

*ДИСЦИПЛИНА:  
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И АНАЛИЗ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ*

**Тема 2. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ  
СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ  
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

# План:

1. Теоретические основы спортивного отбора и ориентации:
  - 1.1 Исходные понятия и принципы спортивного отбора.
  - 1.2 Критерии определения спортивной пригодности.
  - 1.3 Прогностически значимые факторы диагностики спортивной предрасположенности.
2. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.

# Учебное задание 1.2

□ Написать эссе на основе следующего текста:

«Среди проблем спортивного отбора авторы В.Н. Платонов, В.Д. Фискалов выделяют следующие:

- отсутствие базы данных, из которой можно было бы выбрать обучающихся с нужными характеристиками;
- недостаточный уровень агитационной компании;
- недостаточное количество детей с нужными для моего вида спорта характеристиками;
- невозможность обеспечить для каждого ребенка высокий уровень спортивных результатов и реальное укрепление здоровья;
- недостаточная преемственность в работе тренеров;
- недостаточная связь с преподавателями физической культуры;
- недостаточная связь с родителями».

□ В эссе обосновать или опровергнуть выделенные в тексте проблемы (какую-то проблему) спортивного отбора и/или указать и обосновать другие проблемы; предложить механизмы и пути их (ее) решения. Дополнительно отразить проблемы спортивного отбора в избранном виде спорта.

# Документы, регламентирующие отбор в процессе подготовки спортивного резерва



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)

## ПРИКАЗ

« 25 » августа 20 20 г.

№ 636

### Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей

В целях совершенствования методического обеспечения и организации работы по выявлению спортивно одаренных детей в области физической культуры и спорта п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить методические рекомендации о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей

Мною настоящим приказом оставляю за собой.

УТВЕРЖДАЮ

Министр спорта Российской Федерации

О.В. Матыцин

« 3 » июля 2020 г.

О.В. Матыцин



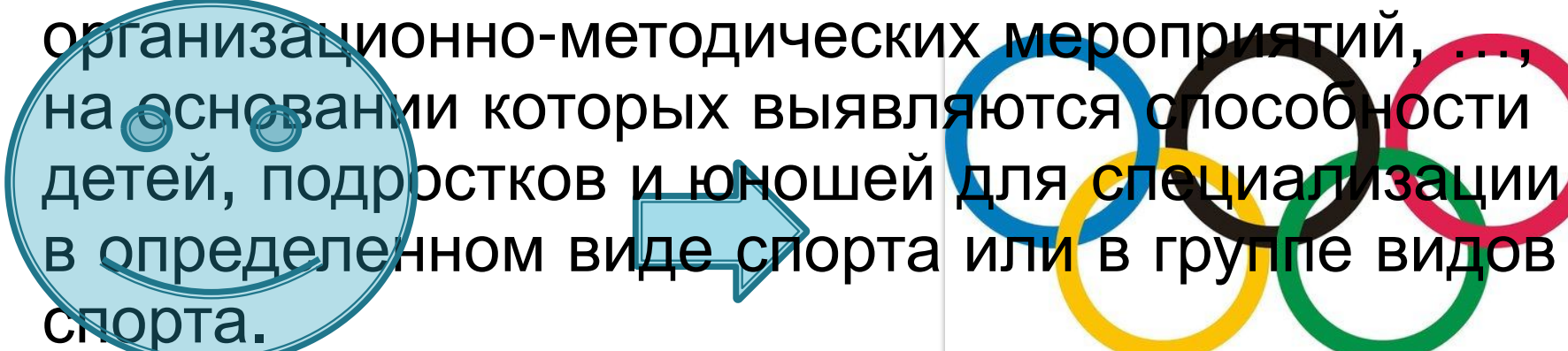
### Методические рекомендации по разработке научно-обоснованных модельных характеристик подготовки спортсмена по виду спорта, имеющих прикладное значение

Методические рекомендации по разработке научно-обоснованных модельных характеристик подготовки спортсмена по виду спорта, имеющих прикладное значение (далее – методические рекомендации), подготовлены с целью выделения особенностей разработки научно-обоснованных модельных характеристик подготовки спортсмена по виду спорта, имеющих прикладное значение (далее – модельные характеристики), и их использования в управлении тренировочным процессом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

