

Столяренко Анатолий Васильевич

Stolyarenko Anatoly Vasilyevich

доцент

Кореневская Елена Николаевна

Korenevskaya Elena Nikolaevna

старший преподаватель

КРИТЕРИИ ОТБОРА И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ БУДУЩИХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ

SELECTION CRITERIA AND FORECASTING OF ABILITIES OF FUTURE DECATORS

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема углублённого отбора юных спортсменов в секции лёгкой атлетики по виду многоборье с целью определения наиболее качественных критериев и эффективных методов для подготовки квалифицированных десятиборцев на более раннем этапе подготовки.

Annotation. The article deals with the actual problem of the in-depth selection of young athletes in the section of athletics by the form of all-round to determine the most qualitative criteria and effective methods for training qualified decathletes at an earlier stage of preparation.

Ключевые слова. Десятиборье, юные спортсмены, система спортивного отбора, тренировочный процесс, контрольные нормативы.

Keywords. Decathlon, young athletes, sports selection system, training process, control standards.

Введение. Как известно, в лёгкой атлетике, вполне заслуженно, именуемой королевой спорта, на Олимпийских играх разыгрывается наибольшее количество медалей. К числу самых сложных видов лёгкой атлетики относится десятиборье, который в Донецкой Народной Республике пока развит слабо. Становление и полноценное развитие десятиборья в Республике возможно на наш взгляд за счет совершенствования качественных сторон тренировочного процесса, так как по потенциальным возможностям наши юные спортсмены не уступают своим конкурентам, занимающим

ведущие позиции в данном виде [7]. В этой связи необходимо провести исследования по выявлению и использованию основных факторов, обуславливающих эффективность подготовки многоборцев [8,9]. К числу ведущих факторов, способствующих эффективной и успешной подготовке спортсменов-десятиборцев, относится грамотный отбор и прогнозирование способностей будущих многоборцев.

Практика показывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать контингент, соответствующий тому или иному виду спорта. Именно поэтому в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев занимающихся, связанный с отсутствием роста их индивидуальных результатов [5]. Особо актуальным является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них, по мере формирования и развития организма, двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными, и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности [4].

Обзор литературы. По мнению ведущих теоретиков и практиков лёгкой атлетики, параметры тренировочных нагрузок чемпионов различных стран практически одинаковы [1,2]. Поэтому на победу в крупных международных состязаниях могут рассчитывать только легкоатлеты, проводящие занятия на более высоком качественном уровне, что может быть обеспечено лишь на основе использования научно-обоснованной системы управления тренировочным процессом [3,6].

Н.Г.Озолин считает, что одним из важных факторов, входящих в управление подготовкой легкоатлетов является выявление индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.

Изучением проблемы отбора и ориентаций в легкой атлетике занимались такие ученые как Кузнецов А.С., Зотова Ф.Р., Зеличенко В.Б., Павлов В.В., Губа В.П., Филин В.П., Тер - Ованесян И.А., Платонов В.Н., Озолин Н.Г. и др.

В их научных трудах представлены теоретические положения, генетические аспекты данной проблемы, особенности условий, критериев и методик отбора в легкой атлетике [5].

В настоящее время проблема отбора и прогнозирования спортивных способностей стала самостоятельным направлением исследований в спортивной науке, в которой наметился общий методологический подход. В первую очередь, необходимо выявить требования спорта к спортсмену, которые присущи выдающимся спортсменам в конкретном виде спорта. С помощью современного математического аппарата (факторный анализ, корреляция, регрессия) определить степень обусловленности спортивного результата уровнем развития отдельных качеств и свойств. Выявить у новичков кандидатов необходимые для данного вида спорта и в большей мере генетически обусловленные качества.

Цель и задачи исследования. Рассмотреть основные этапы тренировочного процесса и углубленного отбора будущих десятиборцев. Выявить критерии отбора с помощью контрольных нормативов и упражнений на разных этапах подготовки спортсменов-многоборцев.

Результаты исследований. В настоящее время подготовка многоборцев во многом зависит от качества отбора, который рассматривается как непрерывный процесс, охватывающий все основные периоды многолетней подготовки. Поэтому организация отбора предусматривает его многоэтапность в соответствии с поставленными задачами.

В многоборье отбор следует приурочить к следующим этапам многолетнего тренировочного процесса.

