Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа п. Пятницкое Волоконовского района
Белгородской области»

Доклад на тему:

Определение спортивной пригодности

Подготовил:

тренер - преподаватель

Сорокин А.В.

п.Пятницкое

2016год

В современных условиях проблема раннего спортивного отбора является одной из самых актуальных.

Конечно, каким бы видом спорта ни стал заниматься ребенок, при условии регулярных посещений тренировок его двигательная активность возрастет, улучшится и уровень его физической подготовленности, выражаемый в таких показателях, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, а также овладение разнообразными двигательными действиями. Но чрезвычайно важно сориентировать ребенка на занятия тем видом спорта, который в наибольшей мере соответствует его склонностям и способностям. Только в этом случае ребенку будет сопутствовать успех, даже если он не будет чемпионом, радость от занятий спортом не минует его. В противном же случае, когда у ребенка явно нет способностей к тому виду спорта, которым он занялся по воле случая или необдуманному желанию родителей, у него вообще пропадет всякий интерес к спорту, к физической культуре. Безусловно, важно определиться с видом спорта для ребенка с целью его оздоровления, повышения двигательной активности, достижения физического совершенства на фоне получения определенных спортивных успехов. Но не менее важно правильно выбрать вид спорта для одаренного ребенка, поскольку он будет нацелен на достижение высоких спортивных результатов. Не исключено, что верно выбранный вид спорта для такого ребенка может определить всю его жизнь, особенно если он станет профессиональным, ведь от правильно выбранной профессии в жизни человека многое зависит. Как из всего многообразия видов спорта выбрать для ребенка наиболее подходящий? Конечно, основной выбор — за специалистами — тренерами ДЮСШ. Способности — это индивидуальные для каждого ребенка благоприятные предпосылки для его успешного развития и проявления в какой-либо деятельности. В спорте можно выделить как общие способности, так и специфические, характерные для определенного вида спорта. Важно знать, в чем проявляются спортивные способности, т.е. определить факторы, по которым можно оценить спортивную пригодность ребенка (понимать, например, что занятия штангой требуют совершенно иных физических способностей, чем занятия настольным теннисом). Но мало знать эти факторы, нужно уметь их диагностировать или, проще говоря, определять. Полученные показатели ребенка необходимо соотнести с так называемыми модельными характеристиками, отражающими требования конкретного вида спорта. Именно, исходя из этих требований, а также с учетом возраста, проходит отбор детей в ДЮСШ. Знание существующих нормативных требований позволит объективно оценить возможности ребенка, сориентировать его на занятия подходящим для него видом спорта и избежать заведомой неудачи. Однако при этом нельзя не учитывать и то, что у многих детей действительное (биологическое) развитие не соответствует их паспортному возрасту. Одни дети развиваются быстрее, другие медленнее. Есть дети, у которых естественное биологическое развитие отстает от паспортного, у таких детей показатели на сегодняшний день будут отставать от нормы. Но это не значит, что данное отставание будет сохраняться на протяжении всей жизни. Невыполнение каких-то нормативных требований не является показателем непригодности ребенка к занятиям интересующим его видом спорта.

Необходимо также знать и о том, что развитие способностей обуславливается как наследственными факторами, так и условиями жизни ребенка (средовыми факторами). Можно выделить общие для всех видов спорта факторы, от которых зависят спортивные

достижения и которые могут быть приняты в качестве критериев при определении спортивной пригодности: 1) состояние здоровья; 2) физические (кондиционные) способности; 3) координационные способности; 4) особенности телосложения; 5) психический склад личности; 6) мотивация.

1. Основы комплексной оценки спортивной пригодности. Только комплексный характер оценки ребенка с учетом его здоровья, функциональных возможностей (проявляющихся в уровне развития физических качеств), координационных способностей, типа телосложения и свойств нервной системы, а также его личностных характеристик позволит более или менее объективно выбрать спортивную специализацию. В настоящее время, к сожалению, зачастую отбор в ДЮСШ проводится по данным прежде всего функциональной подготовленности желающих заниматься.

