

¹**Н. Н. Кленин**, канд. пед. наук, доцент, ¹**М. А. Ильин**, канд. пед. наук, доцент,

²**П. В. Квашук**, д-р пед. наук, профессор

¹ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», Воронеж, Российская Федерация, nik-klen@yandex.ru;

²Федеральный научный центр физической культуры и спорта «ВНИИФК», Москва, Российская Федерация, pkvashuk@mail.ru

ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В ВИДАХ СПОРТА, ТРЕБУЮЩИХ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

На современном этапе развития спорта повышение мастерства связывают, в основном, с совершенствованием учебно-тренировочного процесса в плане учета биологических закономерностей протекания адаптационных процессов. Если исходить из того, что отбор является началом многолетнего процесса спортивной подготовки, то можно с уверенностью сказать, что впечатляющие успехи российских спортсменов в определенной мере обусловлены сложившейся на сегодняшний день рациональной системой отбора юных спортсменов. Практика призывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует конкретному виду спорта. Ошибочная спортивная ориентация детей и подростков приводит к большим потерям, травмируя психику ребенка, не позволяет повысить качество тренировочного процесса. В связи с этим необходимо вооружить тренеров - преподавателей знаниями о современных, объективных критериях отбора и прогнозирования юных спортсменов. В современной литературе существует ряд исследований, раскрывающих содержание и сущность отбора, но до сих пор не решен практический вопрос предпочтительного выбора тестов для комплексной оценки компонентов специальной подготовленности на ранних этапах тренировки с целью определения перспективности, специализирующихся в видах, требующих проявления выносливости [1, 4, 5 и др.].

Наиболее распространенным аспектом отбора детей является проведение педагогических обследований, в которых изучаются двигательные качества различных направленностей; медико-биологическое обследование; социальные условия и учеба. В процессе развития двигательных способностей детей важно проводить системный контроль за счет углубленных медицинских обследований, этапных и текущих обследований, привлекая при этом специалистов медико-биологического профиля.

Цель исследования.

Цель исследования заключалась в изучении и оптимизации основных направлений отбора и спортивной ориентации в видах спорта требующих проявления выносливости.

Материалы исследования.

Рассмотрим психолого-педагогические критерии отбора. Одним из надежных критериев отбора может служить прирост результатов за первые полтора года занятий избранным видом спорта. После полутора лет занятий коэффициенты показателей отборочных тестов со спортивными результатами в спортивной специализации возрастают. Следовательно, на этапе первоначального отбора высока опасность отсеивания перспективных спортсменов. Она

уменьшается через 1-1,5 года занятий. Неоправданно могут быть отстранены от занятий при первичном отборе и дети, отстающие в физическом развитии от своих сверстников - ретарданты. Педагогически оправданным является проведение функционального обследования детей, отстающих в физическом развитии, отдельно от акселератов.

Специалисты считают, что модельные характеристики позволяют разработать более эффективную систему отбора талантливых юношей и девушек. В настоящее время отбор начинающих в большинстве случаев проводится хаотично, бессистемно, и результаты экспериментальных исследований подтверждают, что особое значение в определении потенциальных возможностей детей имеют темпы роста их спортивного мастерства. Наиболее способными оказываются те подростки, которые быстро прогрессируют в течение первых полутора лет занятий (П.З. Сирис, А.Л. Лагота). Таким образом, для надежного прогнозирования потенциальных возможностей спортсмена важное значение имеет исходный уровень развития физических качеств и соотношение между этим уровнем и темпами роста физических качеств. Но это только одна сторона вопроса, ибо современный уровень достижений детского спорта настолько высок, что достичь его под силу особо одаренным спортсменам. Поэтому, ни в коем случае нельзя делать выводов об особой одаренности юного спортсмена только на основании одной или нескольких модельных характеристик. Отбор – это система, которая учитывает все данные, имеющиеся о новичке. Важное значение имеют уровень развития функциональных систем, физических качеств, психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок, целеустремленность спортсмена. Исключение при отборе любого из перечисленных показателей приводит к нарушению принципа системности.

