

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика спортивной ориентации и отбора в кикбоксинге на этапе  
начальной подготовки в возрасте 6–10 лет**  
Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Безгребельный Андрей Вадимович  
обучающийся группы 1702 Z  
заочного отделения  
10.02.22 А.В. Безгребельный  
дата

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта  
10.02.22 И.Н. Пушкарева  
дата

Научный руководитель:  
Моисеева Людмила Владимировна  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта,  
10.02.22 Моисеева Л.В.  
дата

Екатеринбург 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Аналитический обзор литературы.....	7
1.1. Характеристика спортивного отбора... ..	7
1.2. Организационно - методические аспекты спортивного отбора... ..	15
1.3. Проблемы спортивного отбора... ..	32
Глава 2. Организация и методы исследования... ..	39
2.1. Организация исследования... ..	39
2.2. Методы отбора и прогнозирования способностей у спортсменов в кикбоксинге.....	41
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	44
Заключение.....	49
Список литературы .....	50
Приложение №1.....	51

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность темы:* Современный мир высших спортивных достижений диктует спортсменам новые требования, от современных спортсменов требуется наибольшая подготовленность на всех этапах спортивной карьеры. Все это происходит в связи с возросшей конкуренцией в международном спорте. Исходя из этого ученые и тренеры находятся в поиске эффективных методов и форм улучшения физических возможностей спортсменов. В связи с этим будет актуально рассмотреть подробно систему спортивного отбора.

Вопросами спортивного отбора в спорте высших достижений, решением проблем отбора, а также разработкой критериев оценки перспективности юных спортсменов занимались многие авторы: Баландин В.И., Бальсевич В.К., Бриль М. С., Брянкин С.В., Булгакова Н. Ж., Волков В. М., Воронов Ю.С., Горшенков С.С., Губа В.П., Гужаловский Б.Н., Дьяченко А.М., Жданов Н. Л., Запоражанов В.Л., Зеличенко В.Б., Лях В.И., Мартиросов Э.Г., Москатова А.К., Никитушкин В.Г., Пидоря Н.А., Платонов В.Н., Сирус П.З., Тимакова Т.С., Филин В.П., Филимонов В.И., Шварц В.Б., Шустин, А.А.

К сожалению, за счет того, что данная проблема давно изучена, многие методики, которые были эффективны 50–60 лет назад в настоящее время уже не так эффективны. Соответственно нужны новые методики, направленные на улучшение показателей физических качеств, функциональных показателей, координационных способностей, психофизиологических показателей и других важных показателей.

Практическая значимость требует от спортивного отбора универсальных критериев спортивного отбора, которые будут отображать

уровень технико-тактических умений, но, к сожалению, на данном этапе такие критерии недостаточно современны и соответственно эффективны.

Такое положение вещей позволяет говорить о том, что весьма актуальным для нас на сегодняшний день являются исследования, связанные с отбором кикбоксеров на уровне начальной подготовки, так как это позволит нам акцентировать свое внимание на более одаренных спортсменах и соответственно помочь им быстрее адаптироваться в спорте и выйти на следующий этап спортивной подготовки.

В качестве основных инструментов в разработке инновационных способов отбора на этапе начальной подготовке юных спортсменов выступают различные методы педагогических, медико-биологических, физиологических исследований, а также педагогических наблюдений, контрольных испытаний, психологических и социологических исследований.

Вместе с тем, стоит обратить внимание на то, что отсутствуют четкие критерии отбора, которые характеризуют специфические качества перспективных спортсменов. Все сказанное обусловило выбор темы исследования «Методика спортивной ориентации и отбора в различных видах спорта».

**Объект исследования** – Методики спортивной ориентации и отбора.

**Предмет исследования** – Особенности спортивного отбора в секции кикбоксинга группе начальной подготовки (6–10 лет).

**Гипотеза исследования:** «Если на этапе начальной подготовки использовать методику спортивного отбора, которая демонстрирует уровень физического развития, физической подготовленности у детей 6–10 лет, то это позволяет оценить перспективность спортсменов-кикбоксеров на этапах спортивной подготовки».

**Цель исследования** – Определить результативность применения методов спортивного отбора на этапе начальной подготовки у детей

кикбоксеров.

***Задачи исследования:***

1. Изучить и проанализировать литературу по теме исследования.
2. Выявить структуру и взаимосвязь методов и критериев спортивного отбора для спортсменов на этапе начальной подготовки.
3. Определить систему спортивного отбора подходящую для кикбоксеров этапа начальной подготовки.
4. Доказать эффективность применения методов отбора, указывающих на перспективность кикбоксеров на этапе начальной спортивной подготовки.

***База исследования:*** Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец», секция «Кикбоксинг» г. Нижний Тагил

Экспериментальная и контрольная группа состоит из 20 человек, группа начальной подготовки (НП1), возраст детей от 6 до 10 лет.

***Структура выпускной квалификационной работы (ВКР).*** ВКР изложена на 51 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, 1 приложения. Текст ВКР снабжён 3 таблицами.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы**

### **1.1. Характеристика спортивного отбора**

Спортивные результаты — это результаты не только упорных тренировок, но и наследственных показателей, определяющихся спортивным отбором. Исходя из требований определенного вида спорта, спортивный отбор позволяет найти наиболее способных для этого вида спорта людей.

В сущности, спорт состоит из трех составляющих: спортивный отбор, тренировочный процесс и соревнования. Благодаря этим составляющим происходит функционирование и развитие сферы спорта в целом.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, который позволяет определить вероятно высокую степень предрасположенности ребёнка к тому или иному виду спорта. Другими словами, это комплекс мероприятий, направленный на выявление спортсменов, которые обладают высоким уровнем способностей и отвечают требованиям специфики вида спорта. Системный отбор входит в систему многолетней подготовки.

Спортивный отбор объединяет всех участников спортивной деятельности: спортсменов, тренеров, судей, спортивных врачей. Например, от назначения определённого тренера сборной команды зависит и достижение результатов спортивной команды, даже больше, чем участие в команде самого сильного спортсмена. [1]

Главной задачей спортивного отбора является своевременное и правильное определение задатков, способностей и возможностей новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта.

Также выделяют четыре принципа при отборе спортсменов:

- первый принцип при отборе — общая гласность. Все участники процесса должны быть ознакомлены с: критериями отбора, сроками завершения

отбора и сроками объявления решения.

Общая гласность при отборе спортсменов нужна для полноценной работы тренеров и спортсменов, так как это помогает избежать нездоровой конкуренции среди спортсменов, претендующих на конкурсное место в сборной команде, а также исключает различные конфликты и недопонимания.