Далее, очень важно оптимальное сочетание требуемых для определенного вида спорта качеств. Важна одаренность, которая в спорте, как и в любой другой деятельности, встречается чрезвычайно редко. Чаще же одни требуемые качества развиты лучше, другие находятся на более низком уровне. Но организм человека обладает значительной компенсаторной способностью, в основе которой лежит использование потенциальных возможностей его сильных сторон. Поэтому недостаточность какого-то из выделенных факторов может быть сглажена (компенсирована) другими факторами. Причем взаимодействия такого рода могут быть самыми разнообразными. Недостаток роста, например, может компенсироваться более высокой подвижностью, техникой, уровнем развития физических качеств; недостаток координационных способностей - высокой функциональной подготовленностью, настойчивостью, упорством; недостаток функциональной подготовленности - координационными способностями, силой воли и т.д.

Но принципиальное значение имеет и то, что некоторые факторы, определяющие пригодность для занятий тем или иным видом спорта, не могут быть компенсированы вообще. Отсутствие или недостаточность такого фактора делает невозможным выбор данного вида спорта и является основным критерием для противопоказания. Так, отсутствие большой массы тела у метателя молота или толкателя ядра; выносливости у велосипедиста-шоссейника, лыжника, бегуна-стайера; быстроты у спринтера; подвижности нервных процессов у игровика; динамичности (и на этой основе способности к обучаемости двигательным действиям) и подвижности нервных процессов у гимнаста, акробата, прыгуна в воду не могут быть сколько-нибудь эффективно заменены какими бы то ни было другими факторами. Важно также, что наличие этих факторов в названных видах спорта, причем на высоком уровне, может явиться компенсаторной, стержневой основой для всей дальнейшей спортивной подготовки. Так, высокий уровень выносливости у лыжника, велосипедиста, бегуна-стайера и других представителей циклических видов спорта, связанных со стайерскими дистанциями, может выполнять компенсаторную роль, например, при недостаточной координированности или отклонениях от модельных характеристик телосложения (к телосложению лыжника, в частности, предъявляются следующие требования: рост выше среднего, значительный обхват груди, малое содержание жировой ткани и умеренный уровень развития мышечной массы). У гимнастов, акробатов, прыгунов в воду и представителей других видов спорта, связанных, прежде всего с демонстрацией техники двигательных действий, наличие такой

стержневой основы, какой является способность к обучаемости (базирующаяся на хорошей динамичности нервных процессов и связанной с этим свойством высокой координации), позволяет компенсировать недостатки, например, функциональной подготовленности.

Кроме того, спортсмен может быть одарен физически. Для какого-то вида спорта у него может быть и высокий функциональный уровень, и высокая способность к освоению двигательных действий, и вполне подходящее телосложение, но, будучи лишенным волевых качеств, он никогда не сможет достичь высоких результатов. И здесь огромное значение имеют интерес, мотивация занимающегося. Ребенок, даже обладающий определенными способностями, но не имеющий интереса к спорту, не будет им заниматься. Также и юноша, занимавшийся спортом на протяжении нескольких лет, не обладая волевыми качествами, скорее всего оставит спорт, не реализовав своих возможностей.

Таким образом, можно дать четыре возможных варианта ответа на вопрос, рекомендуется или не рекомендуется заниматься ребенку каким-либо видом спорта:

- 1) не рекомендуется (в том случае, когда один или несколько основных для данного вида спорта факторов со всей очевидностью недостаточны и не могут быть компенсированы);
- 2) настоятельно рекомендуется (при наличии у ребенка благоприятного сочетания требуемых для данного вида спорта качеств, причем на достаточно высоком уровне);
- 3) рекомендуется (при достаточном уровне основных, стержневых, факторов и компенсируемости других, недостаточно подходящих для данного вида спорта);
- 4) занятия спортом могут быть рекомендованы (в том случае, когда нет явных противопоказаний, но нет и сколько-нибудь выраженных способностей).

