

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОТБОРЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В.П. Завацкий, магистрант

Научный руководитель – Л.Н. Лаптиева, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

В современной легкой атлетике большое количество видов программы, где без учета анатомо-физиологических особенностей, уровня развития физических качеств невозможно добиться спортивного результата и свести к минимуму спортивные травмы. Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом легкой атлетики, в котором наиболее ярко проявляются физические качества (быстрота, ловкость, выносливость и др.), причем они развиваются в разные возрастные периоды с неодинаковой скоростью. При развитии того или иного качества необходимо учитывать возраст, пол, наследственные факторы, физическое

развитие и др. Учет сенситивных периодов развития роста-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста определяет направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования. Проблемы спортивного отбора связаны с не разработанностью ключевых положений оценки перспективности юных легкоатлетов, что необходимо на начальном этапе, когда трудно осуществить объективную оценку с позиций индивидуальной одаренности в избранном виде спорта. Сложность учебно-тренировочного процесса в условиях спортивного отбора объясняется противоречиями, в первую очередь, на ранних этапах специализации.

Цель исследования: выявить ключевые положения, характеризующие теоретико-методологический анализ комплексной оценки потенциальных возможностей юных легкоатлетов для отбора в учебно-тренировочные группы.

Объект исследования: процесс спортивного отбора в легкой атлетике в условиях функционирования учреждений образования (на примере учреждений образования г. Пинска).

Предмет исследования: структура и содержание комплексного отбора юных легкоатлетов.

Задачи: 1. Теоретико-методологическое обоснование спортивного отбора в легкой атлетике по данным анализа научно-методической литературы. 2. Выявить особенности комплексной оценки способностей и психолого-педагогических характеристик юных легкоатлетов в условиях функционирования детско-юношеской спортивной школы (на примере ДЮСШОР г. Пинск). 3. Экспериментально обосновать эффективность методики комплексного отбора юных легкоатлетов в группы ДЮСШОР.

Получение объективных информативных показателей, наряду с уровнем компетентности тренера обеспечивают положительный эффект учебно-тренировочного процесса [3, 240 с.; 5, 162 с.].

Методы исследования. Анализ литературы, педагогический эксперимент, психологические тесты, генетика, антропология, методы математической статистики.

Результаты исследований и их обсуждение. Научные публикации в по проблеме спортивного отбора указывают на то, что еще не определены четкие критерии отбора в учебно-тренировочные группы, полученные экспериментальным путем. Отсутствие комплексного учета основных показателей только с учетом педагогических критериев приводит к необъективной информации, которая часто спортивный отбор сводит к формальным признакам, делает его не эффективным.

Так, особенности задатков, способностей и таланта под педагогическим воздействием, медико-биологические, психологические и математические методы исследования характеризовали ученые [1, С. 33-38; 2, С. 186-191; 3, 240 с; 4, 141 с.; 5, 162 с.].

В числе наиболее информативных применяются: оценка функциональных показателей (ЖЕЛ, ФЖЕЛ, ОФВ1, МОС 25-75, ПОС и др.); методика «Простая зрительно-моторная реакция»; методики «Реакция различения» и «Реакция выбора». Психодиагностика типа темперамента, оценка экстра-интраверсии, нейротизма, эмоциональной возбудимости, акцентуаций характера, стрессоустойчивости. Общие закономерности и индивидуальные особенности изменения морфофункционального статуса и уровня физической работоспособности спортсменов, полученных с использованием разработанной морфофизиологической тест-системы, можно описать как модель нормального распределения, согласно которой 38% людей (в пределах одной сигмы; разброс от средней величины $+0,5$ и $-0,5 \sigma$) имеют, как правило, средний уровень развития двигательных способностей, 7% – очень низкие ($-1,5 \sigma$ и меньше) или очень высокие ($+1,5 \sigma$ и больше) двигательные способности. Среди способных 0,13% могут превысить уровень $+3 \sigma$ – это и будет частота появления спортивного таланта.

Так, у выдающихся спортсменов около 57% отцов и 35% матерей занимались спортом. В каждой четвертой семье (26,8%) два родителя занимались спортом. Двигательно неспособных родителей в исследуемой выборке практически не осталось. По результатам других работ был сделан вывод, что в среднем у 50% детей выдающихся спортсменов можно ожидать выраженные спортивные способности, причем вовсе не обязательно в том виде спорта, в котором достигли успеха их родители. Если же оба родителя были выдающимися спортсменами, то существует очень большая вероятность, что 75% их детей будут двигательно одаренными. Существуют также косвенные до-

казательства того, что двигательные способности могут передаваться по мужской (в том числе через гены Y-хромосомы) и женской (через митохондриальную ДНК) линиям [1, С. 33-38].

Выводы. Все вышеизложенное убедительно свидетельствует о необходимости научного поиска на основе педагогических, физиологических исследований, определения уровня развития физических качеств, морфофункциональных показателей, биомеханических и других систем организма человека. В силу стремительного возрастания тренировочных воздействий по объемам и интенсивности на организм, необходим отказ от общепринятой практики за счет углубления процесса индивидуализации спортивной подготовки и эффективности научного, технологического, медико-биологического и психологического сопровождения. Прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду легкой атлетики, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью и максимально раскрываются при предъявлении к организму высоких требований.

Список использованных источников

1. Врублевский, Е. П. Морфофункциональные аспекты отбора и тренировки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 33-38.
2. Давыдов, В. Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В. Ю. Давыдов, А. Ю. Журавский, А. Н. Яковлев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, 2013. – Т.3. – С.186-191.
3. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика : критерии отбора / В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М. : Терра – спорт, 2000. – 240 с.
4. Зотова, Ф. Р. Спортивный отбор и ориентация / Ф. Р. Зотова, И. Ш. Мутаева, В. В. Павлов. – Набережные Челны : Кам ГИФК, 2002. – 141 с.
5. Павлова О.И. Методология отбора и прогнозирования результатов в легкой атлетике. Методическое пособие. – М.: ВНИИФК, 2003. – 162