

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Спортивная школа города Саянска"

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

на тему:

«Организация отбора на основе изучения индивидуальных особенностей
спортсменов»

Выполнили:

тренер отделения «футбол»

Пинский Виктор Валерьевич

Старший тренер отделения «футбол»

Григорьев Геннадий Иннокентьевич



Саянск

2023г.

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические аспекты спортивного отбора и спортивной ориентации	5
1.1 Структура многолетнего процесса занятий спортом	5
1.2 Понятия спортивного отбора и спортивной ориентации	11
1.3 Индивидуальные особенности для занятий различными видами спорта	14
Глава 2. Основные направления отбора и ориентации, используемые в детско-юношеском спорте	20
2.1 Этапы спортивного отбора	20
2.2 Структура и организация начального отбора в футболе	27
2.3 Генетическая предрасположенность к занятиям футболом	33
2.4 Психологические особенности футболистов	36
Выводы	41
Список литературы	42

Введение

Проблема спортивного отбора является одной из центральных в теории и методике спортивной тренировки и сопряжена с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой.

Несмотря на то, что проблема спортивного отбора до настоящего времени получила большое развитие, ее актуальность не только не снижается, а возрастает с новой силой. Это связано с тем, что существующая практика отбора в спорте пока не может быть оценена, как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям.

Актуальность проблемы определяется в целом необходимостью достижения максимального эффекта от развития как массового спорта, так и юношеского спорта. Решение вопросов спортивного отбора призвано способствовать более эффективному разделению этих направлений, их автономному развитию с учетом специфических задач каждого.

Недостатки существующей практики спортивного отбора подтверждают данные статистики. Известно, что в среднем 1 из 160 выпускников учебно-тренировочных групп попадает в группы спортивного совершенствования, из 10 тысяч юных спортсменов только 1,2% были пригодны к достижению высоких спортивных результатов. В.Н.Платонов и В.А.Запорожанов отмечали, что эффективность детско-юношеского спорта не удовлетворяет современным требованиям: во многих видах спорта не более 25% чемпионов и рекордсменов среди юношей сохраняют свои позиции при переходе в категорию взрослых спортсменов.

Приведенные факты и существующая спортивно-педагогическая практика свидетельствуют о том, что процентное соотношение высоко одаренных спортсменов в группах спортивного совершенствования является весьма низким. Закономерность довольно редкой встречаемости талантливых в спортивном отношении подростков среди занимающихся подтверждается данными математического анализа с помощью методов теории вероятности. Убедительно показано, что гарантированное нахождение 5 особенно одаренных возможно только среди 10 тысяч юных спортсменов (0,05%). Эти данные убеждают в необходимости тотального просмотра претендентов с

целью определения величины их соревновательного потенциала, что возможно только при создании эффективной технологии диагностики спортивной одаренности и экспертизы перспективности спортсменов.

Проблема спортивного отбора является одной из центральных в области теории и методики спортивной тренировки и сопряжена с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой и практикой. Отбор детей для занятий спортом приобретает значение важнейшей социально-педагогической задачи. Она заключается в рациональном планировании физического воспитания каждого подростка в соответствии с его индивидуальными склонностями и природными возможностями, проявляющимися в характеристиках одаренности к определенному виду спорта.

Задачи повышения числа высокоодаренных юных спортсменов среди занимающихся в школах и училищах олимпийского резерва диктуют необходимость создания новых моделей, методов и технологических средств.

В настоящее время на смену оценкам только тренеров, определяющих на начальных этапах подготовки соответствие учащихся требованиям вида спорта, должны прийти методы комплексной диагностики степени одаренности детей для достижения высокого уровня мастерства в избранной спортивной деятельности, а также новые организационные формы этой работы.

Цель нашей работы - изучить процесс организации отбора на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

- дать определение спортивной ориентации и отбора
- выявить специфику отбора, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Глава 1. Теоретические аспекты спортивного отбора и спортивной ориентации

1.1 Структура многолетнего процесса занятий спортом

Вопреки существующей до недавнего времени официальной концепции спорта, ныне необходимо объединить разрозненные

высказывания отдельных ученых и сформулировать четкую методологическую позицию: спорт - это не только игровая, но и сложная, тяжелая, трудовая, профессиональная деятельность, требующая от человека большого напряжения всех его физических и духовных сил. Это, прежде всего, мнение самих спортсменов о спорте. Оказалось, что независимо и от официальной концепции, и от уровня научных достижений, даже сами юные спортсмены в подавляющем большинстве считают спорт трудом и смыслом своей жизни, и основой для личного самосовершенствования, и личным интересом. [1, с.45].

Спорт как профессиональная деятельность имеет ряд критериев по отбору и профессиональной ориентации. Спортивная деятельность характеризуется, в первую очередь, четко очерченными возрастными границами. Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Но и здесь наблюдаются изменения, потому что каждый спортсмен индивидуален и включается в ход бытовые условия. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастных зоны - первых больших успехов; оптимальных возможностей; поддержания высоких результатов.

