствие нарушений в нормальной деятельности организма — одно из важнейших условий достижения успеха в современном спорте.

# Психологический фактор

- Существенное значение на ранних этапах отбора имеет и учет психических показателей предрасположенности к спортивной деятельности.
- При первичном отборе основными психическими показателями являются желание новичка заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и смелость

- Практически бесполезны при первичном отборе неспецифические для того или иного вида спорта тесты, которые часто используют недостаточно квалифицированные тренеры.
- При определении способностей нельзя ориентироваться на быстроту овладения техникой вида спорта.

- Окончательное решение о привлечении ребенка к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке по всем перечисленным критериям отбора, а не на учете какого-либо одного или двух признаков.
- Особая важность комплексного подхода на этой ступени многолетнего отбора обусловлена тем, что **спортивный результат** здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена.

# **Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки**

- На этом этапе отбора основным критерием оценки перспективности юного спортсмена является наличие у него **способностей к эффективному спортивному совершенствованию.**

# Решить эти задачи можно лишь на основе комплексного анализа

- **должны учитываться**

- морфологические,
- функциональные
- психические особенности юных спортсменов,
- их адаптационные возможности,
- реакция на тренировочные ,  
соревновательные нагрузки,
- способность к освоению и  
совершенствованию  
новых движений и др.

- Спортивный результат на этом этапе отбора не может являться критерием перспективности!

# морфология

- Морфологические особенности находятся в **числе важнейших**, которые необходимо учитывать при определении перспективности спортсмена на этом этапе отбора. Морфологические различия между представителями разных видов спорта являются следствием интенсивного отбора, так как особенности строения тела дают спортсмену чисто механические или биомеханические преимущества в соревнованиях по различным видам спорта

- Большое значение для рационального отбора и ориентации юных спортсменов на данном этапе имеет **анализ свойств их нервной системы** — силы процессов возбуждения и торможения, их уравновешенности и подвижности

- Перспективным генетическим маркером функциональных возможностей спортсмена для ряда видов спорта является **доминантность руки**.
- **Леворукие** спортсмены, по сравнению с праворукими, имеют большую скорость простой двигательной реакции, что обеспечивает им успешность простых действий, отличаются высоким уровнем тревожности, неуравновешенным типом нервной системы, преобладанием предметно-образного мышления

- Эти особенности леворуких спортсменов, детерминированные генетически на 40—50 % определяют их успехи в деятельности, требующей исключительной реакции и выполнения относительно простых движений с высокой скоростью.

# Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки

- Основная задача третьего этапа отбора — выявление **способностей спортсмена к достижению высших спортивных результатов** в избранном виде спорта, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок

- Существенной стороной отбора на данном этапе является **оценка техники** выполнения различных специально-подготовительных упражнений.
- В сложнокоординационных видах оценивают владение базовыми и профилирующими элементами, количественное, качественное и структурное разнообразие элементов, артистизм, элегантность, выразительность и стабильность при их выполнении.

- На третьем этапе многолетнего отбора увеличивается значение показателей, свидетельствующих о **личностно-психических качествах** — психической надежности, мотивации, воле, стремлении к лидерству
- Спортсмены высокого класса отличаются настойчивостью, отсутствием мнительности, высокой переносимостью нагрузок.

- Как и при первоначальном отборе, в процессе промежуточного отбора большое внимание уделяется медицинскому контролю.
- Важно выявить и специфические болезни, к которым в наибольшей степени склонны занимающиеся тем или иным видом спорта.

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

# **Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки**

- На данном этапе отбора необходимо выяснить, способен ли спортсмен к достижению результатов международного класса, сможет ли он переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам.

- Преимущество отдается тем спортсменам, которые сумели добиться больших **сдвигов** в уровне спортивного мастерства,
- чем **меньшими усилиями** был достигнут прогресс в уровне спортивного мастерства, тем большие резервы остались для дальнейшего совершенствования.

- Одним из основных показателей, свидетельствующем о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, является **разносторонняя техническая подготовленность**.
- Она проявляется в достаточно совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении технически правильно выполнять большое количество специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движений в процессе выполнения самых разнообразных упражнений

- Особое значение приобретает оценка **личностных и психических качеств** спортсмена. При этом оценивают устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений и т.д.

Опытные тренеры в качестве одного из важнейших критериев при оценке перспективности спортсменов используют их **способность показывать в финальных стартах более высокие результаты, чем в предварительных.**

- **Психическая устойчивость, умение предельно мобилизоваться в экстремальных условиях ответственных соревнований во многом обусловлены природными задатками и совершенствуются с большим трудом.**

- Непременным условием успешного совершенствования на четвертом этапе многолетней подготовки является **крепкое здоровье спортсмена.**
- Прежде чем оценить способность спортсмена к достижению наивысших результатов, необходимо убедиться в отсутствии у него заболеваний, способных стать тормозом для роста спортивных достижений, оперативно устранить незначительные отклонения в состоянии здоровья.