

Отбор и выбор вида спорта для юных спортсменов

Подготовка спортсменов занимает много времени и связана с большими финансовыми затратами, поэтому правильный отбор спортсменов определяет успех развития каждого вида спорта. Безошибочный отбор спортсменов позволяет:

- сэкономить финансы, вкладывая их в подготовку только перспективных спортсменов;
- ограждает спортсменов от впустую потраченного времени, от разочарования из-за несбывшихся ожиданий, а также от ухудшения здоровья вследствие тренировок, несоответствующих возможностям спортсмена;
- экономит тренерам время;
- позволяет создать сильный резерв спортсменов для выступлений на международной арене.

Факторы влияющие на отбор

Основным фактором, влияющим на правильность отбора перспективных спортсменов, являются закономерности развития детей. То есть, зная эти закономерности, надо выявить тех детей, которые опережают своих сверстников.

Возрастная периодизация

Школьный возраст можно разделить на следующие периоды:

- младший школьный: это 8—12 лет для мальчиков или 8—11 лет для девочек;
- средний школьный или подростковый: это 13—16 лет для мальчиков или 12-15 лет для девочек;
- юношеский: это 17—21 год для юношей или 16—20 лет для девушек.

Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом в жизни каждого ребенка. Но развитие ребенка идет постоянно и непрерывно. Разделение на периоды достаточно субъективно. Развитие каждого

ребенка происходит очень индивидуально. Помимо прочего, следует учитывать, календарный возраст не всегда может соответствовать тем изменениям, которые идут в организме. Поэтому вводят такие понятия, как «паспортный» возраст или календарный и «биологический» возраст, то есть возраст, которому соответствует определенный уровень развития организма ребенка. «Паспортный» возраст не всегда соответствует «биологическому».

Биологический или физиологический возраст оценивают по следующим критериям: уровень физического развития, степень полового созревания, развитие зубов, степень окостенения разных частей скелета, степенью развития двигательных возможностей ребенка.

У ребенка со слабыми показателями физического развития паспортный возраст может опережать на 1-2 года, а у ребенка с высокими показателями – паспортный возраст отстает от биологического на 1-2 года.

Развитие систем энергетического обеспечения

Большую роль в развитии ребенка играет развитие систем энергетического обеспечения мышечной деятельности ребенка. Он не может успешно развиваться без поступления в организм всех необходимых питательных веществ, являющихся строительным материалом и источником энергии всего растущего организма. Без полноценного питания невозможно нормальное физическое и умственное развитие.

Белки в организме являются основой для роста и деления новых клеток всех видов тканей растущего организма, он является источником энергии для организма, а также участвуют во многих обменных процессах в организме. Поэтому поступление белка у юных спортсменов должно превышать расход. Организму в этом возрасте в основном нужен белок животного происхождения.

Углеводы – это основной источник энергии для человека. У детей и подростков хуже механизмы мобилизации углеводов, а также гораздо меньше запасы в печени и мышцах. При активной физической нагрузке повышается

потребность в углеводах, а их недостаток во время тренировок приводит к существенному уменьшению сахара в крови.

Жиры являются источником энергии, входят в состав клеток, принимают участие во многих процессах обмена веществ.

Развитие двигательной системы

Двигательные качества формируются и неодинаково и неодновременно. Выносливость зависит от развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сила мышц – от развития костной системы, суставов и связок, от координации отдельных мышц. Впервые измерить силу мышц удастся в возрасте 4-5 лет. Наибольший прирост величины силы мышц приходится на возраст 14-17 лет. Сила многих мышц разгибателей растет быстрее, чем сгибателей. Для увеличения силы мышц с 14 лет рекомендуют делать упражнения с отягощениями, статические упражнения. Категорически нельзя резко увеличивать нагрузку, допускать значительные силовые нагрузки, поскольку это отрицательно сказывается на растущем организме.

Критериями ориентации юных спортсменов являются, например, рекомендации учителя по физкультуре, а также данные медицинского обследования. Критериями могут быть антропометрические измерения, а также их оценка с точки зрения перспективы спортсмена. Эти критерии по максимуму упрощены и, в общем-то, доступны любому учителю физкультуры и спортивному врачу.

Критериями, на базе которых, как правило, выносятся суждения о спортивной предрасположенности и даже одаренности ребенка, являются его данные о весе, росте, двигательных способностях, телосложении. Спортивная практика говорит о том, что сначала не всегда можно понять, каков идеальный тип ребят, сочетающих в себе те морфологические, психические и функциональные качества, которые необходимы для будущей специализации в каком-либо спортивном направлении.

Главная задача следующего этапа отбора – это выявление одаренных в спортивном смысле школьников для формирования и пополнения учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования СДЮШОР, ШВСМ и УОР. Спортивный отбор организуют в течение, как правило, последнего года обучения школьников в группах начальной подготовки. Проводят его тренеры ДЮСШ, УОР и СДЮШОР.

Отбор спортсменов проводят по такой программе: оценка здоровья школьника; затем выполнение контрольно-переводных нормативов, которые определены для каждого вида спорта и зафиксированы в программах для школ со спортивной ориентацией; далее, антропометрические измерения; затем - определение темпов прироста физических качеств и наличие спортивных результатов. На протяжении финального года обучения в СДЮШОР и в классах УОР, соответствующих этим группам, выявляются юные спортсмены с перспективой для зачисления затем в группы спортивного совершенствования. Применяются те же методы и процедура отбора, что и на предшествующем этапе, но их важность и объем увеличиваются.

Программа отбора юных спортсменов включает в себя пять разделов:

- 1) оценку состояния здоровья;
- 2) спортивный анализ и оценку подготовленности;
- 3) определение морфофункционального положения кислородно-транспортной системы;
- 4) психодиагностику;
- 5) антропометрию.

В процессе второго этапа отбора выполняется систематическое исследование каждого ученика спортивной школы с намерением финального определения его личной спортивной специализации.

Одновременно организуют педагогические наблюдения, а также контрольные испытания, вместе с ними - медико-биологические и

психологические испытания для последующего определения слабых и сильных сторон подготовленности спортсменов. На базе анализа полученных результатов обследования делаются окончательные выводы о личной спортивной ориентации занимающихся. В каждом виде спорта – свои специфические требования к уровню физического развития и разным способностям спортсмена.