|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Отбор спортсменов**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Задачи отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта.  Спортивная одаренность - это благоприятное для данного вида спорта сочетание врожденных и приобретенных физических и психических качеств, а также способность спортсмена быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки. В понятие спортивной одаренности, безусловно, входят также отличное состояние здоровья и определенные анатомо-физиологические особенности организма.  Перечисленные качества находятся в тесной взаимной связи и могут отчасти компенсировать одно другое. Например, в боксе некоторый недостаток физической силы может быть восполнен быстротой, в фехтовании недостаток быстроты сглаживается точностью и мягкостью движений и т. д.  Первичные признаки каждого из компонентов, составляющих спортивную одаренность, могут и должны быть выявлены уже у новичка, в чем, собственно, и состоит искусство отбора.  Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а следовательно, и наиболее перспективными учениками, а с другой — помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.  Неудачный выбор спортивной специализации ведет к ненужным потерям времени ученика и тренера, вызывает непроизводительные затраты труда и средств и приводит в конечном итоге не только к большой текучести состава занимающихся, но и к определенным моральным потерям — психическим травмам.  В основе отбора лежит глубокое и всестороннее изучение личности ученика, выявление его психологических особенностей, оценка типологических свойств нервной системы и уровня развития физических качеств. Решение этих задач «со многими неизвестными» — индивидуализированный, сложный и длительный процесс.  Процесс отбора в спортивные группы (секции, отделения) можно разделить на три этапа.  I этап — предварительный просмотр (от первого занятия до 2—4 месяцев).  II этап— углубленная проверка в процессе первоначального обучения (3—6 месяцев).  III этап — многолетнее систематическое индивидуальное изучение занимающихся для окончательного определения спортивной специализации.  **ПЕРВЫЙ ЭТАП ОТБОРА**  На основании положения о детско-юношеской спортивной школе, примерных программ по видам спорта, а также учитывая передовой современный опыт каждому тренеру необходимо ориентироваться на возрастные границы отбора в своем виде спорта.  В спортивной практике нередки отклонения от этих рекомендаций. Многие примеры свидетельствуют о том, что при отборочных просмотрах есть смысл допускать к занятиям кандидатов с отклонениями от рекомендуемого возраста на 2—3 года, но, разумеется, предъявлять к ним более высокие требования.  Многие тренеры, особенно в таких видах спорта, как плавание, фигурное катание на коньках, футбол, хоккей, прежде чем набрать группу новичков в 10—15 человек, просматривают на первом этапе отбора до 60—100 человек. Чтобы обеспечить такой массовый конкурс, тренер должен посещать уроки физической культуры в общеобразовательных школах, бывать на школьных соревнованиях, наблюдать за детьми во время игр на переменах, на пляже и т. д. Внимательный тренер сможет почти безошибочно выявить в этой обстановке детей с нужными для «своего» вида спорта задатками.  На разных этапах отбор включает несколько до известной степени взаимосвязанных форм: изучение антропометрических данных, педагогические наблюдения, контрольное тестирование, медицинскую экспертизу, психологические пробы.  **Изучение антропометрических данных**  В спортивной практике выработались определенные представления об анатомическом «типе» спортсмена (росте, весе, телосложении и пр.), характерном для каждого вида спорта. Известно, что для баскетбола необходим большой рост, для легкоатлетических метаний — крепкое телосложение и т. д.  Изучая анатомические предпосылки кандидатов, следует определить, насколько они соответствуют тому типу, который характерен для наиболее выдающихся представителей данного вида спорта. При этом нужно помнить, что роль антропометрических показателей (и в первую очередь роста и веса) в различных видах спорта различна. Например, в баскетболе, академической гребле высокий рост просто необходим; в плавании, фехтовании, современном пятиборье — желателен; в стрельбе, некоторых видах легкой атлетики (марафонский бег и бег надлинные дистанции), лыжном спорте —не имеет существенного значения.  Особое внимание при отборе следует обратить на вес учеников. Те, у кого весо-ростовой показатель (разность между ростом и весом) менее 100, как правило, малоперспективны, особенно в видах спорта, требующих выносливости. Не исключены случаи, когда ребенок, отстающий в росте или весе в возрасте 9—11 лет, затем догоняет и перегоняет своих сверстников. Поэтому, если он отвечает другим требованиям отбора, следует обратить особое внимание на те детали, которые могут свидетельствовать о возможностях увеличения роста и веса в будущем (рост родителей, длина рук, ног, размер стопы).  