- второй принцип- обеспечение равных условий для всех претендентов. Здесь должна быть продуман ряд важных моментов: привлечение спортсменов к участию в учебно-тренировочных сборах, допуск к соревнованиям, система проведения самих соревнований и так далее.

- третий принцип- стимуляция спортсменов. Важно выстроить взаимоотношения в команде таким образом, чтобы спортсмен стремился показать наивысшие результаты в главных соревнованиях тренировочного года или четырехлетнего спартакиадного (олимпийского) цикла.

- четвертый принцип- всегда придерживаться критериев мастерства спортсмена. В построении взаимоотношений тренера со спортсменами и командой, нужно помнить, что главное в спорте это все-таки уровень спортивных достижений, показатель стабильности на соревнованиях, а также перспектива роста.

Особую роль при отборе кандидатов в команду играют нравственные качества, характеризующиеся уровнем моральной, интеллектуальной, эстетической и волевой подготовленности. Физические качества в подготовке спортсменов высокой квалификации играют решающую роль.

Каждый вид деятельности предъявляет человеку свои специфические требования, которые никак не компенсируются. Например, для молотобойца — это сила, для бегуна на короткие дистанции- это быстрота,

а для бегуна на длинные дистанции- это выносливость. А для такого вида спорта как художественная гимнастика — это тонкая координация. Но главная трудность заключается в том, что тренер должен разглядеть в ребёнке спортивные способности, задатки, которые ещё не проявились.

Способности — это индивидуально-психологическая особенность человека, которая обеспечивает успех в различной деятельности. Способности — это не знания, умения и навык, способности являются средством к их приобретению, а также поддерживающие их постоянство и эффективное практическое применение [4].

В любом виде спорта способности имеют особое значение -общие способности (обеспечивают овладение знаниями, умениями, навыками, отвечают продуктивность в различных видах деятельности), а также специальные способности (применяются в конкретной деятельности, виде спорта). Для каждого человека индивидуально выбирается вид спорта, данный вид спорта должен соответствовать его индивидуальным особенностям, Специальные способности входят в состав спортивной ориентации. Спортивная ориентация в основном связана с детско-юношеским и массовым спортом.

Спортивная ориентация — это система организационно-методических мероприятий, которые позволяют наметить выбор специализации спортсмена- новичка в выбранном виде спорта. Спортивная ориентация и отбор, по сути, едины, единственно их различие в подходе: так при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе -выбирают человек для конкретного вида спорта.

Цель спортивного отбора - предсказание успеха. Первоначальная оценка при исследовании позволяет установить определенную категорию предрасположенности (наличие качества, оно обеспечивает высокий уровень конкретной специальной способности), а промежуточное обследование, дает категорию различия (кто есть кто). Предсказание

описывается в установлении отношения между этими двумя результатами (Родионов Л. В.). Следовательно, суть процесса состоит в необходимости выяснения: сохранят ли свое преимущество те, кто обладал им в начале первичного отбора.

У спортивной ориентации есть определённые задачи: выбор вида спортивной деятельности для людей; отбор в группах занимающихся наиболее пригодных, в соответствии с требованиями вида спорта.

Спортивный отбор направлен на выявление талантов, способных с заданным темпом выполнять определённую работу, это является основной задачей профессионального отбора.

Талант – это неспецифическое явление, поэтому при отборе детей в спортивные секции стоит искать не прирожденных спортсменов (гимнастов, борцов, атлетов, пловцов или баскетболистов), а детей, обладающих хорошими двигательными способностями. [8].

Спортивная одаренность — это благоприятное для конкретного вида спорта сочетание врожденных и приобретенных физических и психических качеств, способность, которая позволяет быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки, а также это отличное состояние здоровья и определенные анатомо-физиологические особенности организма.

Эти качества находятся в тесной взаимной связи и могут компенсировать одно другое. К примеру, в боксе некоторый недостаток физической силы может быть восполнен быстротой, в фехтовании недостаток быстроты сглаживается точностью и мягкостью движений и так далее.

Первичные признаки спортивной одаренности, можно с легкостью выявить у новичка, это и есть спортивный отбор.

Рациональность системы отбора позволяет, правильно сформировать

спортивные группы, состоящие из наиболее способных и перспективных детей. А также помогает найти ребенку именно тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

В связи с тем, что в современном мире дети вовлекаются в спорт рано и с раннего детства начинают интенсивно тренироваться, а также участвовать в соревнованиях. Данная ситуация требует урегулированной и совершенной системы первичного отбора и ориентации. Большинство зарубежных специалистов утверждают, что правильный отбор детей в различных видах спорта затрудняется из-а того, что невозможно спрогнозировать у детей многие физические качества. В связи с этим, ученые рекомендуют, чтобы дети первые 2 года занимались в неспециализированной спорт группе (ОФП или СОР), а когда обнаружат в себе способности, стоит начинать специализацию в том или ином виде спорта.

Многие дети в возрасте от 5 до 11 лет должны попробовать себя во всех видах спорта по очереди, затем с помощью тренера и родителей выбрать подходящий вид спорта. Рекомендовано начать свою физическую подготовку в спорте, успех в котором зависит от качеств, закрепленных наследственно и слабо поддающихся тренировке, в основном рекомендуют координационные виды спорта.

Через год-два, можно будет начинать заниматься не только координационным видом спорта, а также спортом, в котором требуется тренировка мышления и сообразительности. Это спортивные игры и единоборства, а также настольный теннис, фехтование.

Еще через год-два можно начать заниматься скоростно-силовыми видами спорта (борьба, теннис).

В возрасте 10–12- лет, если ребенок еще не определился с видом спорта,

рекомендуется занятие циклическими видами спорта, тяжелой атлетикой или многоборьями.

Зачисление в соответствующие спорт школы должно быть растянуто с 10 до 18 лет, длительность этого периода связана с тем что в данной возрастной категории в спорт могут прийти подростки, которые длительное время занимались другими видами спорта, но решили поменять спорт из-за различных причин (травмы, не перспективность, бытовые условия и так далее).

Такая последовательность приема в спорт школы сложилась уже давно. И нельзя сказать, что она плохо работает, так как многие известные спортсмены, которые являются мастерами своего дела, призерами олимпиад, прошли через занятия во многих видах спорта и по сути являются универсальными спортсменами.

Таким образом, спортивный отбор и первичная ориентация детей в различных видах спорта происходит не одновременно, а постепенно, и длится на протяжении 8 лет, естественно без ущерба от какого-либо вида спорта.

