**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Виктория»**

 ***«Выявление одаренных в спортивном отношении школьников для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования***  ***»****.*

 Подготовил :

 Плохоцкий Владимир Максимович

 тренер-преподаватель

 МБУ ДО «СШ «Виктория»

Курск 2024

 ***Спортивный отбор и ориентация*** – не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена. Обусловлено это невозможностью четкого выявления способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой высоких способностей к занятиям спортом. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

 На первом этапе важно, прежде всего, установить целесообразность серьезных занятий избранным видом спорта для того или иного подростка, то на последующих этапах круг задач значительно расширяется: ориентация спортсмена для специализации в конкретных номерах программы, отбор в сборные команды, комплектование.

 Основными задачами первого этапа – являются массовый просмотр детей 8-10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группе начальной подготовки СШ принимаются все желающие школьники 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. Критериями, на основе которых обычно формируется суждение о спортивной одаренности ребенка, являются данные о его росте, весе, телосложении, двигательных способностях. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняет эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

 Основная задача второго этапа отбора – выявление одаренных в спортивном отношении школьников для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования СДЮШОР, УОР и ШВСМ. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. Отбор проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В течение последнего года обучения в учебно-тренировочных группах, выявляются перспективные юные спортсмены для зачисления в группы спортивного совершенствования. Методы и процедура отбора остаются в основном теми же, что и на предыдущем этапе, однако, их значимость и объем возрастают. Программа отбора включает пять разделов: оценку состояния здоровья; спортивный анамнез и оценку специальной подготовленности; определение морфофункционального состояния дыхательной системы; психодиагностику; антропометрию. В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологичес-кие исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности обучающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации обучающегося.

В ходе **антропометрических** обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения). На основе **медико-биологических** исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. **Врачебное** обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. Большую роль в системе отбора играют педагогические **контрольные** испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. 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 поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

 В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований. На третьем этапе отбора необходимо выяснить, сможет ли спортсмен добиться результатов высокого класса, успешно выступать в ответственных соревнованиях, легко переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам. Приступая к тренировке на третьем этапе многолетней подготовки, необходимо всесторонне оценить уровень общей и специальной подготовленности спортсменов, при этом внимание следует обратить на тот каких успехов достиг спортсмен в результате тренировки на предыдущем этапе.

 Перспективными считаются спортсмены, которые тренировались по разнообразной программе, без использования предельных объемов работы, ограничивали количество занятий с большими нагрузками, участие в соревнованиях, т.е. не достигали максимальных параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, характерных для построения тренировки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Если при таком построении тренировочного процесса у спортсменов планомерно возрастал уровень достижений и функциональной подготовленности, и к четвертому этапу многолетней подготовки они достигли достаточно высокого уровня спортивного мастерства, то имеются все основания для их дальнейшего серьезного прогресса.

 Одним из основных показателей, свидетельствующим о способности спортсмена к значительному прогрессу, является разносторонняя техническая подготовленность. Она проявляется в совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении технически правильно выполнять большое количество специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движений в процессе выполнения разнообразных упражнений. Такая структура технической подготовленности позволяет сформировать на четвертом этапе многолетней подготовки рациональную и лабильную технику движений, находящуюся в соответствии с морфофункциональными возможностями спортсмена и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

 Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом оценивают устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в ответственных стартах, в окружении сильных соперников.

 Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей: 1. Спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки.

2. Степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях.

3. Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд области осуществляется на основе учета двигательного потенциала, возможности дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсменов в соревнованиях.

 В процессе этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: -уровень специальной физической подготовленности; - уровень спортивно-технической подготовленности; - уровень тактической подготовленности; - уровень психической подготовленности; - состояние здоровья.

Достижение высоких результатов в любом виде спортивной деятельности зависит от многих факторов индивидуальных особенностей личности требованиям избираемой спортивной деятельности. В связи с этим знание требований конкретного вида спорта, к спортсменам, составление моделей ведущего спринтера, прыгуна или метателя – важнейшие условия эффективного отбора. Сам процесс отбора в легкоатлетических видах нельзя рассматривать также без прогнозирования и моделирования задатков спортсмена. Это требование основано на том, что для обучения человека и развития его способностей необходимо предварительно установить его возможности и обрисовать модель, к которой следует стремиться и также определить факторы, определяющие перспективность конкретного спортсмена. Весьма актуальна проблема возраста, в котором детей следует привлекать для начальных занятий в условиях спортивных школ.

 Спортивный отбор одаренных детей в легкой атлетики - многоступенчатый процесс, обладающий нужными для различного вида легкой атлетики свойствами. В беге на короткие дистанции антропометрические показатели особенно не играют большой роли. Высоких результатов в спринтерском беге достигают как высокорослые, так и низкорослые спортсмены. Следует отметить, что начиная примерно с результата 11,6 сек, т.е. в возрасте 14-15 лет, рост спринтеров практически не меняется вплоть до достижения ими результатов 9,9-10,0 сек. Зато вес спортсменов неуклонно увеличивается и как следствие – возрастает весо-ростовой индекс. Для занятий основными видами легкой атлетики необходимо отбирать детей с высоким ростом и небольшим весом. Именно такой подход предлагает ведущие специалисты при отборе будущих прыгунов. Показатели роста, веса и соотношение размеров некоторых частей тела, а также соотношение жировой и мышечной массы являются главными сторонами, определяющими возможность достижения высоких результатов в прыжках в длину и высоту

 В процессе отбора предпочтение отдается детям с хорошо развитой мускулатурой, высоким ростом и относительно небольшим весом. Весо-ростовые показатели могут служить дополнительными критериями отбора новичков для занятий прыжками в длину и в высоту. По мнению специалистов, прыгуны должны быть с высоким ростом. Они предлагают начать оценку детей с изменения тотальных размеров тела, особенно отобрать детей потенциально высокого роста. Рослый ребенок, все же имеет больше преимущества в прыжках. При отборе потенциально рослых детей можно использовать простой способ определения бедующего роста прыгуна: Рост (для мальчиков) = (рост матери х 1,08 + рост отца) / 2 Рост (для девочек) = (рост отца х 0,923 + рост матери) / 2.

 Во всех видах метаний весо-ростовые данные сильнейших метателей мира отличаются друг от друга, что свидетельствует о стабилизации антропометри-ческих требований к спортсменам высокого класса.

 В заключении можно привести ориентировочные антропометрические показатели, которыми следует руководствоваться при начальном отборе метателе, по первой главе следуют следующие выводы:

1. Проблема отбора детей состоит в том, что с годами поколение меняется, меняются и телосложение, конституция тела человека, что обязательно должно учитываться при отборе и должны быть созданы общепринятые критерии по которым в дальнейшем будет производиться отбор.

2. Отбор состоит из трех этапов. 1 этап – предварительный, 2 этап – промежуточный и 3 этап – заключительный.

К критериям отбора относится: антропометрические данный, медицинские показания, телосложение, двигательные способности.

3. Каждому виду спорта соответствуют свои требования и общепринятые нормы веса тела, роста, размера рук и ног, скоростные качества или силовые. На основе этих критериев и производится отбор детей для занятий легкой атлетикой.