Следует учесть, что отбор по анатомическим признакам пригоден лишь для отсеивания кандидатов, явно не подходящих для данного вида спорта, и должен дополняться-и уточняться другими формами отбора.  **Педагогические наблюдения**  Педагогические наблюдения являются главной формой отбора. На первом этапе их задача — определить специфические способности и задатки новичка.  В основе этой сложной и ответственной формы отбора лежит прежде всего опыт тренера, его интуиция. Однако для того, чтобы уменьшить число ошибок, неизбежных при субъективной оценке способностей ученика, следует применять специальные приемы и контрольные упражнения.  Каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к физическому развитию и физической одаренности спортсмена.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Виды спорта | Требования | | | | необходимые | дополняющие | второстепенные | | Баскетбол и волейбол | Высокий рост, ловкость (мягкость и точность движений, хорошее здоровье | Быстрота, выносливость, прыгучесть | Гибкость, сила рук и становая сила | | Бокс | Быстрота, ловкость (мягкость и точность движений, хорошее здоровье | Сила рук, становая сила, выносливость, весо-ростовой показатель более 100 | Гибкость, сила ног | | Борьба | Ловкость (мягкость и точность движений, хорошее здоровье | Сила рук,становая сила, сила ног,выносливость, гибкость, весо-ростовой показатель более 100,быстрота | гибкость | | Лыжный спорт, легкая атлетика — бег на средние и длинные дистанции | Выносливость, сила ног, весо-ростовой показатель более 100 | Ловкость, становая сила, быстрота | Гибкость, сила рук | | Легкая атлетика — спринт, прыжки, бег с барьерами | Быстрота (вовсех ее проявлениях),сила ног, гибкость, ловкость | Становая сила, выносливость,высокий рост | Сила рук | | Плавание | Выносливость, гибкость (плечевой и голеностопный суставы), ловкость (координация движений, «чувство воды») | Высокий рост, быстрота, сила, весо-ростовой показатель более 100 | быстрота | | Футбол | Выносливость, ловкость, быстрота | Сила, весо-ростовой показатель более 100 | гибкость | | Настольный теннис | Ловкость (во всех его проявлениях), быстрота | Высокий рост, сила ног, выносливость, весо-ростовой показатель более 100 | гибкость |   **Контрольное тестирование**  Важную роль в отборе играет определение у новичков исходного уровня развития физических качеств.  В каждом виде спорта в той или иной степени необходимы сила, выносливость, гибкость, быстрота, и во всех без исключения видах спорта необходим высокий уровень развития ловкости.  **Сила.** Уровень развития силы у новичков может быть довольно легко определен при отборе с помощью станового и кистевого динамометров. По данным динамометрии можно выявить наиболее сильных новичков.  Довольно точно судить о силовой подготовленности новичка помогают и другие простейшие силовые упражнения, например выпрыгивание, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, упражнения со штангой и др.  Во многих видах спорта тренеры применяют специфические силовые контрольные упражнения, характерные для данного вида спорта. Например, в борьбе, прыжках в воду, легкой атлетике —упражнения для мышц брюшного пресса; в велосипедном спорте, прыжках на лыжах с трамплина (там, где решающее значение имеет сила ног) — приседания со штангой на плечах (вес штанги равен 40—50% от собственного веса тела) на число раз или на время (например, 10 приседаний за 15—13 сек.), приседания на одной ноге —«пистолет» и т. д.; в ручном мяче, водном поло, метаниях — бросок теннисного (хоккейного) мяча на дальность.  Следует постоянно помнить, что все контрольные упражнения при отборе должны быть направлены не столько на то, чтобы выявить, что умеет делать новичок, сколько на то, чтобы определить, что он сумеет делать в дальнейшем, на что он способен в перспективе. Поэтому хотя слабая силовая подготовленность и является определенным недостатком, он должен учитываться, но не может считаться решающим при отборе даже в тех видах спорта, где сила является основным качеством. Известны случаи, когда выдающиеся тяжелоатлеты имели весьма низкие силовые показатели в начале своего спортивного пути.  **Выносливость.** При отборе, особенно в тех видах спорта, где выносливость играет решающую роль, необходимо внимательно изучать уровень развития этого качества, а главное, предпосылки, свидетельствующие о возможностях его успешного воспитания в дальнейшем.  Общая выносливость довольно точно определяется с помощью специальных контрольных упражнений: бег на средние и длинные дистанции, ходьба на лыжах до 5 км.  Показатель общей выносливости должен играть при отборе существенную роль, так как он с большой точностью свидетельствует об общем состоянии здоровья новичка и функциональных возможностях его сердечно-сосудистой системы. Новичок, не выполняющий норматива в упражнениях «на общую выносливость» хотя бы на «хорошо», редко становится спортсменом высокого класса.  