Согласно такому раскладу, при показании «настоятельно рекомендуется», ребенок должен заниматься в ДЮСШ с перспективой на достижение высоких результатов. В ДЮСШ следует заниматься и ребенку с показанием «рекомендуется». Не исключено, что такой ребенок при создании ему соответствующих условий и правильной методике тренировки также сможет достичь высоких результатов в избранном виде спорта. Сложнее с детьми с предписанием «занятия спортом могут быть рекомендованы». Предполагается, что юный спортсмен, будучи отобран, отвечает требованиям выбранного вида спорта. Кратко охарактеризуем каждый из трех критериев. Под критерием уровня достижений предполагается:

- 1) достаточно высокий уровень развития требуемых для данного вида спорта физических качеств;
- 2) владение высокой спортивной техникой, приобретенной уже в процессе тренировки;
- 3) высокую физическую и психическую работоспособность (способность к быстрому восстановлению);
- 4) владение тактическими умениями и навыками;
- 5) проявление требуемых черт характера (настойчивости, смелости, самообладания, дисциплинированности и др.);
- 6) достаточно высокий результат в избранном виде спорта (как интегральный показатель).

С помощью критерия темпа повышения результатов определяют, насколько эффективно юный спортсмен может справляться с предлагаемой тренировочной нагрузкой и насколько быстро он развивается, особенно в отношении факторов, определяющих достижения в избранном виде спорта.

С помощью данного критерия было определено, что большей спортивной пригодностью обладают те юные спортсмены, которые:

- быстрее других повышают свои соревновательные результаты, поэтому быстрее достигают высокого спортивного класса и, следовательно, быстрее проходят фазу базовой подготовки; это является следствием того, что они раньше других осваивают наиболее эффективную спортивную технику и адаптируются к повышенным нагрузкам;
- в условиях базовой подготовки быстрее прогрессируют в отношении необходимых для данного вида спорта психических предпосылок и установок на достижения; это в особой мере относится к темпам развития волевых качеств.

Для надежного прогноза потенциальных возможностей ребенка важно учитывать соотношение между исходным уровнем показателей и показываемыми результатами и темпами их прироста:

Зависимость потенциальных возможностей (способностей) юного спортсмена от исходного уровня и темпов прироста

Соотношение исследуемых показателей Характеристика способностей

Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста = Очень большие способности

Высокий уровень + средние темпы прироста = Большие способности

Средний исходный уровень + высокие темпы прироста = Большие способности

Высокий исходный уровень + низкие темпы прироста = Средние способности

Средний исходный уровень + средние темпы прироста = Средние способности

Низкий исходный уровень + высокие темпы прироста = Средние способности

Средний исходный уровень + низкие темпы прироста = Малые способности

Низкий исходный уровень + средние темпы прироста = Малые способности

Низкий исходный уровень + низкие темпы прироста = Очень малые способности

Высокими темпами прироста морфофункциональных показателей рекомендуется считать такие, которые превышают средние темпы у детей, не занимающихся спортом.

Под критерием стабильности достижений понимается стабильность повышения результатов и демонстрация высших достижений на наиболее ответственных соревнованиях. Здесь следует учитывать то, что преимущества при отборе имеют те юные спортсмены, которые:

- обладают более стабильным совершенствованием техники и тактики, устойчиво выраженными физическими качествами, благодаря чему возможен постоянный рост результатов;

- обладают стабильной повышенной готовностью в психологическом отношении, что проявляется главным образом в более устойчивом поведении перед соревнованием и во время соревнований, в повышенной устойчивости к психической нагрузке;

- показывают при медико-функциональных обследованиях постоянно положительные оценки в состоянии здоровья.

Таким образом, каждый из выделенных факторов, определяющих спортивную пригодность и отбор, оценивается с помощью трех названных критериев. Предпочтение отдается тем юным спортсменам, которые показали более высокие результаты в избранном виде спорта и обладают ведущими для данного вида спорта факторами. Учитываются также показатели и степень компенсируемости остальных факторов.

1.1. Оценочно-уровневые нормативы антропометрических показателей и физических качеств детей и подростков.

Необходимо расширить перечень тестов для оценки таких физических качеств, как

быстрота, гибкость, относительная сила, выносливость. То же можно сказать и об антропометрических показателях.