В большинстве случаев выдающиеся спортсмены достигают наивысших результатов в возрастной зоне оптимальных возможностей, однако часто наблюдаются исключения. Так, примерно 15-20% от общего числа одаренных спортсменов оказываются в зоне оптимальных возможностей несколько ранее (обычно на 1-2 года) указанной границы.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов спорта достаточно стабильны, на них не оказывают серьезного влияния ни система отбора и тренировки, ни время начала занятий спортом, ни другие факторы.

Однако ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы (в целом верная для подавляющего большинства) часто не применима к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких

спортсменов, адаптационные процессы, происходящие в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ [2, с.96].

Многолетняя спортивная подготовка подразделяется на пять этапов: 1) начальной подготовки; 2) предварительной базовой подготовки; 3) специализированной базовой подготовки; 4) максимальной реализации индивидуальных возможностей; 5) сохранения достижений (по В.Н. Платонову). В более упрощенной схеме принято рассматривать три этапа спортивной подготовки: начальной, предварительной и специализированной. В современной спортивной педагогике также существует классификация, выделяющая такие этапы как 1) начальной подготовки; 2) предварительной подготовки; 3) целенаправленной подготовки; 4) спортивного совершенствования.

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание.

Этап начальной подготовки. Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных учреждений.

Годовой объем работы у юных спортсменов на этапе начальной подготовки невелик и обычно колеблется в пределах 100-150 ч и в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая, в свою очередь, связана со временем начала занятий

спортом. Если, например, ребенок начал заниматься спортом рано, в возрасте 6-7 лет, то продолжительность этапа может составить 3 года, с относительно небольшим объемом работы в течение каждого из них (например, первый год - 80 ч, второй - 100, третий - 120 ч). Если же будущий спортсмен приступил к занятиям позднее, например, в 9-10 лет, то этап начальной подготовки часто сокращается до 1,5-2 лет, а объем работы, с учетом эффекта предыдущих занятий физической культурой в школе, может сразу достигнуть 200-250 ч в течение года.

Этап предварительной базовой подготовки. Основными задачами тренировки на этом этапе являются разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья юных спортсменов, устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации). Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке [3, с.215].

Этап специализированной базовой подготовки. В начале этого этапа основное место продолжают занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется их техника. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Здесь, определяется будущая спортивная специализация, причем спортсмены часто приходят к ней через тренировку в смежных номерах программы. Например, будущие велосипедисты-спринтеры вначале часто специализируются в шоссейных гонках, будущие марафонцы - в беге на более короткие дистанции.

В видах спорта, где есть соревнования на спринтерских дистанциях, в скоростно-силовых и сложно-координационных видах, следует осторожно выполнять большие объемы работы, направленной на повышение аэробных возможностей. Спортсмены в возрасте 13-16 лет легко справляются с такой работой, в результате у них резко повышаются возможности аэробной системы энергообеспечения и на этой основе резко возрастают спортивные

результаты. Поэтому в практике тренировки в этом возрасте часто планируют выполнение больших объемов работы с относительно невысокой интенсивностью.

Опыт последних лет убедительно показывает, что такой подход правомерен по отношению к спортсменам, предрасположенным к достижениям в видах спорта, преимущественно связанных с проявлением выносливости.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей предполагает достижение максимальных результатов в видах спорта и номерах программы, избранных для углубленной специализации.

Основная задача этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адапционных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15-20 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психической, тактической и интегральной подготовки.

Специфика вида спорта, пол спортсмена в значительной мере определяют темпы роста достижений. Так, обобщение опыта подготовки пловцов высшего класса показало, что имеется существенная разница в темпах роста спортивных достижений у мужчин и женщин. Мужчинам, специализирующимся на дистанциях 100 и 200м, после выполнения норматива мастера спорта необходимо обычно не менее 3-4 лет напряженной тренировки для успешного выступления на чемпионатах Европы и Мира, Олимпийских играх. В то же время у женщин этот временной промежуток, как правило, находится в пределах 1-3 лет. Особенно долг путь к высшему спортивному мастерству в спортивных играх, многоборьях, где уровень спортивного результата определяется очень большим количеством составляющих технико-тактического, физического и психического порядка.

Этап сохранения достижений характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Объясняется это следующим. Во-первых, большой тренировочный

опыт подготовки любого спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки, что дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и за счет этого поддержать уровень спортивных достижений. Во-вторых, неизбежное уменьшение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и исключительно высоким уровнем нагрузок на предыдущем этапе многолетней тренировки, часто не только не позволяет увеличить нагрузки, но и затрудняет удерживание их на ранее доступном уровне. Это требует изыскания индивидуальных резервов роста мастерства, способных нейтрализовать указанные отрицательные факторы [4, с.22].

Одним из важнейших факторов поддержания спортивных достижений выступает тактическая зрелость, прямо зависящая от соревновательного опыта спортсмена.

С появлением школ «олимпийского резерва», призванных готовить спортсменов высшей квалификации, в спортивной практике стал широко пропагандироваться и применяться спортивный отбор. Как правило, этот отбор заключался в случайном комплектовании групп. А затем по ходу тренировочного процесса проводился периодический отсев занимающихся из спортивной секции.