Для того чтобы заниматься спортом систематически нужны определенные предпосылки. К таким предпосылкам относят, индивидуальную предрасположенность – это личностные установки, потребности, интересы. Выявление, формирование и развитие таких установок происходит под воздействием естественных и социальных факторов, в том числе факторов воздействующих и стихийных. Комплексное становление спортивного совершенствования во многом зависит от того, на каком из этапов индивидуального возрастного развития выявилась предрасположенность к прогрессированию в том или ином виде спорта. Это означает что спортивная ориентация формируется за счет

нацеленности спортивной деятельности, а также согласуется с индивидуальной предрасположенностью.

Специалисты утверждают, что индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям невозможно выявить за короткий срок с помощью каких-либо одноразовых процедур (наблюдение, тестирование и т. п.). Невозможно по двум причинам:

1. Спортивная предрасположенность - многосложный комплекс индивидуальных свойств (биофизических и личностно-психических), эти свойства созревают и проявляется не одновременно, а разновременно, в зависимости от возраста и стажа спортивной деятельности;

2. Индивидуальные возможности спортивных достижений и личностные установки на их реализацию динамичны, они способны изменяться в силу естественных особенностей индивидуального развития, или под воздействием социальных условий жизни. Соответственно, диагностику индивидуальной спортивной предрасположенности и спортивную ориентацию необходимо осуществлять не в качестве разового мероприятия, а в качестве поэтапного повторяющегося процесса.

Оптимальная система подготовки спортсмена должна обеспечивать первичную спортивную ориентацию и уточнять ее с выбором спортивной специализации для дальнейшей углубленной специализации, а также направить параметры последующей спортивной деятельности.

Целенаправленная подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом различных факторов. К таким факторам относят: своевременное выявление и отбор одаренных в физическом плане детей и их спортивная ориентация в соответствии с обнаруженными способностями к определенным видам двигательной деятельности. Методики для отбора

должны быть направлены на выявление способностей для занятий определенным видом спорта, чтобы в дальнейшем не было длительного и большого отсева спортсменов, который происходит очень часто на практике, это случается из-за того, что отсутствует развитие и индивидуальные результаты. Такие ошибки влекут за собой последствия в виде травм психики ребенка, что в дальнейшем не позволяет повысить качество тренировочного процесса.

Система спортивного отбора заключается не в определении того, что ребенок уже умеет делать, а в предвидении его результатов в дальнейшем. Это означает, что отбор позволяет выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Во многих видах спорта от спортсмена требуется быстрая реакция на действия соперника или на действия партнера, таким образом важно выявить специальные физические качества, отвечающие за: способность выполнять сложное сочетание нападающих и защитных действий за короткое время, способность правильно и своевременно оценивать поведение противника. Эти показатели определяют перспективность спортсменов.

При проведении спортивного отбора все контрольные задания выполняются в соревновательной форме [4]. Это позволяет выявить волевые качества у спортсменов. Для выявления интенсивности проявления волевых усилий следует использовать упражнения с кратковременным напряжением, а для выявления настойчивости – сложные в координационном отношении упражнения для освоения специальных техник.

При отборе особое внимание уделяется проявлению спортивной самостоятельности, мотивации, целеустремленности, способности

мобилизовать свои силы и резервы, реакцию на неудачное выступление на соревнованиях, активное участие в борьбе, терпение, упорство.

Таким образом для того, чтобы спортивный отбор был проведен грамотно и принес свои результаты, тренеру необходимы знания о современных методах, критериях и особенностях прогнозирования для спортивного отбора. Тренер должен уметь пользоваться данными спортивной медицины, знати факторы физиологии, антропологии, наследственности, так как от данных знаний зависит физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробная и анаэробная производительность организма, а также прирост функциональных возможностей в тренировочном процессе.

## **1.2. Организационно-методические аспекты спортивного отбора**

Прогнозирование спортивных способностей – один из важных аспектов спортивного отбора. Прогноз спортивных способностей включает в себя не только вероятную динамику результатов, но и существенные факторы, которые определяют роль спортивного мастерства.

Спортивное прогнозирование — это научное предвидение перспектив развития спорта, которое основано на знании объективных законов и диалектико-материалистического анализа действительного его состояния.

Задачи спортивного прогнозирования: установление целей для выступления спортсмена на соревнования в том числе получении спортивных разрядов; поиск оптимальных путей и средств их достижения; выявление ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей.

По временным отрезкам прогнозирование может быть:

1) краткосрочными – его длительность от нескольких минут до нескольких часов, оно происходит, когда в процессе конкретного занятия или соревнования делаются попытки представить себе возможности

спортсмена и пути достижения поставленных задач;

2) среднесрочными – его длительность от недели до месяца, происходит, когда пытаются определить возможный уровень развития тренированности спортсмена, достижения установленных конкретных результатов;

3) долгосрочным – его длительность от 1 до 4 лет, прогнозирование происходит, когда производится набор спортсменов для участия в соревнованиях, их ориентирование на достижение установленного результата и определение плана учебно-тренировочного процесса;

4) сверхдолгосрочные – его длительность от 6 до 20 лет, проходит когда пытаются выявить тенденции развития спорта в стране, перспективы развития его отдельных видов спорта, возможные результаты, пути совершенствования, методики подготовки, изменения в спортивной технике, а также качество оборудования и инвентаря и другие факторы.

Исходя из теории и практики научного предсказания, успешный прогноз реализуется в том случае, если временные изменения носят устойчивый характер. Так, если изменения в ходе развития или в процессе спортивного совершенствования являются случайными, надежный прогноз невозможен. В связи с этим важным условием для успешного прогноза является изучение динамики изменения морфологических и функциональных показателей работоспособности.

Основные сложности прогнозирования результатов начинающих спортсменов состоят в том, что рост спортивных достижений осуществляется на фоне еще не закончившихся процессов формирования организма. Таким образом, на спортивный результат влияют не только тренировочные нагрузки, но и морфологические, функциональные, психофизиологические изменения, происходящие в процессе индивидуального развития человека.

Выделяют консервативные признаки реакции организма- они слабо поддаются тренировке, а также лабильные признаки — это свойства

организма, которые относительно легко изменяются в ходе спортивного совершенствования.

Во время прогнозирования необходимо сначала ориентироваться на консервативные признаки, потому что они ограничивают рост спортивного мастерства, а затем ориентироваться на лабильные показатели, так как они в меньшей мере ограничивают спортивное совершенствование, и под влиянием рационально организованной тренировки они могут быть значительно улучшены.

Для каждого вида спорта существует специфический «набор» более или менее стабильных показателей, которые могут быть использованы при прогнозировании ожидаемых достижений.

Высокие спортивные достижения в детском и юношеском возрасте не являются надежной гарантией высоких спортивных достижений в будущем. Важным показателем модели сильнейшего спортсмена считаются морфологические признаки. Для прогнозирования данных признаков и их тенденции развития телосложения важно представление о соматическом статусе и вариантах его развития.