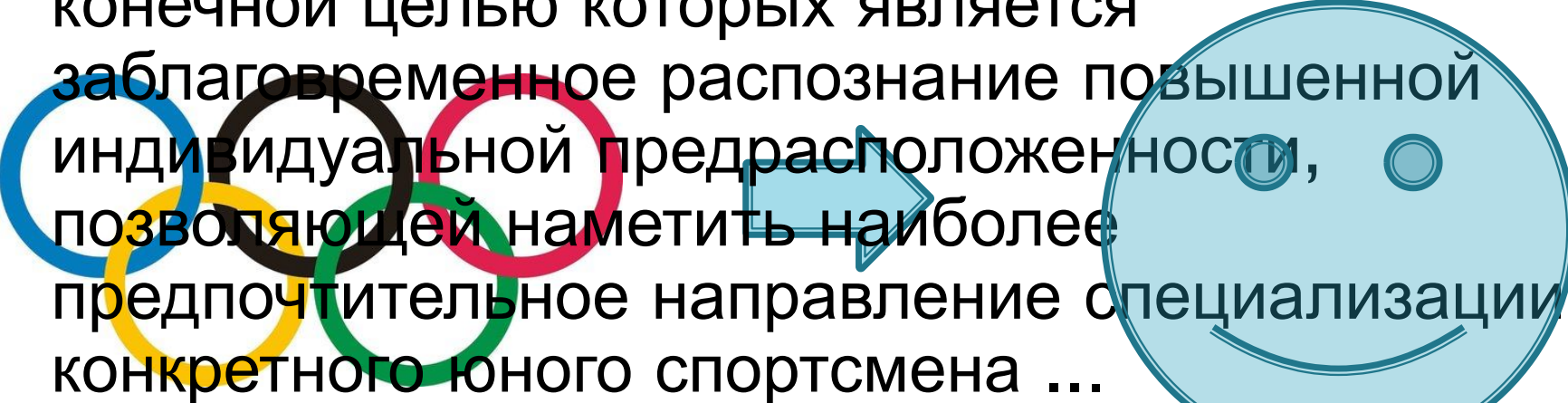
# Спортивный отбор

- ▣ **заблаговременное распознавание индивидуальной предрасположенности к достижениям в конкретном виде спорта (задатки, способности, одаренность) и выявление относительно более способных к высоким результатам в избранной спортивной дисциплине, для того чтобы создать им предпочтительные условия для их спортивного совершенствования**  
(Л.П. Матвеев, 2005; В. Д. Фискалов, 2010)

▣ **Спортивный отбор** – это система организационно-методических мероприятий, ..., на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или в группе видов спорта.



▣ **Спортивная ориентация** – комплекс организационно-методических мероприятий, конечной целью которых является заблаговременное распознавание повышенной индивидуальной предрасположенности, позволяющей наметить наиболее предпочтительное направление специализации конкретного юного спортсмена ...



# Физкультурно-спортивная ориентация

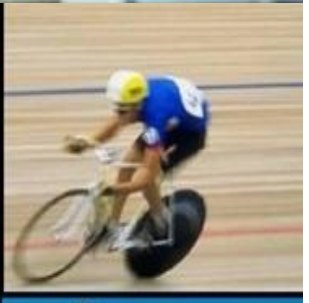
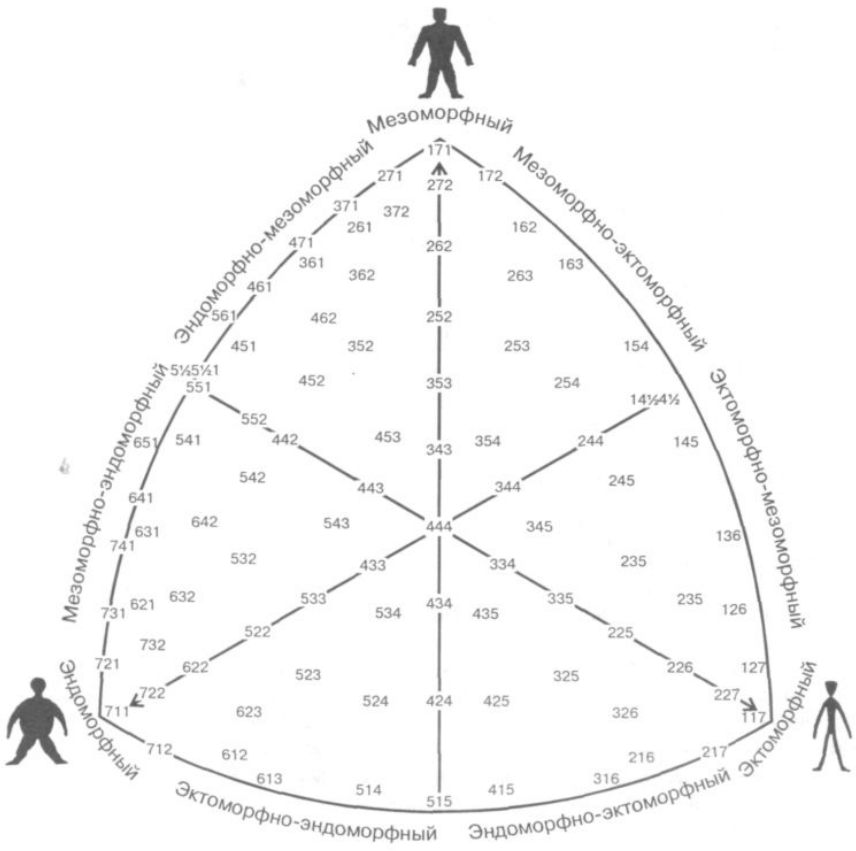
- система организационно-методических мероприятий, позволяющих **наметить наиболее предпочтительное направление специализации** приобщаемого к спорту человека (подбор вида спорта для человека), а также **оптимальную для него степень напряженности занятий**, исходя из реальности достижения в спорте тех или иных целей.