1.2 Понятия спортивного отбора и спортивной ориентации

В первую очередь скажем, что спортивный отбор - это процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достигнуть высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивная ориентация - это определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства. Ориентация может касаться выбора узкой спортивной специализации в пределах определенного вида спорта (спринтер

- стайер, защитник - нападающий и т.п.); определения индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений; установления ведущих факторов подготовленности и соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов и т.п.

В отборе способных спортсменов в процессе многолетней тренировки можно выделить три основные ступени. На первой из них - предварительной - выявляется целесообразность выбора ребенком занятий видом спорта на основе учета его морфофункциональных и психических особенностей. Отбор на второй - промежуточной - ступени решает задачу выявления у занимающихся способностей к эффективному спортивному совершенствованию в процессе достаточно напряженной спортивной тренировки на втором и третьем этапах многолетней спортивной подготовки. Третья - заключительная - ступень отбора связана с выявлением у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса [5, с.341].

В основу спортивного отбора положены морфологические, физиологические и психологические критерии. Если же отбор идет по морфологическому признаку, то чаще всего учитываются генетически наследуемые морфологические факторы (антропометрические показатели родителей). К физиологическому критерию относится максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровоснабжения, жизненный объем легких и др., которые, по мнению, ведущих специалистов в области физиологии спорта, имеют большую зависимость от генетически обусловленных наследственных влияний. В числе психологических признаков изучаются врожденные функциональные особенности сенсомоторики, задатки, способности и склонности. Из всей совокупности известных задатков наиболее целесообразным считается изучение типологических особенностей нервной системы, что необходимо в оценке двигательных способностей и предрасположенности к конкретным видам спорта.

Спортивный отбор и ориентация - не одномоментные события на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена. Обусловлено это невозможностью четкого выявления способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретенными, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже очень высокие задатки к тому или иному виду деятельности, свидетельствующие о природной одаренности человека, служат лишь необходимой основой высоких способностей к занятиям спортом. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства - врожденного и приобретенного, биологического и социального. Задачи отбора и ориентации на различных этапах многообразны. Если на первом этапе важно, прежде всего, установить целесообразность серьезных занятий избранным видом спорта для того или иного подростка, то на последующих этапах круг задач значительно расширяется: ориентация спортсмена для специализации в конкретных номерах программы, отбор в сборные команды, комплектование команд и др.

Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки определяется основной задачей первой ступени отбора - помочь ребенку правильно выбрать вид спорта для спортивного совершенствования.

В подавляющем большинстве видов спорта фактический возраст начала занятий сильнейших спортсменов на 3-5 лет больше «директивного». В связи с этим руководителям ДЮСШ, которые делают акцент на привлечение к занятиям детей 6-7 лет, необходимо учесть следующие обстоятельства. Во-первых, стремление к более раннему прогнозированию спортивных способностей сопряжено с резким снижением его достоверности. Во-вторых, особенности современной спортивной тренировки предъявляют столь высокие требования к организму спортсмена, что дети, которые раньше приступили к занятиям спортом, как правило, раньше и уходят из спорта. И

действительно, многочисленные наблюдения показывают, что дети, приступившие к занятиям в 6-8-летнем возрасте, во многих случаях прекращают занятия спортом в 15-17 лет, т.е. до оптимального возраста для достижения наивысших результатов. В настоящее время в различных странах мира просматривается стремление к обучению плаванию 3-5-летних и даже грудных детей. В некоторых детских спортивных школах пытаются привлечь к занятиям спортом детей из детских садов. С позиций решения задач массового оздоровления детей при помощи плавания или ходьбы на лыжах, их гармоничного развития такой подход целесообразен. Но ни в коем случае нельзя придавать работе с малолетними детьми спортивную направленность, как это, к сожалению, иногда делается на практике. Попытки организовать спортивную работу с 4-6-летними детьми являются нерезультативными и даже вредными для их дальнейшего спортивного совершенствования.

При начальном отборе в первую очередь нужно ориентироваться на стабильные (малоизменяемые в ходе развития и в малой степени зависящие от тренировочных воздействий) факторы. В наибольшей мере этим требованиям отвечают морфологические признаки.

1.3 Индивидуальные особенности для занятий различными видами спорта

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Таблица 1

Возрастные нормы для начала занятий спортом и этапы спортивной подготовки

Вид спорта	Возраст (лет), этапы		
	начальный	Учебно-тренировочный	Спортивного совершенствования
Акробатика	8-10	10-14	14-17
Баскетбол, волейбол	10-13	13-17	17-18
Бадминтон	10-13	13-17	16-18
Гимнастика спортивная	8-10	10-14	14-17
Легкая атлетика	11-13	13-17	17-18
Прыжки в воду	8-11	12-15	15-17
Ручной мяч	10-13	13-17	17-18
Теннис	7-10	11-15	15-17
Тяжелая атлетика	13-14	14-17	17-18
Футбол, хоккей	7-9	9-13	13-17

Физические качества (быстрота, ловкость, выносливость и др.) развиваются в разные возрастные периоды с неодинаковой скоростью. При развитии того или иного качества необходимо учитывать возраст, пол, наследственные факторы, физическое развитие и др. [9, с. 5].