I этап – отбор для предварительной подготовки – 10 - 12 лет;

II этап – отбор для становления спортивного мастерства – 13 - 14 лет;

III этап – отбор для подготовки высших спортивных достижений – 17 - 18 лет;

IV этап – отбор перспективных многоборцев для сборных команд – 20 лет и старше.

Первый этап отбора связан с определением исходного уровня развития физических способностей, наследственных факторов, определения состояния здоровья и желание заниматься многоборьем.

В возрасте 10 - 13 лет у мальчиков еще не сказывается влияние полового развития на проявление двигательных качеств и физическое развитие. Поэтому по результатам контрольных испытаний в определенной мере уже можно оценить потенциальные возможности будущих десятиборцев. Методика начального отбора предусматривает выполнение простых контрольных упражнений (табл.1). Большую роль в достижении высоких результатов в многоборье играют консервативные морфологические признаки. Как известно, рост и другие морфологические признаки передаются по наследству (табл.2). Поэтому на данном этапе важно для тренера познакомиться с родителями учеников. Будущий показатель роста мальчика можно определить по формуле : $(\text{рост отца} + \text{рост матери}) \times 0,54$.

Учитывая многообразие входящих в десятиборье упражнений, к важным для отбора антропометрическим критериям необходимо отнести рост сидя, который опосредованно свидетельствует о длине ног.

Основная задача первого этапа отбора – это выявление и привлечение к спортивным занятиям большого числа мальчиков 10 - 11 и 12 - 13 лет.

Таблица 1

Контрольные упражнения и нормативы для отбора юных
многоборцев 10 - 13 лет

Контрольные испытания	Результаты	
	Возраст	
	10 - 11	12 - 13
Бег на 60 м с высокого старта, с	9,6 - 9,7	8,7 - 8,8
Прыжок в длину с места, см	182 - 188	228 - 240
Метание мяча(150г) одной рукой из-за головы с места, см	38 - 42	42 - 48
Дистанция, пробегаемая за 3 мин., м	700 - 750	800 - 880

Наклон вперед, см	+6 - +9	+9 - +12
Боковой выкрут прямыми руками с палкой, см*	35 - 45	35 - 45

**Измеряется расстояние между руками (на палке)*

Таблица 2

Антропометрические критерии для отборв многоборцев

Возраст, лет	Антропометрические критерии			
	Рост, см	Рост сидя, см	Размах рук	Масса, кг
10 - 11	149 ± 5	70 ± 4	157 ± 8	37 ± 5
12 - 13	161 ± 6	77 ± 5	172 ± 8	53 ± 5
14 - 15	173 ± 6	84 ± 4	186 ± 6	62 ± 6
16 - 17	181 ± 4	90 ± 3	190 ± 5	72 ± 6

Следует отметить, что отбор для предварительной спортивной подготовки является самым трудоёмким и ответственным. От того, насколько качественно будет проведен отбор на данном этапе, во многом зависит успех последующих этапов. Приступая ко второму этапу отбора кандидатов для становления спортивного мастерства, следует учитывать, что он по времени совпадает с периодом наиболее бурного полового развития. Поэтому важно учитывать биологический возраст, поскольку дети развиваются неодинаково. Отбор только по результатам выполненных контрольных упражнений детьми одного метрического возраста создаёт неоправданные преимущества для акселератов.

Первостепенное значение при прогнозе перспективности спортсменов имеют темпы развития ведущих физических качеств. Однако, даже высокие темпы прироста физических качеств в последующем не позволят повысить спортивные результаты до необходимого уровня, если исходный уровень в контрольных упражнениях слишком низок. Поэтому, отбирая ребят на данном этапе, следует ориентироваться на результаты контрольно – педагогических

испытаний, которые не должны быть меньше нижней границы рекомендованных (табл.3).

Таблица 3

Контрольные упражнения и нормативы для отбора многоборцев 13 – 14 лет*

Контрольные нормативы	Результат
Бег на 30м с хода, с	3,5 – 3,7
Бег на 60м с низкого старта, с	8,2 – 8,6
Бег на 300м, с	47,5 – 49,0
Дистанция, пробегаемая за 5 мин., м	1250 - 1300
Прыжок вверх с места, см	50 - 55
Тройной прыжок с места, см	670 - 720
Бросок ядра (4-5 кг) двумя руками снизу вперед, м	10,5 – 11,5
Жим штанги лёжа, кг	38 - 45
Приседание со штангой, кг	45 - 55
Бросок веса (500г) одной рукой из-за головы копьевым способом, м	37 - 43

**Первая цифра считается хорошим результатом для 13-летних, вторая – для 14-ти летних (в беговых тестах – наоборот).*

Третий этап отбора. Отбирая многоборцев на этом этапе, особое внимание следует обратить на способности к тем видам многоборья, которые требуют освоения сложной техники движений: барьерный бег, метание копья и прыжки с шестом. Если юные спортсмены не проявляют достаточных способностей в этих видах, они не смогут стать хорошими многоборцами.