- ▣ **Спортивный отбор** – выделять среди занимающихся данным видом спорта только наиболее подходящих лиц; выявлять перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов.
- ▣ **Спортивная ориентация** – определить стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки; помочь человеку выбрать спортивную специализацию, которая соответствовала бы его увлечениям.



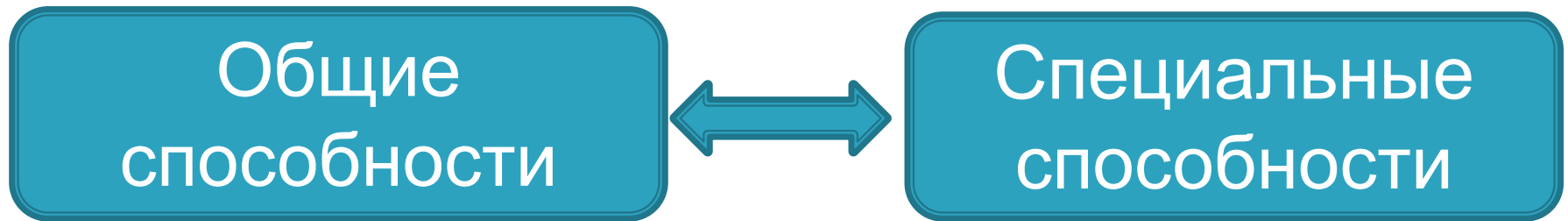
# Методологические принципы спортивного отбора (по А.И. Чикурову)

- системности;
- научной обоснованности;
- комплексности;
- пролонгированного динамического отбора;
- педагогической ценности;
- адаптивности критериев отбора
- гуманизма.



# Спортивные способности

- совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение.



- **Спортивная одаренность** - качественно своеобразное сочетание высокоразвитых моторных, функциональных и психологических качеств индивида, отвечающих требованиям спортивной специализации.

# Методы спортивного отбора

Педагогические

Медико-биологические

Психологические

Социологические

# Методы спортивного отбора

## Педагогические

оценка уровня развития физических качеств, (двигательных способностей) и спортивно-технического мастерства юных спортсменов

## Медико-биологические

выявление морфофункциональных особенностей, уровня физического развития, состояния анализаторных систем организма спортсмена и состояния его здоровья

## Психологические

определение особенностей психики спортсмена, оценка психологической совместимости спортсменов при решении поставленных задач

## Социологические

данные о спортивных интересах детей, мотивации к занятиям спортом и высоким спортивным достижениям

Массовый просмотр (сп. ориентация)

Критерии отбора НП

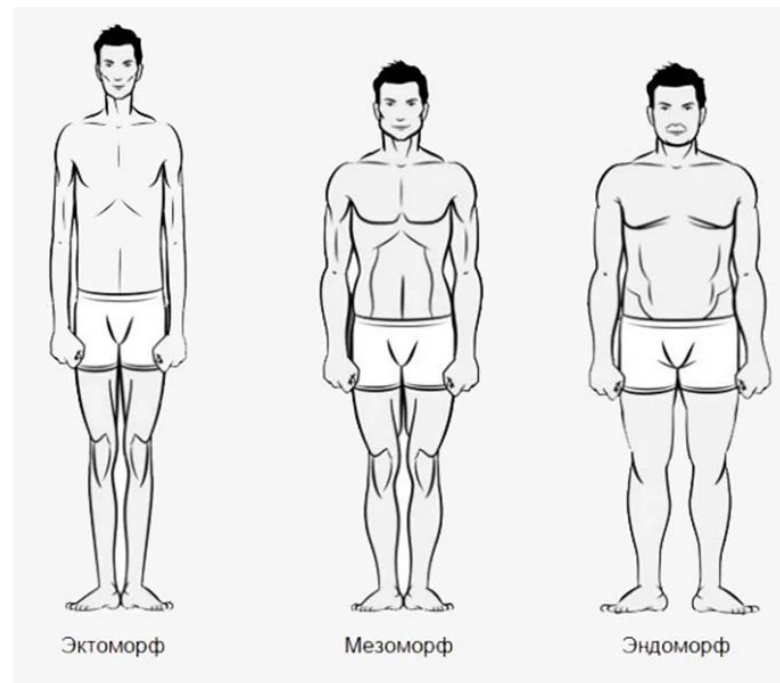
Критерии отбора УС

Критерии отбора ССМ

и ВСМ

# Критерии определения спортивной пригодности

- состояние здоровья;
- физические (кондиционные) способности;
- координационные способности как основа овладения техникой вида спорта;
- конституция тела (телосложение);
- психический склад личности;
- мотивация.