Соматический статус — это определенное состояние организма в конкретный период жизни. Для определения соматического статуса, чаще всего измеряют антропометрические показатели: длину и массу тела, длину руки, ноги, охват бедра, голени, размеры грудной клетки и другие характеристики строения тела. Для того чтобы более полно оценить пригодность спортсмена к занятиям спортом рекомендуют также учитывать такие функциональные показатели, как сила отдельных групп мышц, подвижность в суставах и гибкость.[8]

В.С. Фарфель предлагал проводить прогноз спортивных способностей исходя из определения двигательных возможностей детей, которые проявляются в умение управлять своими движениями в пространстве, во времени и по силе. При этом стоит учитывать не средние данные, которые характеризуют естественный ход возрастного развития двигательных

способностей детей младшего школьного возраста, а на индивидуальное развитие [8].

На значимость своевременной оценки координационных способностей детей и их развития указывает Бальсевич В.К. По его данным, у детей 7–8 лет при локомоциях наблюдается наибольшая согласованность биодинамических параметров движений. Поэтому важно уже в этом возрастном диапазоне развивать у детей способность управлять движениями.

Для предварительного прогнозирования спортивных способностей разрабатывают комплексы контрольных упражнений и нормативов. Такие комплексы позволяют тренеру определить исходный уровень развития двигательных качеств, а также прогнозировать спортивные способности.

Основой спортивного отбора является тестирование. Для поиска тестов осуществляется два подхода:

- Изучение стабильности характеристик человека;
- Изучение наследственных влияний.

Стабильность характеристики человека изучают на основании исследований, применяемые в социологии и психологии. Группа спортсменов изучается в течение времени, за которое эти объекты успевают поменять какие-либо свои значимые признаки. Применяют обширную программу тестирования и исходя из этого отбирают те тесты, достижения в которых были стабильными в детском, юношеском и юниорском возрасте. Так, например, динамическое наблюдение за длиной тела мальчиков в возрасте 6–7 лет позволяет предсказать окончательную её величину с точностью до плюс/минус 4 см.

Активно применяется метод наблюдения за поведением в игровой деятельности, предложенный Л. В. Родионовым. Особенную роль в росте спортивного мастерства играет тренируемость или обучаемость

спортсмена. Согласно учениям Теплова-Небылицина о дифференцированном подходе, свойства динамичности или обучаемости в первичном свойстве нервной системы - одно из важнейших врожденных свойств наряду с силой, подвижностью и лабильностью нервных процессов.

Обучаемость понимать как скорость образования условных рефлексов. В основном большинстве случаев орудием для проявления общей подготовленности спортсмена служит уровень развития его физических качеств. Именно на это смотрят тренеры, отбирая новичков по их результатам в специально подобранных контрольных упражнениях.

Выявлением способности к обучению решения тактических задач возможно при использовании известных психологических критериев (Сологуб Е. Б., Бедрина З.Ю., 1990).

Тесты обычно связаны с набором заданий, заключающихся в зачеркивании цифр (шкала самооценки Спилберга-Ханина), подсчете колец с разрывом в различных местах (кольца Ландольта) и так далее.

Манипуляционные тесты предусматривают использование легких приспособлений («тройка» - для исследования оперативного мышления). Двигательные тесты используются с целью измерения двигательных качеств (прыжок вверх по Абалакову) и так далее.

Модельные тесты требуют реакции на комплекс условий, характерных для спортивной деятельности.

Еще метод один диагностики способностей - анкетирование (опрос). При выявлении анкетирование используется в основном для изучения интересов и самооценки.

Благодаря характеристике Кожевникова З. Я., Бриль М. С., Корженевский А. Н., Квашук П. В.; Лях В. И. относятся данные психомоторики, координационные способности и технической подготовленности детей и подростков. Все эти говорят факторы о том, что

достаточно точный прогноз развития способностей потенциальных индивида можно получить лишь в результате длительного наблюдения.

Одна из разновидностей методов изучения характеристик стабильности человека связана с изучением ЧСС. Определяя реакцию ЧСС на стандартную нагрузку, установлено, что у 18-летних людей в детстве ЧСС на нагрузку была ниже, чем у тех, кто не занимался спортом. В спорте не отсеиваются те дети, которые наиболее экономно расходуют энергию при стандартной выполнении физической нагрузки (у которых в 11–12 лет суммарные ЧСС ниже). Если измерить относительные величины МПК (максимальное потребление кислорода) у мальчиков 11–12 лет, то можно предсказать, каким будет уровень физической работоспособности в 18 лет.

Дети, которые хорошо проявляющие себя на больших дистанциях, впоследствии становятся, хорошими стайерами (легкоатлетами, бегунами на длинную дистанцию), тогда как отличающиеся в спринте не всегда становятся хорошими спринтерами. Это значит, что показатель выносливости - характеристика стабильная, а показатель скорости - нет (также и в плавании).

Следующий подход при прогнозировании достижений ребят - изучение наследственных изменений. Его разновидности:

$\frac{3}{4}$  Исследование родословных;

$\frac{3}{4}$  Анализ между достижениями родителей и детей в одном и том же возрасте;

$\frac{3}{4}$  Изучение связи между заведомо передающимися по наследству признаками и двигательными достижениями;

$\frac{3}{4}$  Близнецовый метод, т. е. исследование совпадения и несовпадения признаков у идентичных однояйцевых, или неидентичных двужайцевых близнецов.

Эти методы узнать позволяют, в какой степени те или иные признаки обусловлены наследственностью. Отдельные признаки, влияющие на развитие двигательных качеств, зависят большей степени от наследственных факторов, другие от среды, а третьи - от того и другого.

Исследование родословной рассматривает наследование детьми от признаков родителей спортивной одарённости. Неоспорим научный факт, что в половине случаев у детей спортсменов обнаруживаются сильно выраженные спортивные способности. Предрасположенность к гибкости можно определить по кистям и пальцам рук.

Значительные спортивные достижения — сложный результат взаимодействия наследственных факторов и влияния окружающей среды. Способности не являются с рождения, а формируются в процессе развития. Врождёнными являются только анатомо-физиологические задатки [2]. К таким задаткам относятся особенности высшей нервной деятельности, строение тела, свойства нервно-мышечного аппарата и так далее.