В таблице 2 показаны примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития роста-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста. Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Таблица 2

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития ростовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Аэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Важная роль в подготовке квалифицированных спортсменов принадлежит эффективной системе отбора, которая представляет собой организационно-методические мероприятия комплексного характера, включающие педагогические, психологические, социологические, медико-биологические и другие методы исследований, на основе которых выявляются задатки способности индивида, в наибольшей мере соответствующие требованиям того или иного вида спорта. Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к

одному виду спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде спорта. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов спорта, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений [10, с. 208].

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена. Как уже говорилось выше, спортивный отбор осуществляется путем использования различных методов. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического

мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Морфологические показатели: рост, масса тела, относительная длина рук и ног, соотношение туловища и ног и другие показатели.

Физиологические показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и реакция на нагрузку, ЧД, ЖЕЛ, степ-тест, проба Ромберга, подвижность в суставах, позвоночнике и др.

После 18-20-летнего возраста у здоровых, но медленно прогрессирующих спортсменов можно произвести дополнительные исследования с включением биопсии мышц, тестирования, биохимического анализа, в частности, исследование иммунитета, общий анализ крови и др. Полученные показатели, возможно, дадут основание для переориентировки спортсмена на другой вид спорта или на другую дистанцию (например, пловца-спринтера на стайерские дистанции или, наоборот, стайера - в спринтеры и т.п.).

Биохимические показатели: иммуноглобулины, лимфоциты, гемоглобин и др., биопсия мышц (определение типа мышечных волокон, их соотношения, метаболизма в тканях после выполнения интенсивных физических нагрузок и т.п.).

Антропометрические данные не могут быть ограничением в отборе и занятиях тем или иным видом спорта. Они используются на начальном этапе отбора, то есть для начальной подготовки. Нередко при отборе этому методу отдают предпочтение, но это ошибка: нередко спортсмены, не отвечающие требованиям данного вида спорта по антропометрическим показателям, добивались выдающихся результатов. Здесь необходимо учитывать и такие факторы, как трудолюбие, мотивацию и многие другие [11, с.34].

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается

психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологический отбор в спорте теснейшим образом связан с обеспечением психической надежности. Если говорить точно, то обеспечение психической надежности является одним из факторов психологического отбора, а на стадии высшего спортивного мастерства становится решающим фактором отбора.

Отбор предполагает превышение числа претендентов над числом вакантных мест. В спорте речь идет не об ограничении числа занимающихся, а о постепенном сужении к вершине "пирамиды" лиц, которым доступны высшие спортивные достижения. Собственно говоря, проблема психической надежности становится центральной только для высшей стадии спортивного мастерства, хотя на предыдущих стадиях отбор присутствует в гораздо большей степени, когда спортсмен проходит через "сито" спортивных результатов, "конкурс" способностей, испытание сочетанием учебы и занятий спортом.

Не зря основные этапы психологического отбора получили образные названия: "отсев", "адаптация" и "надежность".

"Отсев" - название этапа психологического отбора, характерного для начала занятий спортом. Иногда спортсмен сразу находит подходящий для него вид спорта, иногда ему приходится сменить несколько секции и тренеров, нередко и тренер (разумеется, в интересах самого спортсмена) рекомендует ему заняться другим видом или совсем оставить спорт. Занимаясь в секции или клубе, спортсмен также долгое время будет решать проблемы общефизической подготовки и не сразу сможет проявить свои способности именно вследствие недостатка некоторых физических или психических качеств. В этом случае занятия спортом становятся для него неинтересными и он может отказаться от посещения тренировок. Только четверо из тысячи занимающихся спортом достигают результатов мастера международного класса.

"Адаптация" - стадия психологического отбора, связанная с окончательным выбором специализации и закреплением спортсмена в

спортивной деятельности. Эта стадия, не менее чем другие, изобилует проблемами психологического порядка. Здесь и переносимость повышающихся физических нагрузок, и возрастание конкуренции, и длительное пребывание вне дома и семьи на сборах и в поездках, и неясность перспектив приобретения профессии, и многое другое. Наиболее важной психической стороной этой стадии отбора является становление спортивной мотивации. Спортсмен должен почувствовать "вкус победы", преодолеть трудности волевого порядка, когда приходится выполнять много самой разнообразной работы над физическими качествами, техникой, материально-техническим обеспечением. Должно произойти становление личности, четко направленной на спортивные достижения, и признание этой личности ближайшим окружением и основными соперниками. Не случайно в этот период психологи отмечают отчетливое возрастание самооценки и уровня притязаний.

"Надежность"- символ и синоним завершающего этапа психологического отбора. Характеризуется становлением системы обеспечения психической надежности спортсмена.

Глава 2. Основные направления отбора и ориентации, используемые в детско-юношеском спорте

2.1 Этапы спортивного отбора

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

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятие тем или иным видом спорта. Основными задачами первого этапа отбора является привлечение возможно большего количества одаренных в спортивном плане детей и подростков к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. К показателям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям многими видами спорта относятся: рост, вес, особенности телосложения ребенка.

