

*Лунаев Владимир Фёдорович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

МЕТОДИКА ОТБОРА В СПОРТЕ

Аннотация: Методика отбора детей для занятий тем или иным видом спорта основанная на научном подходе является крепким фундаментом для будущих побед. В статье рассказывается о методике отбора детей на начальном этапе для занятий тем или иным видом лёгкой атлетики, основывающейся на простых информативных тестах, которая может быть использована тренерами в своей работе.

Ключевые слова: бег, методика, спортсмен, тренер, тренировка, тестирование, физические качества.

Abstract: The method of selecting children for a particular sport based on a scientific approach is a solid foundation for future victories. The article describes the methodology of selecting children at the initial stage for practicing this or that type of athletics, based on simple informative tests, which can be used by coaches in their work.

Key words: running, technique, athlete, coach, training, testing, physical qualities.

Известно, что существующая система отбора детей для занятий в огромном многообразии видов спорта не удовлетворяет тренеров. Попробуем проанализировать имеющиеся рекомендации по отбору детей в детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ).

Например, М. Ф. Иваницкий для отбора в некоторых видах лёгкой атлетики предлагал уделять большое внимание морфо-функциональным

признакам поступающего, грудная клетка которого должна быть цилиндрической формы, живот — прямым и крепким, позвоночный столб — без значительных искривлений. Если придерживаться рекомендаций анатомов, то можно вычеркнуть из спорта ряд талантливых детей из-за несовершенства их внешних форм на данном этапе развития.

Например, для определения пригодности ученика к занятиям легкой атлетикой практики предлагают целый ряд специализированных тестов: бег 30, 300, 600 метров, прыжки в длину и высоту с разбега, тройной и пятерной прыжок с места, бросок ядра, метание гранаты и др. Надо сказать, что такое многообразие тестов чрезвычайно затрудняет отбор. В последнее время особенно широкое распространение получил отбор по результатам соревнований, но и он имеет существенные недостатки. По результатам соревнований можно судить не столько о перспективности учащихся, сколько об уровне их тренированности.

Существует мнение, что занятия с детьми целесообразны лишь в том случае, если они будут способствовать развитию наиболее одаренных из них. В противном случае за определенной физической подготовкой будет трудно распознать природные качества ученика и лишь время покажет его бесперспективность.

Главная задача отбора и заключается в том, чтобы научиться выявлять способности детей [1]. Только тогда за временными успехами менее одаренных мы сможем разглядеть по-настоящему талантливых детей, которые остались незачисленными из-за плохой физической и технической подготовки. Для этого нужна научно обоснованная тестовая система отбора, причем количество тестов должно быть сведено до минимума, что позволит охватить при отборе значительную часть школьников нашей страны. Нельзя не согласиться с мнением В. П. Филина о том, что виды контрольных испытаний должны определять не только то, что умеет делать ребенок, но и то, что он может уметь, то есть способности к решению задач.

В процессе занятий с юными спортсменами учёными было отмечено, что не все физические качества одинаково легко совершенствуются. Одни из них, как, например, сила, выносливость, развиваются сравнительно легко, а другие, как, например, быстрота, с большим трудом.

Исходя из этого можно предположить, что именно скоростно-силовые качества, являющиеся ведущими в большинстве видов легкой атлетики, но в то же время наиболее трудноразвиваемыми, и определяют перспективность детей.

На начальных этапах группой учёных применялись тесты скоростно-силового характера: бег 30 метров с низкого старта и с ходу, прыжки в длину и высоту с разбега и с места, тройной прыжок, бросок мяча, подскок вверх с места. Однако в ходе работы было замечено, что между результатами спортсмена в этих видах имеется определенная зависимость. Так, общее место, занятое каждым учеником в сумме многоборья, находится в зависимости от результатов в прыжках в длину с места — чем выше результат в прыжке, тем выше общее место в многоборье.

В связи с этим было решено свести до минимума число тестов, сохранив только те, из них, которые лучшим образом характеризуют физические качества детей, наиболее просты по технике и можно позволяют обследовать наибольшее число школьников. Этим требованиям, как оказалось, наиболее соответствовал прыжок в длину с места. Учёными было обследовано более 1000 учащихся школ. Это обследование выявило значительную вариативность результатов в прыжках в длину с места у детей различных возрастных групп. Исключив влияние на эти результаты тренированности, приобретенной в процессе занятий в школе или детско-юношеской спортивной школе, удалось установить, что разный уровень достижений в прыжках в длину с места, в общем, правильно отражает уровень врожденных скоростно-силовых качеств (задатков).

В ходе дальнейших исследований учёные постарались выяснить, как развиваются эти качества под воздействием физических упражнений у детей с разным их начальным уровнем. Оказалось, что та небольшая разница в

развитии скоростно-силовых качеств, которая была обнаружена у детей в младшем возрасте, с годами не уменьшается, а, наоборот, увеличивается, существенно влияя на рост результатов в отдельных видах легкой атлетики.

Для наблюдения за ростом результатов в беге, в прыжках и в метаниях у детей с разными начальными результатами в прыжках в длину с места учёными была создана группа мальчиков из 30 человек. В нее вошли учащиеся 13 — 15 лет с наиболее высокими показателями в прыжках, но не занимавшиеся раньше ни в каких секциях, а также школьники со средними и низкими показателями. Эксперимент показал, что прирост результатов в беге, прыжках и метаниях прямо пропорционален начальным достижениям детей в прыжках в длину с места. Таким образом, можно предположить, что дети, не обладающие высоким начальным уровнем развития скоростно-силовых качеств, и в дальнейшем не могут рассчитывать на значительное улучшение этих качеств, а, следовательно, и на высокие спортивные результаты.

Остановимся кратко на вопросе о выборе ребятами спортивной специализации при предложенной выше системе отбора. Учёные пришли к выводу, что, занимаясь разносторонней многоборной подготовкой, уже через год работы можно определить, каким видом (бегом на короткие дистанции, метаниями или прыжками) лучше заниматься тому или иному школьнику. Отобранные в ДЮСШ дети оправдали надежды. Большинство из них в сравнительно короткий срок выполнили нормативы либо второго, либо третьего разряда взрослых в различных видах легкой атлетики. Кстати, те ребята, которые имели низкие показатели в прыжках в длину с места, как правило, не смогли выполнить даже нормативов третьего разряда.

Итак, отбор детей в ДЮСШ и легкоатлетические секции по предложенному учёными методу позволяет охватить широкий круг способных детей, которые в будущем смогут пополнить ряды бегунов, прыгунов и метателей. При такой системе отбора тренерам не придется принимать детей в большом количестве, создавая многочисленные новичковые группы в расчете на отсеб слабых. Предложенный метод отбора не исключает возможности

применения и других тестов. Однако на начальном этапе отбора он вполне оправдывает себя, так как позволяет из большого числа школьников выявить детей, имеющих хорошие физические задатки. Мы не говорим уже о крайней простоте отбора по результатам прыжков в длину с места, не требующих никаких специальных приспособлений и доступных каждому тренеру и преподавателю [2].

Библиографический список:

1. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – с.45-49.

2. Жук, В. Упростить систему отбора / В. Жук, Н. Мартыненко // Легкая атлетика – 1968. – №1. – с.12-13.