Наследственность определяет физическое развитие, формирование двигательных качеств, аэробную и анаэробную производительность тела, величину прироста функциональных возможностей под влиянием спортивной тренировки. Не следует уменьшать и роль внешней среды, факторы которой, например, особенности воспитания детей, играют большую роль во всех видах спорта, где важны настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Система прогнозирования позволяет укомплектовать правильно спортивные группы наиболее способными и наиболее перспективными учениками, а с другой - помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

Правильное выполнения спортивного отбора и прогнозирования обеспечивает наиболее лучшее создание и реализацию соревновательного потенциала.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортивный качественный отбор обеспечивает выявление и одаренный отбор, способных к спорту, к определенному его виду, детей в достаточно раннем возрасте. Позволяет более точно тренировать юных спортсменов и с учетом наследственности, и влияния окружающей среды специализировать спортсменов с целью достижения спортивных высоких результатов и реализации потенциала человеческих способностей.

При выполнении прогностической значимости отдельных показателей нужно учитывать, что спортивный результат как интегративное выражение единства и обще-целостности организма взаимосвязан с развитием многих процессов. Но динамика развития такая, что не всякая взаимосвязь имеет существенное значение. Поэтому в интересах надежного прогнозирования не хватит констатировать сам факт взаимодействия важно выяснить степень его значимости. Таким образом, при разработке вопросов прогнозирования в конкретном виде спорта важно определить отдельные параметры в структуре двигательного навыка, показатели физического развития двигательных качеств, которые имеют наибольшую прогностическую информации.

Наблюдаются периоды быстрого и долгого развития, нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, можно встретить и ребят с замедленными темпами. Иногда такой путь развития более перспективный. Отсутствие ранних высоких достижений не означает, что лучшие способности не проявятся в дальнейшем.

Необходимо выделить три уровня развития способностей:

$\frac{3}{4}$  Общие способности: развитие, трудолюбие, здоровье, физическое настойчивость, работоспособность, интересы, склонности.

$\frac{3}{4}$  Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после нагрузок.

$\frac{3}{4}$  Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником [3].

Отбор молодых спортсменов решается комплексно, на основе применения педагогических, психологических, медико-биологических, социологических методов исследования.

-Педагогические методы исследования позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

-Медико-биологические методы исследования выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена, оказывающие влияния на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

-Социологические методы исследования позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким достижениям в спорте. [6]

Основным проведения отбора являются стабильные морфометрические

показатели - такие, как длина тела и его сегменты, а также вариативные показатели физической подготовленности, в основном обусловленные генетически, которые не сильно изменяются под влиянием внешней среды. К ним приходится определенные морфометрические признаки строения тела, координация движения и предрасположенность к некоторым видам мышечной деятельности (М. Ф. Иваницкий; Р.Е. Мотылянская; Р. М. Дорохов, И.И. Бахрах). [7].

Спортивный отбор начинается в юном возрасте и завершается в общих командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр детей 6–10 лет с целью их ориентации на занятие тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиции перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом отборе юных спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР.

Физическое развитие: антропометрические данные (длина тела, весоростовой индекс, жизненная емкость легких, сила мышц-сгибателей

кисти)

Общая физическая подготовленность: используются нормативные тестирования (бег, на короткую дистанцию (30м.), непрерывный бег в течение 5 минут, бег на месте с ускорением (10 сек.), челночный бег 3\*10 м.).

Функциональные возможности: координационные способности.

А также признаки, которые учитываются при отборе юных спортсменов в учебно-тренировочные группы ДЮСШ, СДЮШОР.

Признаки, относящиеся к физическому развитию: антропометрические данные (длина тела, весоростовой индекс, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, сила мышц-сгибателей кисти, длина стопы).

Показатели общей физической подготовленности: нормативные тестирования (бег, на короткую дистанцию (30м.), непрерывный бег в течение 5 минут, бег на месте с ускорением (10 сек.), челночный бег 3\*10 м., прыжок в длину с места, подтягивания в висе, бросок мяча 2кг, прыжок в высоту с места).

Показатели функциональных возможностей: PWC 70, темпы прироста спортивных показателей, специальная физическая подготовленность, параметры тренировочной деятельности, координационные способности.

Таким образом для занятий массовым видом спорта учитывается не весь спектр признаков, что конечно же не позволяет более точно отследить предрасположенность ребенка к конкретному виду спорта.

Учитывая возраст просматриваемых детей, главным критерием отбора на этом этапе является двигательная активность школьников. Для выявления двигательно-активных детей необходимо пользоваться следующими методами: беседы с родителями, беседы с учителями физической культуры, наблюдение на уроках физической культуры, наблюдение за играми детей во внеклассное время.

Обязательным этапом при начальном посещении является медицинское

обследование, которое позволяет получить данные, состояние здоровья и физическое развитие кандидатов. Данные медицинских осмотров также используются для контроля за физической подготовленностью.

Задачи осмотра медицинского: выявить наличие медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Например, резкое замедление в физическом развитии, заболевание центральной нервной системы, эпилепсия, заболевание мышечной системы, туберкулез, бронхиальная астма и другие заболевания, а также определить уровень физического развития.

На следующем этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети юного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, УОР. Отбор проводится в течение года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: выполнение контрольно-переводных нормативов оценка состояния здоровья, разработанных для каждого вида спорта; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе следующего этапа проводятся антропометрические исследования, контрольные испытания, педагогические наблюдения, медико-биологические и психологические исследования, а также социологические

обследования, с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько дети для зачисления в учебно-тренировочные группы соответствуют тому морфотипу, который нужен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т. п.). Например, в легкоатлетических метаниях, баскетболе, академической гребле необходим большой рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т. п.

Медико-биологические исследования дают оценку состояния здоровья, физическому развитию, физической подготовленности. Особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Педагогические испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребёнка для успешной специализации в том или другом виде спорта. Среди физических качеств и способностей есть консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом даются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. К этому следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, психические особенности личности. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в

учебно-тренировочные группы. Система отбора позволяет выявить способности спортсмена к решению задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Темпы прироста свидетельствуют о способности или невозможности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивное трудолюбие спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, способность мобилизоваться во время соревнований, реакция на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе.

Сила, движения и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными способностью центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе долгой тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, воле к победе, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной схватке, способность максимально проявить свои волевые качества на финише. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств спортсмена стоит давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий ребёнка служит успешное выполнение упражнений с малым напряжением, показателем

настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т. п.

Следует подчеркнуть необходимость полное изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологическое обследование выявляет интересы детей и подростков к занятиям тем или другим видом спорта, эффективные средства и методы выстроение этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Завершающим решение о привлечении детей к занятиям тем или другим видом спорта должно создаваться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность общего подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности молодого спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т. д.).