2. Особенности динамики физических качеств у детей. В современной практике большое значение имеет осведомленность тренера о наиболее благоприятных, так называемых сенситивных возрастных периодах развития основных физических качеств, когда эти качества наиболее чувствительны к влиянию тренировки. Следует учитывать, что возрастные изменения носят неравномерный характер, а периоды ускоренного развития чередуются с периодами замедления и относительной стабилизации. Согласно теории «сенситивных периодов» направленная физическая тренировка оказывает наибольшее влияние на развитие отдельных компонентов работоспособности именно в периоды их интенсивного естественного роста. Интенсивное увеличение аэробных возможностей приходится на предпубертатную и начало пубертатной фазы индивидуального развития максимальной силы, скоростно-силовых способностей и анаэробной производительности — на вторую половину соответственно пубертатной фазы.

Контроль уровня биологической зрелости юных спортсменов особенно важен для определения сроков начала интенсивной функциональной и силовой тренировки.

2.1. Развитие физических способностей в зависимости от возраста, пола и индивидуальных различий.

Одним из компонентов структуры физических способностей человека является мышечная сила.

- Сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

Сила мышц тесно связана с ростом костной и мышечной ткани, развитием суставно-связочного аппарата. Она зависит от способности управлять работой (координировать её) отдельных мышц. Силу мышц удаётся измерить уже в возрасте 4х- 5 лет.

Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. Так сила разгибателей туловища увеличивается с 11 до 14 лет с 72,0 кг до 90,8 кг, а с 14 до 17 лет — до 144 кг. Наибольшее увеличение силы отмечается при разгибании бедра, туловища, наименьшее - при сгибании кисти, предплечья. В результате неравномерного прироста силы отдельных мышц в каждом возрастном периоде изменяется соотношение силы различных мышц. С 14 лет для развития силы мышц рекомендуют применять разнообразные упражнения с отягощением, умеренные статические усилия. Напротив, значительные силовые нагрузки могут отрицательно сказаться на растущем организме.

2.2. Развитие быстроты

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Характеризуется латентным временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надёжная взаимосвязь. Так высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

Время реакции зависит от возраста. Впервые латентный период реакции удаётся определить в возрасте 2 — 3 лет. Он составляет 0,50 — 0,90 сек. Но уже в возрасте 5-7 лет время реакции снижается до 0,30 - 0,40 сек. В последующие годы происходит дальнейшее снижение показателя быстроты. Для разных групп мышц уменьшение

времени

реакции

неодинаково.

2.3.

Развитие

выносливости.

Это двигательное качество развивается позднее остальных и развитие выносливости в разные возрастные периоды неравномерно. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы характерно для возраста от 10 до 14 лет.

Данные позволяют считать, что в возрасте 13 — 14, 14 —15 ,и 16—17лет есть все предпосылки для целенаправленного воспитания выносливости. Однако с 13 до 16 лет прослеживается некоторая стабилизация в развитии выносливости, которая завершается " скачком " в сторону увеличения с 16 до 17 лет.

Нельзя не отметить, что у детей и подростков акселераторов существует несколько чувствительных зон и для воспитания выносливости. Эти зоны у мальчиков и девочек наблюдаются в подростковом возрасте, а в старшем школьном возрасте у юношей планируется такой же объем нагрузки, как в предыдущие возрастные периоды (подростковом), для девушек, в силу снижения темпов развития данной способности, объем средств уменьшается до средних и малых величин.

Подводя итог можно сказать, что биологическая надёжность организма определяется в большей степени силой взаимосвязи всех его систем, а не отдельно взятой системы. В определённый возрастной период, когда эта взаимосвязь значительно ослабевает, происходят изменения в растущем организме: формируются системы, которые требуют большого энергетического обеспечения. В период же, когда взаимные связи между системами сильнее - процесс формирования уже завершен и " затухают " внутренние противоречия в организме, на которые расходовалась значительная часть энергии. Отсюда напрашивается вывод, что такой период может быть благоприятным для применения большого объёма нагрузок.

То есть, эти нагрузки не будут действовать избирательно,