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.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

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

В ходе второго этап проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

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

На третьем этапе спортивного отбора с целью поиска перспективных 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 юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе спортивного отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор осуществляется по следующим показателям:

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

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

Степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам.

В процессе этого этапа спортивного отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, классификационные нормативы и т.д.) качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности. Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решения о прекращении занятий. Отрезок времени, в течение которого осуществляется спортивный отбор, может иметь различную величину - от нескольких секунд до нескольких лет. Так, например, начальный отбор юных спортсменов проводится в расчете на последующую многолетнюю спортивную деятельность. Напротив, замены спортсменов по

ходу соревновательной деятельности, разрешенные правилами некоторых видов спорта, нередко представляют собой отбор для последующей деятельности в течение нескольких секунд (как в случае замены гандбольного вратаря на время выполнения соперником семиметрового штрафного броска).

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

Проблема спортивной ориентации и отбора уже давно не находится в стадии становления, а превратилась в самостоятельную науку. Прогнозируя возможности ребенка или подростка, тренер-селекционер ставит перед собой задачу создания обоснованного поиска 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 отбора и ориентации наиболее талантливых людей, как самостоятельное направление, находится в стадии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Научно-обоснованные методы отбора «спортивных» детей в детско-юношеские спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов становятся важными этапами и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса.

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.

Известно, что дети школьного возраста широко привлекаются к занятиям в спортивных школах. Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенства и на этой основе овладения высотами спортивного мастерства. Объективная оценка индивидуальных особенностей юных спортсменов дается на основе комплексных исследований детей, подростков, юношей, девушек. Так как не существует какого-то критерия спортивной перспективности. Даже такой интегральный показатель, каким является спортивный результат, не может иметь решающего значения в процессе отбора спортсменов, особенно если это касается детей и подростков с еще не завершившимся полностью формированием организма. Отдельно рассматриваемые морфологические, функциональные, биомеханические, педагогические, психологические показатели недостаточны для проведения рационального спортивного отбора. Только на основе комплексной методики выявления склонностей (генетических задатков) и способностей, необходимых для овладения высотами спортивного мастерства, возможно, эффективно осуществлять отбор детей и подростков для занятий спортом.

Анализ и теоретическое обобщение результатов многочисленных исследований позволяют сформулировать основные положения теории спортивного отбора. Спортивный отбор - это многоступенчатый, многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсменов, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

Совершенствование большого многообразия видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному виду спорта не может рассматриваться как

отсутствие спортивных способностей. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными и обеспечат высокую результативность в другом виде спорта. В связи с этим, прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов спорта, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Спортивные особенности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью и консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность дальнейшей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно измениться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей у спортсменов в различные возрастные периоды.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, классификационные нормативы и т.д.) качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

Для каждого кандидата отбор в конечном счете сводится к положительному или отрицательному результату. Положительный результат

отбора может, например, заключаться в зачислении в группу и команду, включении в игру запасного спортсмена, назначении тренера, а отрицательный реализуется в виде отчисления, исключения, удаления, дисквалификации, перевода основного спортсмена в число запасных и т.д.

Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности. Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решения о прекращении занятий. Отрезок времени, в течение которого осуществляется спортивный отбор, может иметь различную величину - от нескольких секунд до нескольких лет. Так, например, начальный отбор юных спортсменов проводится в расчете на последующую многолетнюю спортивную деятельность. Напротив, замены спортсменов по ходу соревновательной деятельности, разрешенные правилами некоторых видов спорта, нередко представляют собой отбор для последующей деятельности в течение нескольких секунд (как в случае замены гандбольного вратаря на время выполнения соперником семиметрового штрафного броска).

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

2.2 Структура и организация начального отбора в футболе

К сожалению, в футболе пока еще мало работ экспериментального характера, в которых исследовалась бы проблема начального отбора. Авторы по-разному рассматривают структуру начального отбора и соответствующие им задачи. Так, К.И. Шперлинг считает целесообразным разделить процесс отбора на два этапа. На первом этапе предлагается провести ориентацию и осуществить прогноз успешности обучения того или иного ребенка. Продолжительность этого этапа может составить от нескольких дней до

нескольких недель. Задача второго этапа - из числа поступивших детей выделить наиболее способных и отсеять (перевести в низовой коллектив) менее способных. Этот этап отбора может продолжаться от одного до двух лет.

В настоящее время все более проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Поэтому сейчас к регулярным занятиям по футболу привлекаются ребята 7 - 8 лет. Естественно, прогнозирование их будущих способностей в этом возрасте значительно усложнено. Работая с ними, специалисты могут внимательно изучать задатки и одаренность своих учеников, а затем уже с большой степенью точности делать прогноз о будущих способностях детей.

В связи с наметившейся в настоящее время в футболе ранней специализацией отбор рекомендуется проводить в три этапа.

Первый этап (предварительный отбор) предусматривает в основном оценку степени одаренности к игровой деятельности. На втором этапе (повторный отбор из предварительно отобранных кандидатов) уточняется уровень развития различных качеств и свойств характера юных футболистов по результатам тестирования. Задачей третьего этапа (заключительный отбор) является определение способности ребят к обучаемости.