На третьем этапе спортивного отбора с целью поиска лучших спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестирование в ходе республиканских соревнований для младших мужских групп, то есть в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

Для каждого кандидата отбор в конечном счете сводится к хорошему или плохому результату. Хороший результат отбора может заключаться в зачислении в группу и команду, включении в игру запасного спортсмена,

назначении тренера, а плохому реализуется в виде отчисления, исключения, удаления, дисквалификации, перевода основного спортсмена в число запасных и так далее.

:

1) Спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки;

2) Степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;

3) Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам. В процессе этого этапа спортивного отбора кандидатов.

По завершении соревнований, а затем и общего обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых подходят решению задач предолимпийской подготовки.

Отбор кандидатов в главные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, обучению новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние

спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

Ведь система отбора и ориентации спортсменов является одним из важнейших элементов современного спорта. Основная ее функция это - обеспечение видов спорта контингентом спортсменов. [6]

### **1.3. Проблемы спортивного отбора**

Существует ряд проблем, связанных со спортивным отбором. В. М. Волков и В. П. Филин отмечают, что свой оправданный смысл спортивный отбор приобретает тогда, когда решаются проблемы конкурсного комплектования профессионально-ориентированных спортивных учреждений (специализированных школ-интернатов спортивного профиля и т. п.) и аналогичных групп спортсменов, подготавливаемых для пополнения рядов тех, кто посвящает себя спорту высших достижений. Отбор спортсменов оправдан и тогда, когда на спортивно-конкурентной основе комплектуются сборные команды и регламентируется допуск к соревнованиям высокого ранга в прямой зависимости от наличного уровня индивидуальных спортивных достижений. Такой отбор закономерно обусловлен конкурентным характером спорта и, в принципе, не «отбраковывает» никого и не лишает спортивных перспектив, напротив, может стимулировать достижения в спорте.

Неодномоментность и динамичность спортивной ориентации. Специалисты сходятся во мнении, что верно определить

индивидуальную предрасположенность к спортивным достижениям путем каких-либо одноразовых процедур (наблюдение, тестирование и т. п.) за короткое время невозможно. Невозможно по двум основным причинам:

1. Спортивная предрасположенность - индивидуальный многосложный комплекс свойств (биофизических и личностно-психических), ряд которых созревает и проявляется не одновременно, а разновременно, в зависимости от стажа и возраста спортивной деятельности;

2. Индивидуальные возможности спортивных личностных достижений установки на их реализацию динамичны, причем изменяются как в силу естественных особенностей индивидуального развития, так и под воздействием общих условий жизни. Отсюда следует, что диагностику (от «диагноз» - распознавание, определение) индивидуальной спортивной предрасположенности, а значит, и опирающуюся на нее спортивную ориентацию необходимо осуществлять не в качестве некоего одного мероприятия, а в качестве поэтапно возобновляемого процесса.

Проблема отбора и спортивной ориентации уже давно не находится в стадии становления, а превратилась в самостоятельную науку. Прогнозируя возможности ребенка или подростка, тренер-селекционер ставит перед собой задачу создания талантливых индивидуумов с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию. Проблема совершенствования системы спортивной ориентации в настоящий момент со стороны специалистов различного профиля, нашла большую поддержку как

у нас в стране, так и за рубежом.

Несмотря на многочисленные имеющиеся данные, проблема ориентации и отбора наиболее талантливых людей, как самостоятельное направление, находится в стадии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Научно - обоснованные методы отбора «спортивных» детей в спортивную детско-юношескую школу, а также прогнозирование их будущих результатов становится главным этапом и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного класса.

Сложность поиска спортивных талантов удачно выражает Н. Ж. Булгакова в своих трудах. Она выделяет важный критерий - спортивная одаренность. В отдельных видах спорта структура способности не одинакова. Так, согласно психологическим представлениям А. В. Родионова, в циклических видах спорта ведущую роль в структуре способности играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным оценкам функционального состояния. В скоростно-силовых видах спорта важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, «чувство ритма». В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Не секрет, что несовершенство мероприятий по отбору приводит

к неоправданно большому отсеву из детско-юношеских спортивных школ и отрицательно сказывается на подготовке перспективных спортсменов в дальнейшем. Вместе с тем, построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации об изменениях в развитии различных качеств и свойств организма, обуславливающих успех их игровой деятельности.

Одной из проблем называют нынешнюю систему подготовки юного спортсмена, строящуюся не на базе биологического, а на базе календарного возраста, что приводит к тому, что молодой спортсмен может быть либо недооценен, либо переоценен тренером. Между тем паспортный возраст, особенно в пубертатном периоде, не всегда становится истинное развитие подростка и не всегда соответствует его биологическому возрасту. Большие спортивные результаты могут являться следствием отнюдь не спортивной одаренности, а генетически более ранним сроком биологического созревания. Для лучшей работы в тандеме любой тренер должен хорошо знать сенситивные, и критические периоды развития организма [5], так же, как и спортсмен, который тоже должен хорошо знать, когда в его организме наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг.

Практика внедрения отбора в этом смысле оказалась противоречивой. С одной стороны, она содействовала активизации поиска талантливых спортсменов и формированию отлаженной системы их подготовки, с другой - в своих утвердившихся формах имеет и отрицательные свойства, Самое опасное из них для развертывания массового спортивного движения - фактическое ограничение доступа к систематической спортивной деятельности

тех, кто с первых же шагов отсеивается отбором как «малоперспективные» или вовсе «бесперспективные» и на этом основании не попадает в контингент спортсменов, охватываемых хорошо налаженными формами спортивной подготовки (в детско-юношеских спортивных школах и т.д.). Это усугубляется тем, что в само понятие «спортивный» отбор зачастую фактически вкладывается смысл отбора для спорта, а не выбора спорта для человека. Тем самым это понятие как бы дегуманизируется, то есть приобретает в какой-то мере антигуманный смысл.

Сложность проблемы отбора состоит в ее многогранности. Она имеет педагогический, экономический, этический, метрологический и другие аспекты. Так как различные виды спорта предъявляют неодинаковые требования к спортсменам, существуют и различные критерии отбора применительно к отдельным видам спорта Волкова В. П. В скоростно-силовых видах спорта в процессе отбора предпочтение отдается детям и подросткам с хорошо развитой мускулатурой, высоким уровнем развития быстроты, скоростно-силовых качеств. При отборе прыгунов в высоту с разбега он учитывает, что пропорции их тела характеризуются определенными особенностями. Прыгуны обладают длинными ногами и сравнительно коротким туловищем. Прыгуну в высоту свойственны такие психические качества, как смелость и решительность, и та особая форма самоконтроля, которая позволяет правильно распределить свои силы во время многочасовой борьбы. При отборе толкателей ядра Волков В. П. учитывает, что спортсмены, специализирующиеся в этом виде спорта, обладают наибольшим собственным весом. Решающее значение для толкателей ядра будут иметь высокий уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств, а также высокая

степень координации движений. В беге на короткие дистанции В. М. Волков отдает предпочтение высокорослым подросткам и юношам с хорошо развитой мускулатурой и благоприятными конституционными особенностями (соотношение длины ног и туловища). К числу наиболее стабильных признаков, которые дают возможность прогнозировать спортивные способности к плаванию, следует отнести тотальные и другие скелетные размеры тела, подвижность суставов, физическую способность, гидродинамические качества, силовые показатели, психологические особенности личности (Н. Ж. Булгакова, 1978).