Скоростная выносливость имеет значение в таких видах спорта, как плавание, бег на средние дистанции, велосипедный спорт (трек), конькобежный спорт и др., т.е. в тех, где важную роль играет способность организма работать в условиях кислородного долга*.(анаэробный режим)* При первичномотборе это качество может быть приблизительно определено с помощью пробы с задержкой дыхания. Эта проба выполняется следующим образом: испытуемый делает глубокий вдох, затем выдох и вновь глубокий вдох, близкий к максимальному; затем следует задержка дыхания, продолжительность которой определяется секундомером. Секундомер включают в тот момент, когда испытуемый, сделав вдох, закрывает рот, а выключают с началом выдоха после, задержки дыхания.  Проба повторяется 2—3 раза с перерывами в несколько минут. Учитывается лучший результат.  **Ориентировочная оценка (сек.) пробы с задержкой дыхания для определения способностей к воспитанию скоростной выносливости**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Возраст | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | | 9—10  11— 12  13—14 | Больше 55  Больше 70  Больше 95 | 50—55  65—70  90—95 | 40—50  55-65  80-90 |   Описанная проба для определения предпосылок к воспитанию скоростной выносливости имеет вспомогательный характер. Более точно уровень развития этого качества следует определять позднее, на последующих стадиях отбора, когда спортсмен уже владеет некоторыми основами техники избранного вида спорта.  **Быстрота** является одним из наиболее важных физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, хотя проявляется в них различно. Одна из разновидностей проявления быстроты — быстрота движений — основа для достижения высоких результатов в спринтерском беге, легкоатлетических прыжках, метаниях, фехтовании, спортивных играх и пр.  Во многих видах спорта предельно быстрых движений нет (например, в стайерском беге, лыжном спорте, гребле); Здесь большую роль играет другая разновидность проявления быстроты — высокий темп движений, что за­висит прежде всего от способности нервно-мышечной системы предельно быстро чередовать напряжения и расслабления мышц, а также предельно быстро «выклю­чать» мышцы-антагонисты.  Наконец, третья разновидность проявления быстро­ты— быстрота реакции (на сигнал или на смену обста­новки) необходима почти во всех видах спорта.  Быстрота—это до определенной степени врожденное качество, трудно поддающееся воспитанию в процессе тренировки. Поэтому в тех видах спорта, где быстрота необходима (особенно быстрота движений), нужно ис­кать ее задатки уже при первичном отборе. Самый прос­той способ выявления скоростных качеств — бег на 30, 40, 60 м. Ориентировочные данные в этом контрольном уп­ражнении для различных возрастных групп приведены в программах по видам спорта  В этом упражнении есть одна специфическая особенность, заключающаяся в том, что очень часто бег на 60 мв возрасте 10—14 лет выигрывает не самый быстрый, а самый сильный новичок (как правило, опережающий своих сверстников в физическом развитии). Многие же даже очень быстрые дети не могут показать высокого результата, так как у них просто не хватает сил для быстрого стартового разгона. Поэтому для более точного выявления скоростных качеств (особенно у девочек) целесообразнее применять бег на 30 м с хода.  В тех видах спорта, где есть возможность провести массовый конкурс и желательно выявить самых быстрых детей, целесообразно наряду с упражнениями на быстроту движений (типа описанных выше) дать контрольные упражнения на другие разновидности проявления быстроты.  В качестве контрольного упражнения, характеризующего способность спортсмена развивать максимальный темп, можно использовать, например, прыжки со скакалкой (кто быстрее выполнит 10—12 прыжков или кто сделает больше прыжков за 10—15 сек.). Для детей, плохо прыгающих через скакалку, можно на этих же условияхдать прыжки с ноги на ногу через какое-нибудь низкое препятствие. Аналогичные упражнения можно дать и для рук. Например, стоя в 15—20 см от конца коня (гимнастического бревна), выполнять прямыми руками хлопки в ладони поочередно сверху и снизу коня.  Во всех упражнениях, рекомендуемых для определения максимального темпа, должны быть обеспечены такие условия, при которых не изменялась бы форма движений. Например, если в качестве скоростного упражнения выполнять прыжки на месте без скакалки, то новичок неизбежно и непроизвольно будет увеличивать темп не за счет быстроты движений, а за счет их укорочения, т. е. практически перестанет отрывать ноги от пола при подскоке.  **Гибкость** в различных видах спорта проявляется в разной степени. Поэтому при отборе следует учитывать следующее:  1. Очень хорошая гибкость необходима только в некоторых видах спорта. Во многих видах спорта максимальная подвижность нужна лишь в одном-двух суставах (например, в плавании — в голеностопном и плечевом суставах, в фехтовании — в тазобедренном суставе и крестцово-подвздошном сочленении).  