

спортивная школа») во Всероссийском конкурсе проектов в области внедрения физкультурно-спортивного Комплекса «ГТО» в субъектах Российской Федерации.

В 2015 году ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» также приняла участие в данном конкурсе. На конкурс была представлена программа по спортивной гимнастике учебно-тренировочных групп старшего тренера-преподавателя Токмачевой Аллы Юрьевны и старшего инструктора – методиста Адамской Ольги Васильевны, которая стала лауреатом регионального этапа XII Всероссийского конкурса авторских программ.

## ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

*Адамская О. В., Жарикова О. П.*

Исследователи считают, что многообразие и противоречивость подходов к проблеме спортивного отбора и методов ее изучения обусловили, по сути, различное понимание предмета исследования. Поэтому для дальнейшей разработки системы спортивного отбора необходимо уточнить такие понятия, как задатки, способности и одаренность (с точки зрения спортивной деятельности). Наибольшие разногласия наблюдаются в определении понятия «спортивная одаренность», которая, по мнению одних авторов, является сочетанием врожденных задатков и способностей, а по мнению других – наличием генетически обусловленных морфофункциональных, моторных и психофизических способностей.

Проведенный теоретический анализ и результаты экспериментальных исследований убеждают, что спортивную одаренность можно рассматривать как сочетание способностей, обеспечивающих высокие достижения в спорте.

По мнению В. Филина (1987), спортивный отбор представляет собой систему организационно-методических мероприятий, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта. В поле зрения исследователей и практиков должны находиться задатки, то есть, природные, анатомо-физиологические особенности и способности – индивидуальные особенности человека, от которых зависит успешность

выполнения определенных видов деятельности. Достижение высоких результатов в любом виде деятельности, в том числе и спортивной, требует наивысших форм проявления способностей – одаренности, таланта. Поэтому в определение понятия «спортивный отбор» целесообразно включать понятие «одаренность». В. Платонов рассматривает спортивный отбор как процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достигнуть высоких результатов в конкретном виде спорта. Одаренность трактуется как такое сочетание способностей, которые обуславливают наивысший уровень деятельности.

Проблема спортивного отбора является одной из центральных в теории и методике спортивной тренировки и сопряжена с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой и практикой (М. Я. Набатникова, 1979; В. В. Кузнецов, 1976; Т. И. Агаян, 1989).

Недостатки существующей практики спортивного отбора подтверждают данные статистики. Известно, что в среднем 1 из 160 выпускников учебно-тренировочных групп попадает в группы спортивного совершенствования. В. Н. Платонов и В. А. Запорожанов (1990) отмечали, что эффективность детско-юношеского спорта не удовлетворяет современным требованиям: во многих видах спорта не более 25 % чемпионов и рекордсменов среди юношей сохраняют свои позиции при переходе в категорию взрослых спортсменов.

Эти данные убеждают в необходимости тотального просмотра претендентов с целью определения величины их соревновательного потенциала, что возможно только при создании эффективной технологии диагностики спортивной одаренности и экспертизы перспективности спортсменов.

Очевидно, что успех спортивного отбора в современных условиях во многом будет зависеть оттого, насколько мы сумеем направить лучшие идеи и возможности научных исследований на диагностику природных возможностей для занятий профессиональным спортом.

Отбор детей для занятий спортом приобретает значение важнейшей социально-педагогической задачи. Она заключается в рациональном планировании физического воспитания каждого подростка в соответствии с его индивидуальными склонностями и природными возможностями, проявляющимися в характеристиках одаренности к определенному виду спорта.

Проблема организации отбора перспективных спортсменов существенным образом связана с вопросами этапности отбора, его задачами на различных стадиях подготовки спортсменов, использованием различных классов модельных характеристик на каждом из этапов и т. д.

Спортивный отбор – это многоступенчатый процесс, охватывающий все этапы спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсмена, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

Долго работая над проблемой спортивного отбора, В. П. Филин разделил отбор детей в спортивную школу на 5 этапов.

*Первый этап отбора* осуществляется с 7-8 до 9-10 лет. Его цель – определение способности детей и подростков к взаимодействию, ориентировке, скорости действий, координации движений.

Основными задачами первого этапа отбора является привлечение возможно большого количества одаренных в спортивном плане детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. К показателям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта, относятся: рост, вес, особенности телосложения ребенка.

После этого исследуются двигательные способности детей.

Таблица 1

**Схема определения потенциальных возможностей спортсмена**

Соотношение исследуемых показателей	Характеристика способностей
1. Высокий исходный уровень+ высокие темпы прироста	Очень большие способности
2. Высокий исходный уровень+ средние темпы прироста	Большие способности
3. Средний исходный уровень+ высокие темпы прироста	Большие способности
4. Высокий исходный уровень+ низкие темпы прироста	Средние способности
5. Средний исходный уровень+ средние темпы прироста	Средние способности
6. Низкий исходный уровень+ высокие темпы прироста	Средние способности
7. Средний исходный уровень+ низкие темпы прироста	Малые способности
8. Низкий исходный уровень+ средние темпы прироста	Малые способности
9. Низкий исходный уровень+ низкие темпы прироста	Очень малые способности

На втором этапе отбора осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в избранном виде спорта. Тренер изучает возможности занимающихся на основе педагогических наблюдений в процессе спортивной тренировки, контрольных испытаний, соревнований и контрольных прикидок, комплектует учебно-тренировочные группы из числа наиболее способных детей и подростков. Важно учитывать не столько исходный уровень контрольных показаний, имевшихся у детей при наборе в ДЮСШ, сколько динамику изменения этих показателей на протяжении периода занятий.