Одной из важных проблем отбора в спорте является определение специализации в соответствии с особенностями телосложения и работоспособности. В процессе первого этапа отбора у юных спортсменов в основном можно отследить только общие физические показатели. Уровень развития выносливости в специфических для определенных видов спорта тестах можно выявить только в конце 2 года занятий, когда занимающиеся овладеют спортивной техникой и приобретут необходимый уровень подготовленности. [3]

В литературе В. Б. Шварца подчеркивается, что отбор и спортивная ориентация зависит от медико-биологических аспектов, а также других важных аспектов отбора. Как считает Волков В. В., 1983, спортивный отбор усугубляется тем, что надо знать о конечной модели чемпиона или рекордсмена, но и о том, как формировался спортивный идеал, какими характеристиками он обладал на каждом этапе спортивного совершенствования. Знание процесса совершенствования позволяет более «прицельно» тренировать юных спортсменов. Для того чтобы целенаправленно разрабатывать «золотую жилу» талантов, необходимо научно-

обоснованная система спортивного отбора. Она позволит определить единственно верное направление совершенствования мастерства каждого юного спортсмена.[11]

Выводы по 1 главе:

Спортивный отбор является неотъемлемой частью всех этапов спортивной деятельности любого спортсмена.

Главная задача спортивного отбора заключается в том, чтобы определить спортивные задатки и предрасположенности. Цель отбора- предсказать успех спортсмена в спорте опираясь на физические качества и способности.

Способность выстраивает прогноз строится на показателях двигательных возможностей детей, координационных способностей, наследственных показателей.

В связи с этим качественный спортивный отбор обеспечивает выявление одаренных (талантливых) спортсменов уже в раннем возрасте. Отбор включает в себя целый комплекс методов: педагогические, медико-биологические, психологические и социологические методы.

## **Глава 2. Организация и методы исследования.**

### **2.1. Организация исследования.**

Исследование проводилось в МБУ «СШОР «Уралец» города Нижний Тагил, ул. Карла Маркса, д.26. В данном педагогическом эксперименте принимали участие спортсмены секции «Кикбоксинг», группа начальной подготовки 1 года обучения (НП-1).

Все участники исследования предварительно прошли медицинский осмотр и

противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

В качестве методического инструментария были использованы: беседы, контрольные испытания (тесты), индивидуальные анатомические особенности занимающихся.

Процедура исследования состояла из нескольких этапов:

1. Этап предварительного (первичного) отбора детей в возрасте 6–10 лет;
2. Этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора)

В октябре 2020 года мы приступили к первому этапу, основными задачами которого являются определение пригодности детей и подростков к спортивному совершенствованию путем выявления их задатков, которые лежат в основе развития способностей, оценка степени двигательной активности.

Для того, чтобы проводимый нами педагогический эксперимент, а точнее его результаты были максимально достоверными, нами были привлечены юные спортсмены в количестве 20 человек, в возрасте от 6 до 10 лет.

На данном этапе основной задачей является отбор вообще моторно-одаренных детей и выявления их психомоторного статуса.

К спортивным занятиям мы привлекали всех детей, которые только начали заниматься в секции с целью выявления одаренных в спортивном отношении детей.

Широко развернули работу по агитации и пропаганде спорта, в ближайших детских садах и школах, при этом проводилась работа с учителями и инструкторами физической культуры, для привлечения физически подготовленных детей, целесообразно организовывали показательные мероприятия по избранному виду спорта.

Также мы учитывали и отношение семьи ребенка к систематическим занятиям спортом. С этой целью мы проводили беседы с родителями и анкетный опрос. Важное значение имели непосредственные беседы тренера с детьми.

Основной задачей второго этапа отбора являлась углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента детей требованиям успешной специализации в избранном виде спорта. Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одаренности детей, их пригодность для совершенствования в избранном виде спорта.

С октября 2020 года по март 2021 года мы на основе педагогических наблюдений, бесед, контрольных испытаний выявляли потенциальные возможности занимающихся и комплектовали из числа наиболее способных учебные группы. В этот период мы определили устойчивость спортивных интересов ребят, их инициативность, способность к ориентировке, взаимодействию, концентрации внимания в процессе учебных занятий.

По окончании второго этапа отбора в марте 2021 года мы провели тестирование (приложение №1), с помощью которого мы выявили рост спортивного мастерства каждого ребенка, и на основе данных теста

выявили перспективных.

## **2.2. Методы отбора и прогнозирование способностей у спортсменов в кикбоксинге.**

Анализ теоретических и экспериментальных работ позволяет сформировать следующие методы отбора в СШОР.

1. Педагогические методы отбора- характеризуют уровни развития физических качеств, технико-тактической подготовленности, спортивно-технического мастерства, темпы роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

2. Медико-биологические методы отбора- характеризуют состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности юных спортсменов.

3. Психологические методы отбора- включают показатели, свидетельствующие о возможностях совершенствования различных психических качеств в зависимости от требований вида спорта, степени развития двигательных качеств, особенности характера, темперамента. Для выявления волевых качеств детям целесообразно давать контрольные задания (желательно в соревновательной форме). Показателем интенсивности проявления волевых усилий занимающихся служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, спортивным трудолюбием - осуществление относительно сложных в координационном отношении упражнений, для освоения которых требуется длительное время.

4. Социологические методы отбора- включают характеристику мотивов, интересов и запросов учащихся: показатели, характеризующие формирующее влияние спорта, семьи, коллектива. Важное значение имеет всесторонний анализ причин отсева юных спортсменов, проявивших задатки для успешного спортивного совершенствования на первых этапах тренировки.

5. Физическое развитие детей -оценивается по ряду внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. После этого исследуются двигательные способности детей.

