

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Томской области

Национальный исследовательский Томский государственный
университет

Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VIII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 13-14 ноября 2014 года

Список литературы:

1. Карпов В.Ю., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. – 248 с.
2. Сосуновский В. С. Принципы Фэйр Плэй в современном юношеском спорте. Сборник тезисов докладов конференции международной федерации студенческого спорта «Университетский и Олимпийский спорт: две модели – одна цель?» 14 – 17 июля 2013 года. Россия, Казань. С. 289 – 291.

РАЗДЕЛ 2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЭТАП НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Головко Д.Е. (*Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск*)

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта.

Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана, прежде всего, с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе – человека для конкретного вида спорта.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивные способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение [4].

Существует несколько уровней спортивного отбора:

Первый уровень – начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 9-14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта.

Второй уровень – углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (возраст 16-17 лет).

Третий уровень – отбор для выявления спортсменов (возраст 18-20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации.

Четвертый уровень – отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды [2].

В этой статье речь пойдет о первом уровне спортивного отбора. Мы считаем, что проблема начального спортивного отбора является актуальной, в связи с тем, что нет наиболее углубленного педагогического тестирования детей.

Итак, конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. В процессе многолетней подготовки комплекс методов отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается [3].

Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности. Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решения о прекращении занятий.

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для

успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки [5]. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности [1].

Нами было проведено педагогическое тестирование детей 9-10 лет для выявления предрасположенности к лыжным гонкам. Исследование было проведено на базе ДЮСШ №1 по лыжным гонкам с 1.09.2013 по 30.06.2014. Проверялся уровень развития физических качеств у детей. Было набрано две группы по 15 человек. Были проведены вступительные тесты, в которых измерялись следующие показатели: бег 30 метров; отжимания в упоре лежа; лыжи классика 1км; прыжок в длину с места; сгибание туловища из положения лежа с согнутыми ногами (пресс); разгибание спины из положения лежа на животе с руками в «замке» на затылке, локти разведены на 180° пятки ног зафиксированы.

Оценка результатов проводилась по 5 бальной системе, выводилась общая сумма баллов по всем показателям теста для каждого из учеников. Вследствие чего выявился уровень начальной подготовки у детей.

В таблице 1,2 приведены три лучших результата, три средних и три худших.

Таблица 1 – Результаты начального тестирования детей (10.09.13)

№	Фамилия	Бег 30 м.	Отжимания	Лыжи классика 1 км.	Прыжок в длину с места	Пресс	Разгибание спины из положения лежа	Общий бал
1	Степанов	5	5	5	4	5	5	29
2	Ленец	5	4	5	4	5	5	28
3	Петенева	4	4	5	5	4	4	26
4	Захаров	4	4	5	3	4	4	24
5	Лукьянова	4	5	4	3	4	3	23
6	Бобаков	4	3	4	4	3	3	21
7	Гуляев	3	2	3	3	3	2	16
8	Лапина	2	3	3	3	2	2	15
9	Саблина	2	2	2	2	2	2	12

Спустя три месяца проводился промежуточный тест. Уровень показателей, учащихся вырос в среднем на два бала. У кого-то результаты возросли, а у некоторых остались на том же уровне.

Это прежде всего зависит от индивидуальных особенностей ребенка: от трудолюбия, от развития умственных качеств, уровня самоанализа. Есть ребята, которые не показывают выдающихся результатов на начальном этапе спортивного отбора, но многолетним трудом и упорством совершенствуют свои навыки и добиваются успеха.

К примеру, олимпийский чемпион, норвежский лыжник Бьерн Дэли на юношеском уровне не отличался высокими результатами. Но упорными тренировками добился больших успехов в лыжных гонках.

Важной задачей тренера-педагога является не упустить ребенка, разглядеть задатки. Не только физические, но и психологические.

В конце учебного года было проведено итоговое тестирование.

Таблица 2 – Результаты итогового тестирования детей (30.06.14).

№	Фамилия	Бег 30 м.	Отжимания	Лыжи классика 1 км.	Прыжок в длину с места	Пресс	Разгибание спины из положения лежа	Общий бал
1	Степанов	5	5	5	4	5	5	29
2	Ленец	5	4	5	4	5	5	28
3	Петенева	4	4	5	5	4	5	27
4	Захаров	4	4	5	3	5	4	25
5	Лукьянова	4	5	5	3	4	3	24
6	Бобаков	4	4	4	4	3	3	22
7	Гуляев	3	2	4	3	3	2	17
8	Лапина	2	3	3	4	2	2	16
9	Саблина	2	2	3	3	2	2	14

В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную лёгкость в овладении знаниями, умениями и навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных (генетических) задатков, которые отличаются стабильностью и консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

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.

Список литературы:

1. Лыжные гонки. Арнд Хемерсбах. Мурманск: Тулома, 2010. 360 с.
2. Лыжный спорт. Петер Шликенридер. Мурманск: Тулома, 2008. 338 с.
3. Спортивная физиология. Р. Хедман. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 288 с.
4. Теория и методика физической культуры: Матвеев Л.П. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 457 с.
5. Энциклопедия физической подготовки Захаров Е. Н., Москва: Лептос, 1994. 496 с.

ПЕРВИЧНЫЙ ОТБОР ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЧЕРЛИДИНГУ

Коростелева Т.С. (МБОУ ДОД ДЮСШ бокса, г. Томск)

Введение. В современном спорте идёт стремительный рост рекордов, значительно повышается эффективность тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по силе соперников. Чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимы долгие годы напряжённых занятий, а также соответствующие способности. Поэтому очень важно своевременно выявить данные спортивные способности у детей, чтобы обнаружить у них так называемый талант в двигательном отношении.