Для развития специальной выносливости необходимо выполнить упражнения с большой скоростью, а общая длина отрезков дистанции или ускорений бега в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен. Важным в развитии специальной выносливости является повышение запаса скорости, что дает возможность пробегать дистанцию с меньшей затратой сил и большей средней скоростью.

В качестве одного из основных испытаний, характеризующих склонность к выполнению нагрузки на выносливость, нами было избрано определение продолжительности бега с заданной постоянной скоростью 60% от максимальной скорости испытуемого.

Максимальная скорость испытуемого определялась по результату, показанному им в беге на 30 м с ходу. Разбег был равен 15 м. испытуемый показал в беге на 30 м с ходу результаты в пределах 4,4-5,0.

Расчет заданной скорости производили следующим образом. В одном из случаев время пробегания составило 4,8 сек. Вычисляем скорость в м /сек – 30 м : 4,8 сек = 6,2 м/сек. определяли скорость бега с заданной постоянной скоростью, составляющей 60% от максимальной. Для этого составляем уравнение:

$$6,2 \text{ м / сек} - 100\%$$

$$x - 60$$

$$x = 3,72 \text{ м / сек}$$

Таким образом, скорость бега с заданной постоянной скоростью, составляющей 60 % от максимальной равна 3,72 м/ сек.

Затем определяем время пробегания отрезков по 100 м:

$$100 \text{ м} : 3,27 \text{ м/сек} = 27 \text{ сек}$$

время пробегания отрезка 400 м с заданной постоянной скоростью определялось путем умножения времени пробегания отрезка 100 м на 4. в нашем примере:

$$27 \text{ сек} \times 4 = 108 \text{ сек} \text{ (1 мин 48 сек)}$$

Скорость бега контролировалась по времени пробегания каждых 100 м, (отметки обозначаются флажками) и во времени пробегания каждых 400 м допустимы были колебания во времени пробегания дистанции до 2 сек.

Один секундомер находился у тренера, который фиксировал и регулировал время пробегания каждого 100- метрового отрезка. Второй секундомер находился у помощника тренера – с его помощью фиксировалось время пробегания каждых 400 м дистанции. Если в течение следующего отрезка в 400 м время бегуна ухудшалось более чем на 2 сек – бег прекращали.

Уровень выносливости определялся в зависимости от числа метров, которые они были способны преодолеть при беге с заданной постоянной скоростью, составляющей 60% от их максимальной. Оценка определялась по следующей шкале:

<i>Расстояние, преодолеваемое общей выносливостью со скоростью, составляющей 60 % от максимальной</i>	<i>Уровень</i>
Свыше 2000 м	Высокий
От 800 до 1999 м	Средний
Менее 800 м	Низкий

Для оценки уровня специальной выносливости нами был применен метод определения

«запаса скорости» (Н.Г. Озолин, 1959, В.М. Зациорский, 1965). Определение разности между средним временем преодоления эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшего времени на этом отрезке.

Показатель «запаса скорости» (ЗС) определяется по формуле:

$$ЗС = \frac{T}{K} - T_{эт}$$

Где Т - время прохождения дистанции (500м)

T_{эт} - лучшее время прохождения эталонного отрезка (30м)

К - частное от деления длины дистанции на длину эталонного

отрезка

. Так, один из испытуемых показал в беге на 500 м результат 1 мин 45 сек.

Его лучшее время на эталонном отрезке 30 м с ходу – 4,9 сек.

$$ЗС = \frac{105 \text{ сек}}{16,6} - 4,9 \text{ сек} = 1,42 \text{ сек.}$$

Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели «запаса скорости» на отрезке 500м

№	Время пробегания 500 м	Время пробегания 30 м	Запас скорости
1	98 с	4,4	1,52 (А)
2	103 с	4,8	1,40 (В)
3	95 с	4,5	1,23(В)

4	100 с	4,0	2,00(A)
5	112 с	5,0	1,72(A)
6	107 с	4,6	1,82(A)
7	95 с	4,4	1,31(B)
8	106 с	4,7	1,67(A)
9	103 с	4,6	1,58(A)
10	105 с	4,9	1,42(B)

На основании проведенных исследований испытуемые были разделены на две группы.

