

## **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.