

ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МНОГОБОРЬЯХ

Сиводедов И.Л.

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Отбор способных к высоким достижениям в легкоатлетических многоборьях спортсменов тесно связан с многолетней тренировкой. Поэтому содержание каждого этапа многолетней тренировки имеет прямую связь с диагностикой пригодности для занятий десятиборьем и семиборьем, с выполнением повышающихся требований каждого спортсмена в соответствии с проделанной работой. Выявлено, что способности к многоборью обнаруживаются только в процессе многолетней тренировки, которая является необходимым условием для развития способностей.

Как показали исследования, отбор в легкоатлетическом многоборье должен быть приурочен к четырем этапам многолетней тренировки:

- I этап отбора (10-12 лет) - к этапу активизации встроеного развития, спортивного отбора и ориентации;

- II этап отбора (13-14 лет) - к этапу начального обучения основам технического мастерства в дисциплинах, входящих в десятиборье и семиборье;

- III этап отбора (17-18 лет) - к этапу формирования фундамента двигательных способностей во взаимосвязи со становлением технического мастерства;

- IV этап отбора (19-20 лет) - к этапу максимализации уровня развития двигательных способностей и типологического формирования десятиборцев и семиборцов.

Приведенное выше деление на этапы является условным. Поиск и набор способных ребят в группы многоборья следует производить независимо от возраста и разряда, привлекать к занятиям многоборьем тех юношей и девушек, которые по своим данным подходят для достижения высоких результатов в легкоатлетических многоборьях.

Каждый из этих этапов имеет свою специфику, связанную с возрастными особенностями физического развития, исходным уровнем физической подготовленности, темпами прироста двигательных способностей и ростом спортивной квалификации юных многоборцев. Задачей каждого этапа является дальний прогноз, т.е. определение у юных многоборцев потенциальных способностей, обеспечивающих высокие достижения в зрелом возрасте.

Практическое решение проблемы отбора большинство авторов связывают с определением модельных характеристик, прогнозированием возможностей спортсмена для достижения выдающихся результатов, повышением эффективности и улучшение организации отбора.

В легкоатлетических многоборьях прогноз будущей эффективности соревновательной деятельности осуществляется на основе оценки развития комплекса специфических показателей, роль которых неоднозначна. Это объясняется специфическими требованиями различных многоборий к организму спортсмена. Знание требований, предъявляемых к спортсменам высокой квалификации необходимое условие для разработки научно обоснованных принципов отбора на всех этапах спортивного совершенствования. Для характеристики сильнейших спортсменов и их деятельности применяются спортограммы, позволяющие описать самые важные способности и возможности. Модель сильнейшего спортсмена и его спортивной деятельности представляет собой совокупность модельных характеристик выдающихся спортсменов, которые являются основой для спортограммы высших достижений. Ценную информацию в этом отношении представляют собой анализ биографий спортсменов высокого класса, в частности, их спортивных достижений от первых шагов в спорте до зрелого мастера.

Отбор и прогнозирование потенциальных возможностей многоборцев особенно сложны потому, что десятиборье и семиборье не являются просто суммой десяти или семи видов легкой атлетики, а представляют собой трудоемкий единый легкоатлетический вид. Формирование любого вида таланта зависит от огромного количества факторов, перечислить которые просто невозможно, но все же человек в силу своих анатомических, физиологических и психологических особенностей всегда наилучшим образом предрасположен к определенному виду деятельности. Ни одна самая лучшая методика не сможет дать всестороннюю характеристику личности спортсмена, тем более детей. Она вскрывает лишь малую часть, какую-то грань его способностей, черт личности, качеств, состояния. Поэтому только системный, комплексный подход к изучению

спортсмена может привести тренера к объективной характеристике юного спортсмена. Отбор и прогнозирование могут быть с успехом осуществлены на основе комплекса соответствующих показателей, важнейшими из которых являются: состояние здоровья, исходный уровень развития двигательных способностей и темпы и прироста на начальных этапах тренировки, уровень развития специфической координации (биодинамические особенности), данные антропометрических измерений, психологическая устойчивость и надежность.

Для качественного отбора необходимо глубокое изучение и постоянный учет индивидуальных особенностей детей и подростков. Вместе с тем именно в процессе спортивного отбора можно выявить те отстающие звенья в общей характеристике детей и подростков, которые даже при несомненных задатках моторной одаренности могут в будущем препятствовать достижению высоких спортивных результатов, если их своевременно не устранить соответствующими педагогическими или медицинскими воздействиями.