В первую (группа А) вошли спортсмены со средними и низкими показателями и общей выносливости и показателями ЗС – 1,52 – 2,00 сек.

Вторую группу (группа В) образовали спортсмены, имеющие высокий уровень общей выносливости и показатели ЗС – 1,23 – 1,42 сек.

Обеим группам было предложено заниматься по одинаковой программе.

Примерная дозировка беговой работы на скорость и выносливость. Разминка: бег 600 м, общая и специальная подготовка организма к предстоящей беговой работе. Ускорения: 60 м x 4 раза. Отдых между повторениями – 3 мин. Бег с ходу 50 м x 2 раза, интервалы отдыха – 3 мин. Повторный пробег 200 м x 5 раз с 50- секундными интервалами отдыха. Всего 3 серии с отдыхом между сериями 3 мин.

Таким образом, в одном занятии занимающиеся выполняли до 350 м скоростного и до 3000 м бега на выносливость, что составляло в неделю соответственно около 1000 м бега на скорость и 9000 м бега на выносливость.

Всего за время эксперимента занимающихся в каждой из групп выполнили по 12000 м скоростной работы и 108000 м работы на выносливость.

В конце эксперимента были проведены контрольные забеги на 1500 м. Результаты группы А практически оставались без изменений, зато результаты группы В имели достоверный прирост (таблица 2).

Все это говорит о правильно подобранных критериях формирования экспериментальных групп.

Таблица 2 – Результаты в беге на 1500 м до и после эксперимента

№	До эксперимента	После эксперимента	Разница в показателях
1	2	3	4
1	5,12	5,10	- 2
2	5,00	4,45	- 15
3	4,49	4,32	- 17
4	5,14	5,10	- 4
5	5,18	5,19	+ 1
6	4,58	4,55	- 3
7	5,01	4,47	- 14

Окончание таблицы 2

1	2	3	4
8	5,02	5,00	- 2
9	4,57	4,50	- 7
10	5,03	4,48	- 15

1. Анализ литературных источников, методические рекомендации и опыт работы тренеров с юными спортсменами показывает, что накоплен богатый материал по организации и проведению отбора занимающихся в спортивные

школы, и построение учебно- тренировочных занятий.

2. Проведенные исследования показали эффективность примененных критериев отбора спортсменов для занятий видами спорта, где требуется проявление выносливости.

3. Прирост показателей в отобранной с помощью этих критериев группе за период эксперимента в беге на 1500 м составил 14-17 с.

Список использованных источников

1. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. М.: Наука, 2007. - С. 270.
2. Бальсевич, В.К. Методические принципы исследования по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2002. - № 1. - С. 51-35.
3. Бахрах, И.И. Морфофункциональные особенности детей школьного возраста / И.И. Бахрах // Врачебный контроль за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащихся общеобразовательной школы. Смоленск, 2010. - С. 2-18.
4. Бондаревский, Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е.Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. 2011. - №1. - С. 23-25.
5. Бондаревский, Е.Я. Методология построения должных норм физической подготовленности / Е.Я. Бондаревский, М.В. Стародубцев, Ю.Ю. Кочарян. М., 2011. -34 с.
6. Волков, В.М. Возрастные и индивидуальные морфологические различия подростков, и проблема спортивного отбора / В.М. Волков // Отбор, специализация и прогнозирование в спорте. Омск, 2015. -С. 14.
7. Волков, В.М. Спортивный отбор: (Медико-биологические основы) / В.М. Волков. Смоленск, 2012. - 60 с.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. М: Медицина, 2010. -С. 187.
9. Дорохов, Р.Н. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: Учебное пособие / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, В.Г. Петрухин. Смоленск, 1994. - С. 16-20.
10. Матвеев, Л.П. О закономерностях начальной спортивной специализации / Л.П. Матвеев, К.Г. Молчиных // Теория и практика физической культуры. 1979. -№ 1. - С. 32-36.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М., 2009. - 320 с.