2. Гибкость хорошо поддается тренировке, особенно в детском возрасте, а следовательно, некоторый недостаток гибкости у новичка может быть в дальнейшем ликвидирован с помощью специальных упражнений.Изучение практики отбора детей в детские спортивные школы по плаванию показывает, что, как правило, дети с хорошей гибкостью более ловки, обладают более мягкими, эластичными движениями, быстрее схватывают технику плавания. Очевидно, существует прямая зависимость между гибкостью и координацией движений, а следовательно, контрольные упражнения «на гибкость» свидетельствуют, хотя и косвенно, и об уровне развития ловкости.  **Ловкость** (способность к координации движений) является важным качеством в любом виде спорта.  Недостаточно ловкий спортсмен никогда не сможет овладеть первоклассной спортивной техникой и тем более успешно выступать в тех видах спорта, где необходимо выполнять быстрые двигательные действия в быстро меняющейся обстановке (бокс, борьба, спортивные игры и т. д.).  Поэтому в основе отбора должно лежать прежде всего испытание координационных возможностей новичков, и лишь тех из них, кто имеет достаточную ловкость, следует проверять при помощи других тестов. Необходимо помнить, что в отличие от других качеств, которые могут быть в какой-то степени развиты или компенсированы в процессе тренировки, ловкость после 11—12 лет развивается с большим трудом.  При отборе следует обратить внимание как на общую ловкость, так и на специфическую, т. е. характерную для данного вида спорта.  Общая ловкость может быть определена простым наблюдением за выполнением новичками обычных упражнений, за игрой в мяч и т. д.. Можно сразу отметить детей с очень плохой координацией, бросающейся в глаза угловатостью и неловкостью движений, слабо ориентирующихся, с замедленной реакцией.  Еще большее значение имеет специфическая ловкость. Бывает, что недостаточно ловкий в упражнениях или игре новичок совершенно преображается, попав в воду или встав на коньки. Из этого следует, что специфическую ловкость следует изучать в условиях, максимально приближенных к «своему» виду спорта, т. е. ловкость пловца — в воде, ловкость лыжника — на лыжах. По-настоящему надежно о специфической ловкости спортсмена можно судить только после весьма продолжительной работы с ним (не менее 2—3 месяцев).  В каждом виде спорта выработаны свои практические приемы, позволяющие судить о специфической ловкости. Перечислить их здесь не представляется возможным, однако следует выделить основные принципы их подбора:  1. Упражнения должны быть максимально приближены к условиям «своего» вида спорта.  2. Сложные упражнения с новыми двигательными навыками могут вызвать длительное торможение и скованность движений не столько потому, что у новичка не хватает ловкости, сколько в силу своей сложности для него. Поэтому при отборе необходимо соблюдать дидактическое правило «от простого к сложному».  3. Следует также учитывать, что при выполнении некоторых сложных упражнений даже у очень хорошо координированного новичка могут возникнуть непреодолимые трудности из-за того, что у него плохо развито иное качество (чаще всего сила). Поэтому необходимо соблюдать правило «от легкого к трудному».  Соблюдая эти принципы, необходимо помнить о том, что в некоторых случаях скованность движений вызывается психологическими причинами и является следствием того, что новичок попал в незнакомую компанию, непривычную среду и т. д.  С понятием «специфической ловкости» (иногда ее отождествляют со специфическими способностями спортсмена к данному виду спорта) в каждом виде связывают некоторые дополнительные качества, такие, как равновесие, чувство ритма, чувство среды (воды, льда), чувство пространства, способность быстро ориентироваться в обстановке и т. д.  Уровень развития некоторых из этих качеств (например, равновесия) можно определить уже на первом этапе отбора, для других требуется время, и уровень их развития может быть выявлен лишь в процессе обучения и тренировки.  **Медицинская экспертиза**  На первом этапе отбора медицинская экспертиза должна:  1. Дать оценку состоянию здоровья новичков, их физическому и функциональному развитию. Отсеять детей,имеющих противопоказания к занятиям спортом. Особенно тщательным отсев должен быть в тех видах спорта, для которых характерны большие тренировочные нагрузки и частое участие в соревнованиях.  2. Уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждается юный спортсмен, обладающий необходимыми данными для занятий избранным видом спорта.  