# Иерархия факторов спортивной предрасположенности

1. Наследственность (генетическая предрасположенность в целом).
2. Антропометрические данные.
3. Координационные предпосылки.
4. Функциональные и физические задатки.
5. Особенности психики.



# Надежность связи «родители – дети»

	Сын	Дочь
Отец	++++	++
Мать	+	+++
	Внук	Внучка
Дед	+++++	+++
Бабушка	++	++++

+++++ - очень высокая; ++++ - высокая; +++ - выше средней; ++ - средняя; + - ниже средней

# Значимость наследственного фактора для показателей физического развития

- длина тела – 81 %;
- масса тела – 78 %;
- пропорции тела – 90 %;
- аэробная энергопроизводительность – 80 %;
- анаэробная энергопроизводительность – 90 %.

## *Наследуемость основных морфофункциональных признаков у человека*

<i>Признак</i>	<i>Наследуемость</i>
Длина тела, верхних и нижних конечностей	Высокая
Длина туловища, плеча и предплечья	Высокая
Ширина плеч и таза	Значительная
Окружность шеи, плеча, предплечья, бедра, голени	Средняя
Масса тела	Значительная
Соотношение БС- и МС- волокон мышц	Высокая
Анаэробная производительность	Значительная
Аэробная производительность	Значительная

## *Наследуемость основных двигательных качеств у человека*

<i>Признак</i>	<i>Наследуемость</i>
Время простой двигательной реакции	Высокая
Время простых движений	Значительная
Максимальная статическая сила	Значительная
Максимальная динамическая сила	Средняя
Скоростная сила	Значительная
Координация	Средняя
Гибкость	Значительная
Локальная мышечная выносливость	Значительная
Глобальная мышечная выносливость	Высокая

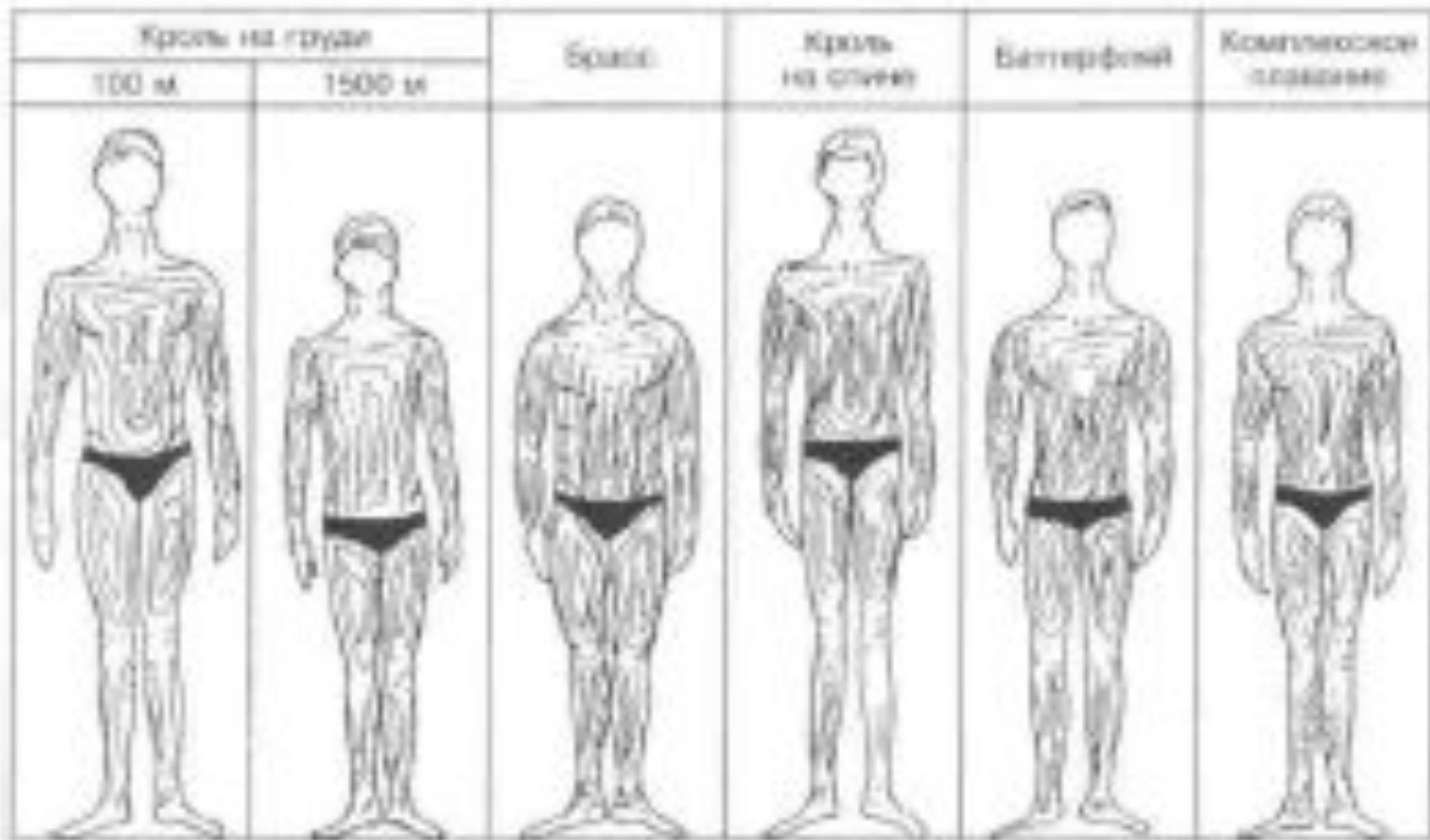
## *Наследуемость и семейное сходство в отношении показателей функциональной подготовленности*