В кикбоксинге предъявляется комплекс своеобразных требований к спортсменам, которые следует учитывать при отборе. На первом этапе отбора изучение занимающихся происходит в неспецифических условиях, так как начинающий спортсмен еще не владеет специальными двигательными навыками и приемами. На более поздних этапах отбора в качестве тестов могут быть использованы специальные движения кикбоксера (удары, защиты, комбинации), а также различные тактические приемы. [11]

Важным тестом первоначального отбора может служить скорость приема и переработки информации. На данном этапе отбора следует также оценивать интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение, точность пространственно-временных характеристик движения. На данном этапе подготовки проводилось педагогическое наблюдение. Данный метод широко применялся в нашем исследовании. Мы отслеживали: поведения испытуемых, их отношений к тренировкам, самочувствия, удовлетворенности ходом тренировочного процесса. На основе наблюдений мы фиксировали наиболее популярные приемы.

Кикбоксинг предъявляет высокие требования к сердечно-сосудистой и

дыхательной системам организма спортсмена. Поэтому в качестве тестов могут быть использованы различные функциональные пробы (прыжки на месте, «бой с тенью» и другие), которые позволяют определить уровень развития выносливости. С этой же целью можно исследовать ЧСС между раундами. Быстрое восстановление пульса свидетельствует о хорошей специальной выносливости кикбоксера.

При прогнозировании достижений спортсменов сводится к изучению наследственных влияний и имеет следующие разновидности: -исследование родословных; -корреляционный анализ между достижениями родителей и детей в одном и том же возрасте; корреляционный анализ между заведомо передающимися по наследству признаками и двигательными достижениями; близнецовый метод, то есть исследование совпадения и несовпадения признаков у идентичных, или монозиготных (однойцевых), близнецов. Однако является неоспоримым установленный наукой факт, что в 50% случаев у детей спортсменов обнаруживаются явно выраженные спортивные способности. В своей работе мы использовали беседы с детьми и родителями на тематику, поддержки детей в желании заниматься спортом, мотивацию к занятиям, также был проведен опрос, занимались ли в семье ранее спортом и каким. Тем самым 5 родителей подтвердили наличие наследственных связей, у 3 детей родители занимались в детстве и в подростковом возрасте единоборствами (дзюдо, бокс и тхеквондо) притом имели спортивные разряды, и у 2 детей старшие братья занимаются кикбоксингом. У данных детей физическая подготовка лучше, они быстрее запоминают технику ударов.

При отборе новичков мы использовали контрольные нормативы для оценки уровня развития физической подготовленности: для оценки скоростных качеств проводился бег 30 метров; для оценки выносливости бег 500 метров; для оценки скоростно-силовых качеств проводили испытания

прыжок в длину; для отображения силовой выносливости проводилось поднятие туловища из положения лежа в положение сидя (пресс), отжимания от пола; для оценки координации проводили челночный бег(3\*10м.). (таб. 1)

Также используется расчет коэффициентов корреляции (взаимосвязи) между достижениями каждого испытуемого в одном и том же месте, показанными в разные периоды, мы проводили корреляцию раз в полгода.

### **Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.**

В нашем исследовании мы опирались на методы отбора- педагогические, психологические, медико-биологические. В результате сравнительного анализа исследования было выявлено, что эффективность отбора и спортивная ориентация зависит от генетических факторов.

#### **Результаты проведения контрольных нормативов для оценки уровня развития физической подготовленности.**

**Октябрь 2020**

(таблица№1)

Мы использовали нормативные испытания в соответствии с Федеральным стандартом для определения физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. [Приложение№1]

В марте 2021 года мы провели повторное тестирование с контрольной группой, с помощью которого мы выявили рост спортивного мастерства каждого ребенка, и на основе данных теста выявили перспективных. Результаты физической подготовленности юных кикбоксеров сравнивались с нормативными значения с учетом принадлежности к соответствующей группе. Можно сказать, что за полгода результаты улучшились ненамного, соответственно те, у кого на начальном этапе исследования были хорошие результаты, они на том же уровне стабильности и сохранились.

#### **Результаты проведения контрольных нормативов для оценки уровня развития физической подготовленности.**

**Март 2021**

(таблица№2)

Результаты тестирования после летних каникул показали следующее, те дети, которые ездили на сборы незначительно, но улучшили свои показатели, однако те дети, которые не пребывали летом на сборах, но изначально

демонстрировали высокий уровень физической подготовленности, можно сказать сохранили свои исходные показатели.

Таким образом можно сделать выводы, что с помощью данного тестирования реально выявить детей, имеющих спортивные задатки и обнаружить талантливых детей, которые достигнут высоких результатов в спорте.

Выводы по 2 главе:

Практической частью данного исследования предполагалось проведение педагогического эксперимента, направленного на подтверждение гипотезы об эффективности применения спортивного отбора кикбоксеров начального этапа. В основу данного эксперимента была положена идея о том, что благодаря информативным показателям можно определить или оценить спортивную пригодность юных кикбоксеров

Комплексный отбор имеет организационно-методические особенности, к числу которых относятся: - выявление оптимального уровня общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров с учетом перспективности спортсмена, этапа тренировочного процесса и задач спортивной подготовки; - обеспечение спортивного отбора с учетом комплекса показателей, информативных для кикбоксинга; - единство общих принципов спортивного отбора, дидактических принципов и принципов спортивной тренировки; - уровень компетентности тренера; - техническая оснащенность спортивного зала. В результате проведения педагогического эксперимента нами было установлено, что применение спортивного отбора по выбранным методикам комплексного отбора юных кикбоксеров в учебно-тренировочные группы способствует существенному повышению соревновательных результатов.

### **Заключение**

В результате проведенного исследования нам удалось достичь цели и выполнить поставленные задачи

Нами были изучены и проанализированы такие понятия как спортивный отбор и спортивная ориентация, а также многие другие понятия. Мы рассмотрели методику спортивного отбора, проблематику их использования, а также выявили наиболее приемлемые для своей работы методы отбора.

Ознакомившись с направлениями в теории и методике спортивного отбора, мы выявили, что комплексный отбор играет особую роль в спортивных школах, контрольные и вступительные испытания носят схожий характер с методиками спортивного отбора, можно сказать даже, что они состоят из тестов, определяющих показатели физической подготовленности. Однако, они позволяют определить только склонности к определенному спорту, но и не дают гарантии на то, что эти склонности будут реализованы. Все это указывает на необходимость акцентировании внимание на более приемлемых, адекватных и эффективных методов отбора.

В результате проведения педагогического исследования, направленного на подтверждение гипотезы об эффективности применения комплексного отбора кикбоксеров на этапе начальной подготовки, нами было установлено, что в результате проведения спортивного отбора среди кикбоксеров этапа начальной подготовки методы спортивного отбора использованные в работе позволили выявить наиболее талантливых детей.