Длительность правильно организованного начального отбора в футболе должна составлять 1,5 - 2 года с момента прихода ребенка в спортивную школу. Понятно, что набором группы начальной подготовки отбор не заканчивается. Не исключен отсев ребят по разным причинам, о которых говорилось выше, и добор новых, более перспективных игроков в течение всего этапа начальной подготовки.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься футболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском футбольных талантов.

В спорте вообще и в футболе, в частности, существует выражение “порядок бьет класс!”. Жизнь постоянно подтверждает правильность этого

лозунга. Естественно, что вопросы высокой организации должны касаться в первую очередь процесса отбора.

С чего же начинать отбор? Прежде всего, с агитационно-организационных мероприятий, предшествующих отбору. К сожалению, некоторые тренеры очень узко понимают этот раздел работы. Повесил объявление о наборе на дверях школы, известил об этом по местному радио или телевидению, поместил информацию в газете и все - сиди и жди появления ребят. Практика показывает, что этого далеко не достаточно.

Агитация и пропаганда не должны ограничиваться рассказами о футболе и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима в первую очередь организационно-массовая работа по месту жительства, в старших группах детских садов и общеобразовательных школах. Речь должна идти о вовлечении ребят в занятия футболом под руководством педагогов-организаторов при ДЭЗах, учителей физической культуры, старшеклассников и тренеров-общественников. Это очень важный момент, в большой степени, влияющий на эффективность отбора.

Желательно проводить как можно больше массовых соревнований по футболу среди детей. Именно в ходе таких соревнований ребята могут проявлять свои двигательные задатки, а также развивать психологические и личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу и др.). В зависимости от местных условий игры могут носить различный характер (3x3, 4x4, 5x5 и т.д.). Активный просмотр тренером всех этих игр позволит ему еще до официального отбора в ДЮСШ определить широкий круг способных кандидатов, а некоторых наиболее способных ребят зачислить в школу досрочно.

Отбор детей в группы начальной подготовки - очень важное событие в жизни спортивной школы, и этим событием должен быть проникнут весь ее тренерский коллектив. Процесс отбора надо продумывать заранее. О днях отбора в спортивные школы важно сообщить задолго до его начала. Предварительно можно использовать такие формы пропаганды, как показательные игры воспитанников ДЮСШ, день открытых дверей, матч ветеранов футбола и др.

В день отбора дети-кандидаты должны принести с собой справку о состоянии здоровья от школьного врача, так как диспансерное обследование большой массы ребят практически невозможно. Это очень важно, потому что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, даже при их одаренности, вынуждены будут впоследствии оставить занятия футболом.

В школе должна быть создана атмосфера праздника. Желательны флаги, красочные разметки, музыка и т.д. Надо тщательно приготовить и разместить инвентарь, подготовить места проведения контрольных упражнений. Нельзя забывать и о размещении кандидатов, родителей, приемной комиссии, а также обслуживающего персонала и т.д.

В заключение необходимо отметить, что тренер, который отказывает ребенку в поступлении в спортивную школу, должен быть уверен, что его «нет» носит объективный характер. Только в этом случае его человеческая и гражданская совесть могут быть чисты. Надо также помнить, что его отказ может в значительной мере повлиять на дальнейшую судьбу ребенка.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового.

Игровой метод. Использование игрового метода для определения уровня одаренности кандидатов осуществляется непосредственно в процессе двусторонних игр. Причем характер этих игр может быть самым различным, зависящим от количества участвующих (3х3, 6х6, 11х11 и т.д.), от размеров площадки и от выполнения различных установок (ограничение операций с мячом, персональные задания, целевые установки и т.д.).

Одаренность детей оценивается с помощью экспертного метода. Как указывалось ранее, чем больше тренеров экспертов будут участвовать в наблюдении за игровой деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее.

Уже подчеркивалось, что высокоразвитые качества - еще не одаренность. Важны еще и их особые сочетания. В связи с этим перспективным представляется использование подвижных игр, в ходе которых как раз и можно обнаружить сочетание тех качеств, которые определяют одаренность. Игру можно смоделировать или выбрать в

зависимости от того, какое качество (или набор качеств) мы хотим оценить. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и потому требуют оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности оценок. Наконец, можно использовать игры, представляющие как бы модель важнейших действий юного футболиста, но без каких-либо элементов техники игры. Это очень важно для того, чтобы технические навыки, которые неодинаковы у кандидатов, не скрывали основу их одаренности.

Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе игры. При этом желательно, чтобы кандидат сыграл несколько игр с разными партнерами.

Оценки уровня игрового мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. При оценке таких качеств, как игровая агрессивность и бойцовские качества, необходимо фиксировать следующие характеристики: активность, нацеленность на борьбу, полную отдачу сил в игре, настойчивость при отборе мяча, смелость и решительность вступления в борьбу, выдержку и самообладание при неудачах.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата.