<i>Показатель</i>	<i>Наследуемость</i>	<i>Семейное сходство</i>
Максимальное потребление кислорода	Значительная	Значительное
Размер сердца	Значительная	Высокое
Систолический объем и сердечный выброс	Высокая	Высокое
Состав мышечной ткани	Значительная	Высокое
Окислительный потенциал мышцы	Значительная	Высокое
Окисление липидных субстратов	Высокая	Высокое
Мобилизация липидов	Высокая	Высокое





# Типичный рельеф мускулатуры пловцов различных специализаций



# Направления психологической оценки при спортивном отборе

- ▣ *психолого-педагогическое* (фиксированные наблюдения, опросники, тесты самооценки);
- ▣ *психическое* (методы, позволяющие диагностировать уровень психических качеств – быстрота и точность реакций, устойчивость внимания, точность двигательных восприятий);
- ▣ *психофизиологическое* (методы, отражающие психофизиологические состояния спортсмена в тренировке или соревновании – регистрация тремора или кожно-гальванической реакции до и после нагрузки).



# Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки

Этапы спортивного отбора	Этапы многолетней подготовки
Первичный	Начальной подготовки
Предварительный	Предварительной базовой подготовки
Промежуточный	Специализированной базовой подготовки
Основной	Максимальной реализации индивидуальных возможностей
Заключительный	Сохранения высшего спортивного мастерства. Постепенного снижения достижений

# Задачи этапов спортивного отбора

Этап спортивного отбора	Задача
Первичный	Установление целесообразного спортивного совершенствования в данном виде спорта
Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок
Основной	Установление способностей к достижению результатов международного класса
Заключительный	Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Определение целесообразности продолжения спортивной карьеры

