

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4  
ГОРОДА СМОЛЕНСКА  
(МБУ ДО «ДЮСШ №4»)**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ  
КАПУЛКИНА МИХАИЛА ЛЬВОВИЧА**

**Тема:** Влияние системы отбора и ориентации детей на эффективность подготовки спортивного резерва (декабрь 2015 г.).

Сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность ребенка в любом виде деятельности вообще и спорте в частности. Наблюдение и измерение с помощью различных тестов наличие возможностей ребенка отраженной, как правило, сочетание врожденных и приобретенных особенностей. Прогноз, который делается при ориентации и отборе не должен быть категоричным. Всякий прогноз – вероятностный, поэтому отдельные ошибки неизбежны. При научно-обоснованном отборе число их научно-обоснованном отборе число их должно быть сведено до минимума. Отбор только на основе интуиции тренера – часто приводит к ошибкам, и эти ошибки могут стать неисправимыми.

Спортивный результат определяется совокупностью двигательных способностей спортсмена. Двигательная способность – это свойство человека, делающее его пригодным к успешному выполнению какой-либо задачи в спортивной деятельности.

Одаренность определяет два компонента.

Двигательная способность определяется – задатками, т.е. анатомо-физиологическими наследственно обусловленными особенностями человека, адаптационными перестройками в клетках систем и органов.

При осуществлении профессионального отбора в данном виде спорта остаются те спортсмены, наследственные морфологические особенности которых наилучшим образом подходят к условиям соревнований и тренировок.

Адаптационные перестройки в органах и тканях, появляющихся в ответ на тренировки, условия питания и жизни.

Определение в тестах степени влияния наследственности (задатков) на достижения или на другие измерительные показатели является одной из наиболее трудных задач отбора. Итогом эмпирических исследований являются различные классификации.

Существует список рекомендуемых показателей:

- морфологические показатели – длина тела, масса тела, продольные размеры тела, активная масса тела, состав волокон скелетных мышц.

- физиологические показатели:

– жизненная емкость легких (ЖЕЛ),

- минутный объем дыхания (МОД) на 1 кг массы тела,

- устойчивость к кислородной недостаточности и чувствительность к концентрации  $\text{CO}_2$  в крови (углекислый газ),

- частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое (брадикардия),

- реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку субмаксимальной мощности (PW050 или PWC 170),

- максимальное потребление кислорода (МПК),

- показатели моторики: быстрота движений (темпинг-тест и др), гибкость (наклон туловища вперед и др.), вестибулярная устойчивость, ориентация в пространстве, координация, быстрота реагирования на двигательные и слуховые сигналы, психофизические показатели темперамента и личные особенности (устойчивые эмоциональные состояния, экстра или интровертная направленность личности и др.) и – особенности центральной нервной системы (уравновешенность, сила, подвижность), особенности темперамента и личные особенности (устойчивые эмоциональные состояния; экстра или интровертная направленности личности и др. (психологическая устойчивость).

Решение проблемы физического воспитания ребенка, развитие у него двигательных (физических) качеств, обучение спортивным умениям немислимы без конкретного определения паспортного, биологического и двигательного возрастов.

Паспортный возраст и называется хронологическим возрастом и определяется количеством прожитых лет, месяцев, дней.

Понятие «биологический возраст» возникло с тем, что дети и подростки одного паспортного возраста нередко отличаются друг от друга по уровню биологической зрелости. Биологический возраст ребенка отражает морфофункциональную зрелость отдельных органов и организма в целом, то есть он в большей степени, чем паспортный связан с работоспособностью, уровнем

проявления основных двигательных качеств, с характером приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки.

Из вышесказанного можно вывести следующие правила:

- период акселерации во время переходного возраста весьма неблагоприятен для прогнозирования как роста и развития, так и в отношении развития и совершенствования технических качеств.

Физические нагрузки в этой фазе роста и развития должны быть приспособлены к индивидуальным особенностям учеников.

Это означает, что тренер должен с особым вниманием наблюдать за индивидуальными качествами учеников и дозировать свои требования согласно этому критерию.

Качества самых юных спортсменов в отношении тренировочных и соревновательных нагрузок определяются их биологическим, а не календарным возрастом.

Работа по развитию техники в период акселерации в переходном возрасте должна быть многочисленными повторениями совершенствованием элементов техники, которыми ученики уже овладели.

Обучение более трудным и сложным элементам техники, проходить постепенно и последовательно (от простого к более сложному, от медленного к быстрому, от отдельных элементов к единому целому и т.д.).

Следует несколько подробнее разобраться с понятием «двигательный возраст» и его оценкой.

По набору тестов определяются силовые, скоростные и скоростно-силовые качества ребенка и его выносливость. Система комплексного тестирования должна использоваться, как система контроля, за уровнем достижений спортсмена и его потенциальными возможностями.

Комплексное тестирование проводится регулярно 3-4 раза в год. Из объективных тестов, подбираемых для определения динамики уровня развития физических качеств, следует отметить тест «темпы прироста». Если темпы прироста в

год составляют 12-15%, то способности считаются весьма надежными и перспективными.

Технология отбора включает:

- определение состояния здоровья
- определение биологического возраста
- оценку телосложения
- оценку задатков в мышечной системе
- оценку задатков в сердечно-сосудистой системе.

Моральная сторона отбора:

- отбор не должен касаться массового спорта
- исходить из целесообразности занятий данным видом спорта, а не только желанием каждого

- гуманизм отбора связан с тем, что неспособный человек, стремящийся достичь в избранном виде спорта высоких результатов, будет испытывать чувство неудовлетворенности из-за медленного роста своих результатов.

Разумно организованный отбор должен выполнить гуманную функцию – предупреждать, ограждать его от неправильного выбора. Как это не огорчительно - отбор начинается с отсева, но нужно направить ребенка в другой вид спорта по способностям.

---

---