Задача третьего этапа отбора – многолетнее систематическое изучение каждого обучаемого спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Длительное и тщательное изучение спортсмена повышает надежность определения его специализации. На этом этапе осуществляются педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. В это время окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

На данном этапе многолетнего отбора большое значение приобретает оценка показателей, отражающих уровень функциональных возможностей различных систем организма. Особенно прогностичными являются темпы прироста таких показателей, как максимальное потребление кислорода, жизненная емкость легких, минутный объем кровообращения и т. д. Существенной стороной отбора на данном этапе является оценка техники выполнения различных специально-подготовительных упражнений. Эффективность отбора в значительной мере связана с оценкой у спортсменов основных показателей, характеризующих уровень их специальной подготовленности и спортивного мастерства.

Четвертый этап отбора ставит своей целью выделение контингента, у которого можно прогнозировать рост спортивных результатов на уровень международных достижений.

Методы и технология отбора остаются, в основном, теми же, что и на предыдущем этапе, однако их значимость и объем расширяются. Программа отбора включает 5 разделов:

1. Состояние здоровья.
2. Выполнение контрольно-переводных нормативов.
3. Медико-биологическое обследование.

4. Психодиагностика.

5. Антропометрия.

*Пятый этап отбора* связан с комплектованием сборной команды России по конкретному виду спорта. В целях отбора контингента молодых спортсменов для прохождения централизованной подготовки в составе сборных команд России по конкретному олимпийскому виду спорта проводится просмотрный тренировочный сбор с обязательным тестированием участников на базе центров олимпийской подготовки. В ходе тренировочного сбора на основе анализа результатов тестирования и учета тренировочных нагрузок прошедшего этапа тренеры спортивных федераций оценивают итоги подготовки и характер ведения тренировочного процесса.

Пятиэтапная модель предполагает использование на различных уровнях отбора определенных критериев перспективности спортсменов и позволяет осуществить отбор при переходе на каждый последующий этап многолетней тренировки. Главный критерий перспективности на первых двух этапах – выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовленности, на последующих трех – спортивный результат и рейтинг спортсменов среди квалификационных групп.

Одним из элементов на 4-5 этапах отбора является введенный некоторыми Федерациями с 2010 года, в том числе легкой атлетики и велоспорта биологических паспортов с целью борьбы с допингом. Биологический паспорт – медицинская карта спортсмена. В биологический паспорт заносятся физиологические данные спортсмена, собираемые в течении многих лет. Как объясняют специалисты человеческого организм работает по принципу по цепочке обратной связи, где практически все гормоны связаны друг с другом. И добавление хотя бы одного гормона извне искажает цепочку целиком, не говоря уже о вреде здоровью, который неизбежен.

Суть создания такого паспорта в том, чтобы без особого труда проследить подозрительные изменения параметров служб организма. Отклонения от допустимой нормы свидетельствуют о том, что в организм попали запрещенные препараты.

Три года назад Российское антидопинговое агенство ввело паспорт крови. Резкие изменения показателей в анализе крови являются признаком того, что атлет пытается добиться преимущества над соперником при помощи запрещенных методов.

Чтобы попытаться понять, как это работает на практике попробуйте представить на экране компьютера три кривые – две красные и

одну синюю. Красные линии – это индивидуальные показатели, которые выводятся программой автоматически, то есть своеобразный коридор, выше и ниже которого показатели анализов быть не должны. Синий график – результаты после допинг – тестирования. Если кривые практически параллельны друг другу и находятся в пределах установленного коридора, значит все в порядке и спортсмен не принимает никаких запрещенных препаратов. А если синяя кривая пересечет в нескольких местах красный коридор, то скорее всего, спортсмен нарушил правила или как вариант, делал переливание крови.

Правда, пересечение кривых еще не повод отстранения от соревнований. Это сигнал антидопинговым службам начать более тщательную проверку. И только специалисты делают вывод, почему кривые могли пересечься – под влиянием объективных факторов или из-за применения допинга.

Только наблюдение за состоянием его крови в течение нескольких лет может дать наиболее объективную картину состояния организма в целом. И в том случае, если показатели вдруг резко изменятся, помочь выяснить – попали в его организм какие – то запрещенные стимуляторы или это естественный процесс.

Российское антидопинговое агентство ввело биопаспорта в России в середине 2010 года. Через три года не на основе прямых допинг – проб, а только по отклонениям в показателях крови паспорта прошли первые дисквалификации. Специалисты не сомневаются, что биологические паспорта – одно из самых перспективных направлений в мировой борьбе против допинга.

## **ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК**

*Адамская О. В., Токмачева А. Ю.*

Важное место в системе подготовки начинающих гимнасток занимают техническая и хореографическая подготовка, связанная с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений.

Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность зани-