# **Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки**

**Основная задача –**

**помочь ребенку**

**правильно выбрать**

**вид спорта**

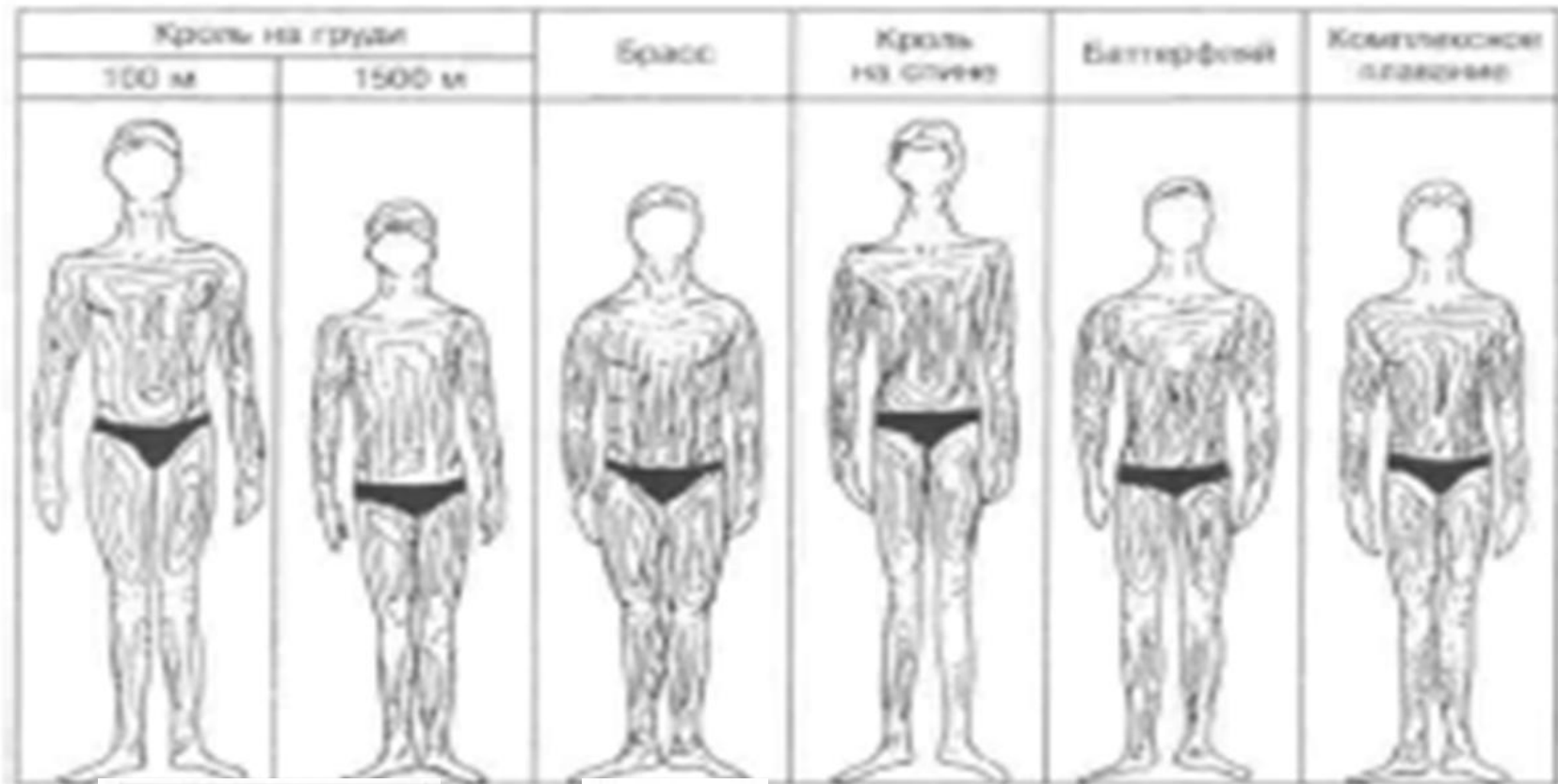
**для спортивного**

**совершенствования**



# Благоприятный возраст начала занятий в различных видах спорта

<i>Вид спорта (спортивная дисциплина)</i>	<i>Возраст, лет</i>		<i>Возрастные границы приема в группы начальной подготовки (по Волкову, Филину, 1983), лет</i>	<i>Возраст для зачисления на этап начальной подготовки (ФССП 2018-2019) лет</i>
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>		
<b>Плавание</b>	<b>8-11</b>	<b>7-10</b>	<b>7-8</b>	<b>7</b>
<b>Конькобежный спорт</b>	<b>13-15</b>	<b>13-15</b>	<b>10-11</b>	<b>9</b>
<b>Гребля на байдарках</b>	<b>13-16</b>	<b>13-16</b>	<b>11-12</b>	<b>10</b>
<b>Велосипедный спорт</b>	<b>14-16</b>	<b>14-16</b>	<b>12-13</b>	
				<b>BMX – 7</b>
				<b>Маунтинбайк, трек, шоссе – 10</b>
<b>Академическая гребля</b>	<b>15-17</b>	<b>-</b>	<b>10-11</b>	<b>Гребной спорт – 10</b>
<b>Лыжные гонки</b>			<b>9-10</b>	<b>9</b>
<b>Биатлон</b>			<b>9-10</b>	<b>9</b>



# Тотальные размеры как критерий оценки перспективности спортсмена

Вид спорта	Критерии
Плавание	Высокий рост, пропорциональное телосложение, гладкая (с нечетко обозначенным рельефом) мускулатура, легкий костяк, тонкие лодыжки и запястья, большой размер стопы и кисти
Гребля	Высокий рост, большая длина туловища, большой размах рук и широкие плечи
Велосипед-ный и конь-кобежный спорт	Небольшие показатели массы тела и хорошо развитые мышцы бедер и голени

# Требования к использованию двигательных тестов

- ▣ Предпочтение следует отдавать тем тестам, которые характеризуют двигательные способности, в значительной мере обусловленные природными задатками.
- ▣ Это тесты, позволяющие оценить:
  - скоростные качества,
  - координационные способности,
  - выносливость при аэробной и анаэробной работе.

# Психические показатели предрасположенности к спортивной деятельности

- желание новичка заниматься спортом,
- стремление получать высокие оценки при выполнении заданий,
- решительность и напористость в игровых ситуациях,
- смелость при выполнении незнакомых заданий.



# *Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки*

- Основным критерием оценки перспективности юного спортсмена на данном этапе является наличие у него способностей к эффективному спортивному совершенствованию.
- **Спортивный результат на этом этапе не может являться критерием перспективности.**

- Морфологические особенности находятся в числе важнейших, которые необходимо учитывать на этом этапе отбора.
- При определении перспективности спортсмена следует давать не только ее целостную оценку (по тем же показателям, что и на предыдущем этапе отбора), но и ориентировать спортсмена на специализацию в той или иной дисциплине или на определенной дистанции
- Большое значение для рационального отбора и ориентации юных спортсменов на данном этапе имеет анализ свойств их нервной системы – силы процессов возбуждения и торможения, их уравновешенности и подвижности.

# ***Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки***

- Основная задача этапа отбора – выявление способностей спортсмена к достижению высших спортивных результатов в избранном виде спорта, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.
- К этому времени уже необходимо определиться с предметом специализации спортсмена, выявить его сильные качества.

- 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.
- Необходимо обращать внимание не только на абсолютные показатели тренированности и спортивных достижений, но и на темпы их прироста от одного этапа подготовки к другому.