На третьем этапе отбора важно учитывать не столько исходный уровень спортивно-технических результатов, достигнутых в видах многоборья, сколько динамику изменения контрольных показателей, характеризующих координационные, скоростные и скоростно-силовые качества (табл.4).

Таблица 4

Темпы прироста физических качеств от 13-14 до 16-17 лет, которыми следует руководствоваться при отборе многоборцев

Физические качества		Темпы прироста %
Скоростные (спринтерский бег на 20 – 60м)		9,5 – 10,8
Скоростно - силовые	прыжковые тесты	18,1 – 19,8
	бросковые тесты	22,3 – 24,8
Силовые (жим штанги лёжа, приседание со штангой)		45,1 – 47,2
Специальная выносливость		10,3 – 11,7
Двигательный навык		11,4 – 12,5

Темпы и динамика формирования двигательных навыков и развития физических качеств дают возможность в какой-то мере предвидеть темпы спортивного роста в дальнейшем. Продолжительное комплексное изучение физических данных и волевых качеств юных многоборцев позволяет выявить их потенциальные возможности за несколько лет до того, как в процессе длительной подготовки полностью раскроются их спортивные способности.

Темпы прироста физических качеств от одних контрольных испытаний до других следует определять по модифицированной формуле С.Броди: (%)

$$W = \frac{100 \cdot (V_2 - V_1)}{0,5 \cdot (V_1 - V_2)},$$

где, W - темпы прироста, V₁ и V₂ - соответственно исходный и конечный результаты тестирования, 100 и 0,5 – константные величины

Особое внимание следует обращать на черты социальной направленности личности (интересы, мотивы, идеалы и т.д.) и психические качества (способность справляться с напряженной тренировочной работой, желание тренироваться, уверенность в своих силах и т.п.). Ещё один фактор, который необходимо учитывать при отборе – это адаптация организма к возрастающей нагрузке.

Выводы.

1. При отборе многоборцев следует учитывать этапы, которые связаны с такими критериями как возраст, физическая подготовка, индивидуальные способности, уровень спортивного мастерства.
2. На каждом из этапов отбора нужно ставить и решать определённые задачи:
 - на первом этапе – выявление по антропометрическим показателям и контрольным нормативам перспективных мальчиков 12-13-ти лет;
 - на втором – определение темпов прироста физических качеств, ориентируясь на контрольные нормативы для отбора юношей 13-14 лет;
 - на третьем – учет динамики изменения контрольных показателей, характеризующих координационные, скоростные и скоростно-силовые качества для освоения технически сложных видов десятиборья.

Список использованных источников и литературы

1. Верхошанский, Ю.В. Теоретико-методические подходы к реализации идеи управления тренировочным процессом/Ю.В.Верхошанский //Теория и практика физ.культуры.-1981.- № 4.-С8-11
2. Грузенкин,В.И. Структура тренировочных нагрузок десятиборцев высокой квалификации в подготовительном периоде: Автореф. дис. ...канд.пед.наук.- М.,1990.-24с.
3. Запорожанов, В.А. Комплексный контроль в современном спорте/ В.А.Запорожанов //Теория и практика физ.культуры.- 1982.-№6.-С.41-43
4. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Б. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
5. Каугушева,Т.Е . Особенности спортивного отбора детей для занятий лёгкой атлетикой/ Т.Е. Каугушева, А.Е.Пинкус// Спорт и спортивная медицина: Материалы Всероссийской с Международным участием научно-практической конференции,2018 .- С. 121-127

6. Комарова, А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации: Дис. ... докт. пед. наук. - М., 1992. - 413 с.
7. Максименко, Г.Н. Оптимизация подготовки юных спортсменов в легкоатлетическом десятиборье / Г.Н. Максименко. А.В. Столяренко. - Луганск: Альма-матер, 2006. - 173 с.
8. Портной, Г.Г. Рациональное построение тренировки легкоатлетов-многоборцев: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1981. - 24 с.
9. Ушаков, А.А. Многоборье: прогресс продолжается / А.А. Ушаков // Лёгкая атлетика. - 1981. - №5. - С. 4-5.