Для изучения волевых качеств также можно использовать игровой метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами футболистов являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие игровые ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;

2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;

3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);

4) методы оценки специальных способностей (техника владения мячом и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);

5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.

Конечно, в программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей. К сожалению, как правило, их регистрация сопровождается значительной сложностью. Это такие показатели, как скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т.п.

Для успешного проведения отбора также необходимо:

- изучить содержание и специфику игры с целью четкого представления о двигательной и игровой деятельности футболистов;

- выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с участием в учебно-тренировочном процессе и игровой деятельности; - применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей.

Очень важным моментом является также определение уровня притязаний юных игроков, связанного с динамикой их интереса к занятиям футболом.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся футболом, во вторую - новичков. Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется общепризнанными положениями и требованиями программы по футболу для спортивных школ.

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели: стартовую скорость, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации и др.

2.3 Генетическая предрасположенность к занятиям футболом

Группа спортивной генетики сектора биохимии спорта Санкт-Петербургского научно-исследовательского института под руководством профессора Рогожкина В.А. разработала методы генетического тестирования для выявления предрасположенности к скоростно-силовым видам спорта. В качестве генетических маркеров были использованы гены ангиотензин-превращающего фермента (ACE), альфа-актина 3 (ACTN3) и аденозинмонофосфат дезаминазы 1 (AMPD1). Работа учеными была выполнена на образцах геномной ДНК 97 спортсменов, специализирующихся в 5 скоростно-силовых видах спорта: дзюдо, вольная борьба, греко-римская борьба, бокс, тяжелая атлетика, а также у конькобежцев-спринтеров и гребцов на короткие дистанции. На основании результатов исследования ученые впервые получили развернутую картину генетической предрасположенности человека к выполнению скоростно-силовой физической работы и определили спектр генов (ACTN3, AMPD1 и ACE), которые могут быть использованы в диагностическом комплексе для отбора в скоростно-силовые виды спорта.

Впервые сообщения о намерении клубов использовать достижения спортивной генетики в отборе детей для занятий футболом появились в Австралийских средствах массовой информации. До этих пор в Австралии,

как и во всем мире, пользовались лишь критериями семейной наследственности. Клубы довольно часто привлекали в детские группы занятий футболом тех детей, чьи отцы достигали профессионального уровня в футболе. По некоторым данным, в 50% случаев дети выдающихся спортсменов имеют выраженные спортивные способности. Если оба родителя - выдающиеся спортсмены, то высокие результаты у их детей могут быть в 70% случаев. После расшифровки генома человека начали появляться данные о генетических маркерах, связанных с физической деятельностью человека. Австралийские специалисты намерены применить методы молекулярной генетики для отбора детей дошкольного и раннего школьного возраста для занятий футболом. Для начала они будут определять спортивную пригодность детей по двум генам - АПФ (гену ангиотензин-превращающего фермента) и АСТN3 (гену альфа актинина 3). Люди различаются по структурам и соответственно по активности генов. Если у человека укороченный вариант гена АПФ, то он больше предрасположен к выполнению скоростно-силовых упражнений, если же ген длинный - то такой человек склонен к проявлению выносливости. Но поскольку в клетках человека содержатся как минимум две копии любого гена, то имеются и промежуточные варианты. Вариации в структуре гена АСТN3 приводят к более радикальным изменениям. Если у человека имеются две мутантные копии (XX) этого гена, то он вообще не экспрессируется, следовательно, белок АСТN3 в организме отсутствует. Этот белок важен для быстрого сокращения мышечных волокон, и при его отсутствии сложно добиться высоких результатов в тех видах спорта, где требуются спринтерские качества (бег на 100 метров, прыжки, тяжелая атлетика и др.). По этим двум генам они будут определять детей на разные позиции игроков (защитники, полузащитники, нападающие, вратари). Учет двух генов предрасположенности, применительно только к мышечной деятельности, как это задумали австралийцы, по мнению Рогозкина В.А. недостаточно. Если уж комплексно подходить к отбору детей для занятий футболом, то нужно учитывать:

1. способности детей к проявлению быстроты, координации движений, скоростно-силовых качеств и выносливости (как общей, так и скоростной)
2. способности к освоению и выполнению техники
3. унаследованный тип нервной системы, что определяет скорость мыслительных актов (обладателей быстрых реакций - в нападение, медленных - в защиту), тактику и психологию игрока
4. темп прироста физических и технических показателей
5. влияние типа выполняемой работы на здоровье (спортсменам с укороченным вариантом гена АПФ не рекомендуют выполнять длительные физические упражнения, поскольку в последствии они могут привести к заболеваниям сердца).

Отметим и те нюансы, которые существенны для отбора детей на вратарскую позицию. Гибкость, пластичность, и рост - строго определяются генетическими задатками. Если в секцию запишется 6-летний мальчик, только того, что его мама и папа обладают высоким ростом еще недостаточно для прогноза будущего роста ребенка. Однако существуют несколько генов, которые определяют количественно и качественно ростовые показатели организма. Одни диктуют - сколько по времени должен продолжаться рост костей юноши, другие ограничивают саму длину кости.