**Таблица 11 – Влияние некоторых физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в разных видах спорта**

Вид спорта	Физические качества и морфофункциональные показатели*						
	Телосложение	Выносливость	Мышечная сила	Гибкость	Координационные способности	Скоростные способности	Вестибулярная устойчивость
Плавание на дистанции:							
короткие	2	3	3	2	1	2	1
длинные	2	2	1	2	1	0	0
Бег на дистанции:							
короткие	3	1	3	1	1	3	1
длинные	3	3	0	1	1	0	0

\* Условные обозначения. 0 – нет влияния, 1 – незначительное влияние, 2 – среднее влияние, 3 – значительное влияние.

Компоненты тела	Горнолыжный спорт	Теннис	Бег	Велоспорт	Плавание	Лыжные гонки
Сердце						
Легкие						
Типы мышечных волокон: ● - МС ○ - БС	60/40 	60/40 	90/10 	50/50 	50/50 	70/30 
Телосложение						

Рис. 8. Типы телосложения, мышечной ткани, легких и сердца у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в различных видах спорта (Arnot, Games, 1992)

## У спортсменов, предрасположенных к достижениям в спринте, скоростно-силовых видах спорта

- ▣ **тип нервной системы - слабый (реактивный).**
- ▣ Основными признаками в поведении являются категоричность в суждениях, высокая возбудимость, быстрота смены настроения, легкость приспособления к новым условиям жизни и тренировки, быстрота перехода от сна к бодрствованию, быстрота усвоения навыков, низкая концентрация внимания и необходимость применения специальных приемов для его активации.

# Спортсменов, склонных к достижениям в видах спорта, требующих большой выносливости отличают:

- спокойное, устойчивое настроение,
- трудолюбие и дисциплинированность,
- плохая приспособляемость к новым условиям.
- пониженная чувствительность к раздражителям,
- высокая концентрация внимания,
- объективная оценка своих возможностей.



# ***Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки***

- На данном этапе отбора необходимо выяснить, способен ли спортсмен к достижению результатов международного класса, сможет ли он переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам.