Следует помнить, что даже при очень тщательном соблюдении всех необходимых рекомендаций по отбору и большом опыте тренера на первом этапе возможны ошибки. Поэтому необходимо еще раз подчеркнуть, что первый этап отбора — предварительный — не должен ставить своей задачей поиск будущих «звезд»; он должен, во-первых, отсеять кандидатов, явно непригодных для занятий данным видом спорта, и, во-вторых, укомплектовать учебные группы для дальнейшего более глубокого и внимательного изучения новичков в процессе первоначального обучения и тренировки.  **ВТОРОЙ И ТРЕТИЙ ЭТАПЫ ОТБОРА**  На втором и третьем этапах основной задачей ставится тщательное комплектование тренировочных групп, более точное определение специализации спортсмена (упражнения, весовая категория, игровое амплуа). По-этому необходимо более глубоко изучить возможности спортсмена, особенности его психических и морально-волевых качеств. Отсев спортсменов при этом гораздо меньше, чем на предыдущем этапе. Тренер должен определить, как быстро и насколько прочно схватывает новичок элементы техники, какими темпами изменяется у него уровень развития физических качеств (в первую очередь ведущих), как он переносит тренировочные нагрузки.  На втором и третьем этапах отбора во всех видах спорта особое внимание следует обратить на три фактора:  1) психологические предпосылки одаренности;  2) специфические способности к данному виду спорта;  3) быстрота и качество восстановительных процессов.  **Психологические предпосылки одаренности**  Если рассматривать способности новичка с точки зрения требований большого спорта, то исключительное значение приобретают его психические и морально-волевые качества.  Поэтому на втором и третьем этапах отбора, как, впрочем, и на протяжении всей последующей спортивной деятельности, тренер должен обращать особое внимание на проявление у новичков таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, решительность, целеустремленность, способность мобилизоваться во время соревнований, умение побороть наступающее утомление и заставить себя полностью «выложиться».  Эти и многие другие качества, характеризующие морально-волевую подготовленность спортсмена, могут быть достаточно изучены лишь в процессе продолжительных наблюдений за учениками во время тренировки и соревнований.  Успех в спортивной тренировке во многом зависит от силы основных нервных процессов, их подвижности и уравновешенности. Сила нервных процессов определяется способностью выдерживать длительные и интенсивные нагрузки. Подвижность характеризуется быстротой реакции на внешние и внутренние раздражители, быстротой смены одного нервного процесса другим, что выражается, в частности, в способности четко и быстро чередовать напряжение и расслабление мышц. Наконец, уравновешенность нервных процессов — это рациональное соотношение возбуждения и торможения.  Подвижность и уравновешенность нервных процессов ярко проявляются в поведении юных спортсменов.  Чрезмерно возбудимые, вспыльчивые, нетерпеливые, невыдержанные спортсмены обычно не умеют мобилизоваться в нужный момент, допускают много ошибок и практически в соревнованиях выглядят гораздо слабее, чем на тренировке. Длительная спортивная тренировка, безусловно, вырабатывает самодисциплину и умение управлять собой, однако при отборе преимущество следует отдавать уравновешенным новичкам с устойчивой психикой.  Идеальными типами нервной системы для занятийспортом считаются (по И. П. Павлову) сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник) и сильный, уравновешенный, инертный (флегматик). Следует, однако, учитывать, что в чистом виде эти типы встречаются крайне редко.  В некоторых видах спорта, где результат зависит прежде всего от умения спортсмена управлять своими эмоциями (все виды стрельбы, современное пятиборье, конный спорт и др.), есть смысл.уже в течение первого полугодия занятий отсеять тех, кто не может справляться со своим волнением даже во время контрольных соревнований. Спортсмен, который не может подавить чрезмерное возбуждение во время тренировки, вряд ли сумеет добиваться высоких и устойчивых результатов на соревнованиях.  В процессе первых же тренировок и соревнований изучаются такие качества, как смелость и решительность (конный спорт, прыжки в воду и на лыжах, бокс и др.), «умение терпеть» (бег, лыжный и конькобежный спорт, плавание, гребля и пр.), а также способность самоотверженно бороться до конца.  Обычно наиболее способными новичками считаются те, кто быстрее усваивает технику вида спорта, .его тактические особенности и обладает высокими физическими Данными. В принципе это правильно. Однако среди выдающихся спортсменов много таких, кто сравнительно медленно продвигался на начальных этапах обучения и тренировки и даже длительное время считался бесперспективным. Это явление, по всей вероятности, следует отнести к области психологии. Дело в том, что более сильными в психологическом отношении часто оказываются те, кто пришел в спорт через большие трудности.  Это еще раз подчеркивает, что проблема отбора должна обязательно рассматриваться с позиции комплексной оценки физических, функциональных и психологических данных. | | Начало формы |