

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Д.А. Альбаркайи, Х.А. Хоршид, Е.П. Врублевский

*УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»*

Уровень результатов в современном спорте столь высок, что для их достижения спортсмену необходимо обладать редкими морфологическими данными, уникальным сочетанием комплекса физических и психических способностей, находящихся на предельном уровне развития [1, 3]. Такое сочетание даже при самом благоприятном построении многолетней подготовки и наличии всех необходимых условий встречается крайне редко. Поэтому одной из центральных в системе подготовки спортсменов высшей квалификации является проблема спортивного отбора и ориентации подготовки спортсменов.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего совершенствования спортсмена. В соответствии с этим представляется целесообразным сопоставить этапы спортивного отбора с пятью этапами многолетней тренировки спортсмена, и выделить, соответственно, пять этапов отбора, в результате каждого из которых должен быть дан ответ на вопрос: способен ли обследуемый решить те конкретные задачи, которые стоят на данном этапе многолетней подготовки [1, 5]. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из пяти этапов. Для каждого из приведенных этапов отбора характерны свои методы и критерии, точность оценок и категоричность заключений. Таким образом, этапы спортивного отбора органически связаны со спортивной ориентацией.

Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки определяется основной задачей первой ступени отбора – помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования. Одним из основных моментов, определяющих дальнейшие спортивные успехи ребенка, является возраст начала занятий спортом. В отдельных случаях нельзя отказывать в приеме в спортивную секцию и детям, чей возраст несколько превышает приведенные границы. Следует сказать, что в спортивных школах многих стран мира на протяжении последних лет существует тенденция искусственного омоложения спорта высших достижений. Это отражается в программах детско-юношеских спортивных школ, системе соревнований, введении различных ограничений для великовозрастных спортсменов. Практика убедительно свидетельствует о том, что такой подход приводит к негативным последствиям. В подавляющем большинстве видов спорта фактический возраст начала занятий сильнейших спортсменов на 3–5 лет больше «директивного».

В связи с этим руководителям детских спортивных школ, которые делают акцент на привлечение к занятиям детей 6–7 лет, необходимо учесть следующие обстоятельства. Во-первых, стремление к более раннему прогнозированию спортивных способностей сопряжено с резким снижением его достоверности. Во-вторых, особенности современной спортивной тренировки предъявляют столь высокие требования к организму спортсмена, что дети, которые раньше приступили к занятиям спортом, как правило, раньше и уходят из спорта. И действительно, многочисленные наблюдения показывают, что дети, приступившие к занятиям в 6–8-летнем возрасте, во многих случаях прекращают занятия

спортом в 15–17 лет, т. е. до оптимального возраста для достижения спортивных результатов.

Специфика каждого вида определяет оптимальное время начала занятий спортом, что накладывает свой отпечаток и на систему отбора и ориентации. Легкая атлетика предъявляет к спортсменам комплекс специфических требований, которые необходимо учитывать при отборе детей и подростков в спортивные школы [2]. Ранняя диагностика таких качеств, как смелость, решительность, настойчивость, а также наличие у юного спортсмена необходимых для конкретной легкоатлетической дисциплины требуемых двигательных способностей – залог дальнейшего успешного спортивного совершенствования. Важно определить способность занимающихся управлять временными, пространственными и силовыми параметрами движений, характерными для отдельных видов легкой атлетики.

Результативность тренировки на ранних этапах становления спортивного мастерства большой степени определяется сочетанием факторов, обуславливающих возможность подготовки выдающихся спортсменов, которое представлено на рисунке.



Рисунок – Факторы, обуславливающие возможности достижения высоких спортивных результатов

Целью деятельности тренера при начальном отборе является поиск таких детей, которые в перспективе, т. е. после нескольких лет занятий, будут близки к идеалу. При этом большинство специалистов считают необходимым учитывать факторную теорию развития, согласно которой окончательный тип морфофункциональной организации спортсмена зависит от взаимодействия двух факторов: наследственности и среды [4].

Другой важной задачей отбора является прогнозирование темпов роста спортивных достижений. Научной основой такой задачи является поиск батареи тестов, которые позволят с высокой вероятностью прогнозировать степень одаренности детей для занятий тем или иным видом спорта. На более поздних этапах отбора в качестве тестов могут быть использованы специальные движения, доминантные в конкретном виде спорта. Важным тестом первоначального отбора может также служить скорость приема и переработки информации. Этот показатель характеризует способность человека к быстрому опознанию сигналов, их переработке и принятию решения.

На данном этапе отбора следует также оценивать интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение, точность пространственно-временных характеристик движения. Легкая атлетика предъявляет высокие требования к сердечнососудистой и дыхательной системам организма спортсмена. Поэтому в качестве тестов могут быть использованы различные функциональные пробы, которые позволяют определить уровень выносливости, с этой же целью можно исследовать ЧСС между пробежками. Быстрое восстановление пульса свидетельствует о хорошей специальной выносливости спортсмена.

Подобную методику и тесты могут использовать тренеры при отборе детей для занятий легкой атлетикой, однако на более поздних этапах следует применять более специфические тесты, что обосновывается различиями в соревновательной деятельности и методике подготовки [1, 3, 5].

Литература

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенка. – М.: Человек, 2013. – 213 с.
2. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с.
3. Джонсон, М. Золотая лихорадка. Как делают олимпийских чемпионов / М. Джонсон. – М.: Эксмо, 2012. – 400 с.
4. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
5. Шинкарук, О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.