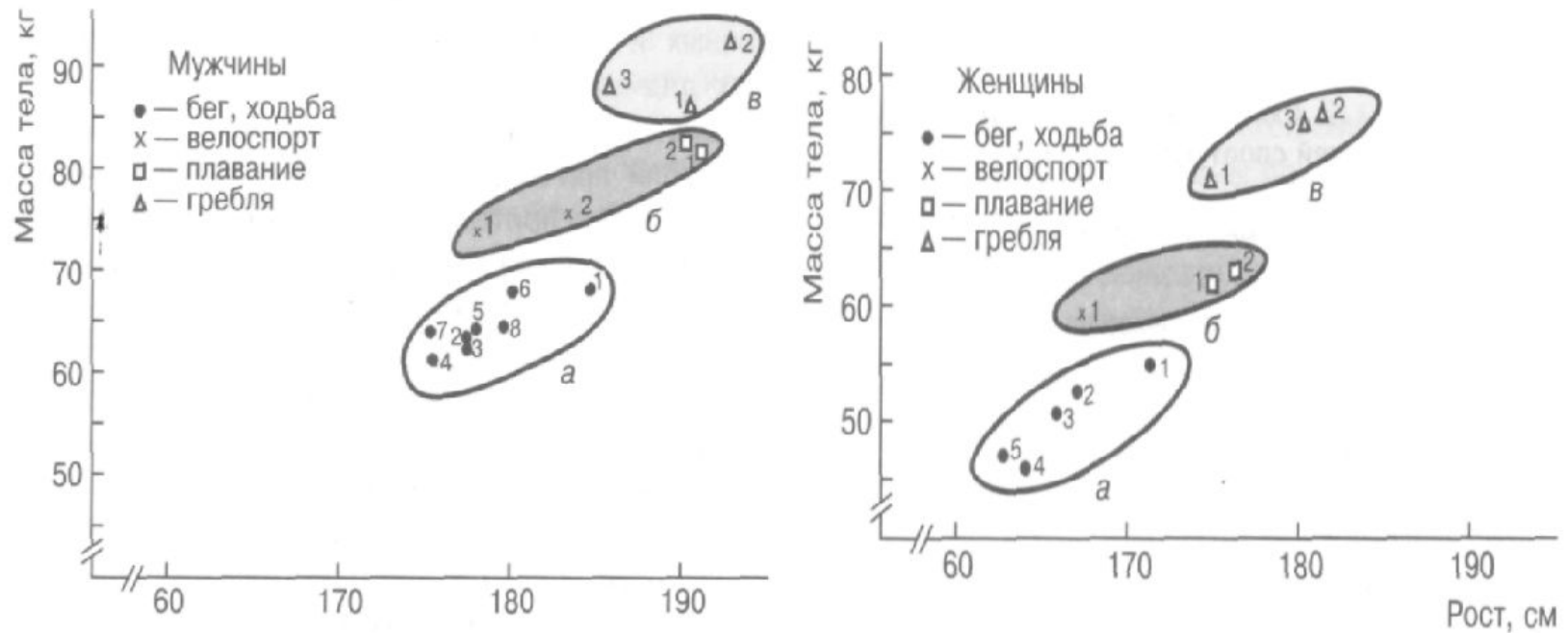


Рис. 9. Взаимосвязь между ростом и массой тела у спортсменов, специализирующихся в видах спорта, связанных с проявлением «чистой» (а), скоростной (б) и силовой (в) выносливости: бег – 800м (1), 1500м (2), 5000 м(3),10 000 м (4), марафон (5), 3000 м с препятствиями (6); ходьба –20 км (7), 50 км (8); велоспорт (шоссе) – индивидуальная гонка (1), командная гонка (2); плавание – 400 м, вольный стиль (1), 1500 м, вольный стиль (2); гребля академическая – одиночка (1), двойка и четверка (2), восьмерка (3)

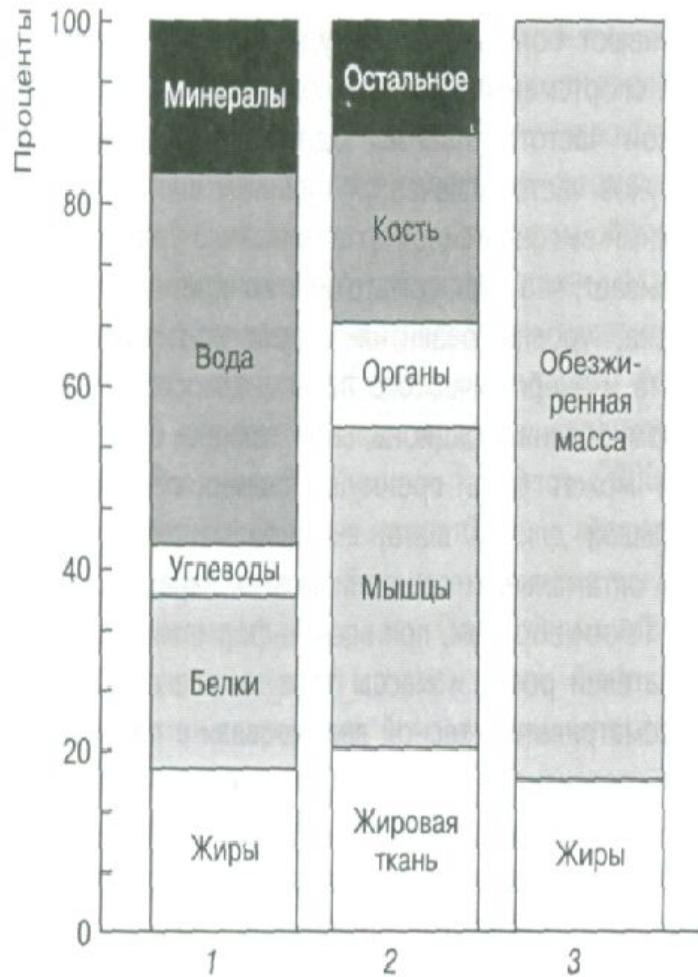


Рис. 10. Состав тела спортсменов (мужчины) при использовании химического (1), анатомического (2) и двух-компонентного (3) подходов

Таблица 14 – *Схема определения потенциальных возможностей спортсмена (Сирус и др., 1983)*

<i>Соотношение исследуемых показателей</i>	<i>Характеристика способностей</i>
Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста	Очень большие
Высокий исходный уровень + средние темпы прироста	Большие
Высокий исходный уровень + низкие темпы прироста	Средние
Средний исходный уровень + высокие темпы прироста	Большие
Средний исходный уровень + средние темпы прироста	Средние
Средний исходный уровень + низкие темпы прироста	Малые
Низкий исходный уровень + высокие темпы прироста	Средние
Низкий исходный уровень + средние темпы прироста	Малые
Низкий исходный уровень + низкие темпы прироста	Очень малые

# Основные критерии оценки перспективности:

- ▣ **разносторонняя техническая подготовленность** (рациональная и лабильная техника движений, находящаяся в соответствии с морфофункциональными возможностями спортсмена и специфическими требованиями конкретного вида спорта).
- ▣ **устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований**, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников.

# ***Заключительный отбор и ориентация***

- основной задачей отбора является определение целесообразности дальнейшего продолжения занятий спортом для спортсмена высокого класса, добившегося серьезных результатов в современном спорте.
- На первый план выдвигается задача ***выявления резервных возможностей организма*** для поддержания, а возможно, и повышения ранее достигнутого уровня адаптации.

- Важной является и оценка структуры функциональной подготовленности спортсмена, наличие резервов в совершенствовании важнейших компонентов.
- На первый план выступает наличие достаточной мотивации для активного продолжения занятий спортом, перенесения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.





© Jiri Maska - www.ClearID.com/1982



© iStockphoto.com/2009/12