Многообещающим направлением поиска генетических маркеров в спорте является метод экспрессионных чипов. Скажем, если обследовать уровни экспрессии (работы) всех известных генов в разных тканях наиболее выдающихся футболистов различных позиций на поле, то можно выявить те гены, которые более активны, по сравнению с контрольной группой, не занимающейся спортом (не играющей в футбол). В России генами предрасположенности занимается главным образом Санкт-Петербургский НИИ физической культуры, в биохимической лаборатории которого исследуется на текущий момент около десяти генов (в том числе и те, которыми занимаются австралийцы). В прикладном плане институтом уже достигнуты определенные успехи. За помощью в определении генетических

здатков по многим видам спорта в институт обращаются педагоги и тренеры детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.

2.4 Психологические особенности отбора футболистов

Очевидно личностные особенности оказывают влияние на эффективность деятельности и выбор того или иного вида спорта. Так, игровые виды спорта выбирают лица с высокой активностью, оптимизмом, жизнерадостностью, избытком энергии и созданием собственных возможностей; художественную гимнастику, акробатику, конный спорт предпочитают лица с жадой признания, склонностью к некоторой театральности в поведении, с богатым воображением, с живостью и выразительностью эмоциональных реакций.

Современные методы исследования психических особенностей позволяют определить типы темпераментов. В соответствии с классификацией У. Шелдона, могут быть выделены типы висцеротоника, соматотоника и церебротоника.

Висцеротоник отличается психической уравновешенностью, замедленными реакциями, высокой коммуникабельностью. Такой спортсмен хорошо уживается в коллективе, не терпит одиночества, незаменим в командных соревнованиях.

Для соматотоника характерна выраженная эмоциональность, неуживчивость, энергичность, большая выносливость при мышечной работе.

Церебротоник склонен к самоанализу, интеллектуальной деятельности, отличается быстрой двигательной реакцией, но имеет сравнительно невысокую выносливость, а ее специальное развитие в процесс тренировки не вызывает у него интереса. Он может рассчитывать на успех в видах спорта, требующих молниеносных решений и действий (например, в фехтовании).

Не отрицая положительного значения данной классификации, следует отметить её условность, отсутствие четких критериев оценки психических свойств индивидуума. По-видимому, при спортивном отборе следует отдавать предпочтение тестированию типологических особенностей нервной системы.

Показателем интенсивности проявления волевых усилий занимающихся служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, спортивного трудолюбия - выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений, для освоения которых требуется продолжительное время. Решительность и смелость определяется посредством выполнения различных упражнений в усложнённых условиях. Целеустремленность оценивается на основании отношения испытуемых к занятиям, освоению специальных упражнений и т.д.

Выявлен комплекс свойств личности футболистов, позитивно влияющих на итог их выступлений. К общим психологическим спортивно важным качествам личности относятся: сильная нервная система, средняя эмоциональность, точность восприятия пространства и времени, низкий уровень тревожности, целеустремленность, настойчивость, высокий уровень трудолюбия и социальной нормативности, высокая мотивация достижения, значимость ценностей здоровья, интересной работы, материального успеха, известности. Специфическими для футбола психологическими спортивно важными качествами личности выступают: высокая пластичность, темп реакций, активность, развитая произвольная память, оперативное мышление, креативность, широта диапазона эквивалентности, заострение, широта категоризации, высокая эмоциональная устойчивость, высокая распределенность внимания, самообладание, организованность, коллективизм и дружелюбие, значимость ценностей ярких впечатлений от жизни, общения [23]. Условиями включения психологических спортивно важных качеств футболистов в число критериев их отбора являются: позитивное влияние на результативность выступлений игроков, их наследственная обусловленность, соответственно, их устойчивость и взаимосвязями друг с другом.

Психологическими критериями отбора футболистов на этапе их спортивного совершенствования являются: сила нервной системы, пластичность, темп реакций, активность, точность восприятия пространства и времени, произвольная память, оперативное мышление, креативность, высокая эмоциональная устойчивость и высокая распределенность внимания

и когнитивные стили - широта диапазона эквивалентности, заострение, широта категоризации.

Как свидетельствуют исследования, все качественные и количественные показатели спортивной деятельности исследованной группы футболистов первой лиги находятся в нормативных пределах, (определенных соответствующими методиками) однако существуют особенности их выраженности и структуры взаимосвязей:

- активность деятельности превышает ее эффективность, активность, эффективность и результативность взаимосвязаны между собой;
- показатели спортивной деятельности футболистов имеют достаточно низкие, но различные показатели вариативности;
- в структуре результативности наибольший удельный вес имеет средняя передача, что проявляется не только в ее наиболее высоких показателях, но и в большом количестве взаимосвязей с другими показателями деятельности;
- корреляционный анализ выявил два взаимосвязанных блока показателей результативности, условно названных «блоком нападения» и «блоком защиты», центрами которых являются удары в ворота и средняя передача [24].

Для футболистов характерна высокая направленность личности на дело, мотивация достижения, большая значимость ценностей здоровья, власти и влияния, материального успеха, ярких впечатлений от жизни; наибольшее влияние мотивационных свойств личности испытывает результативность.

Футболисты отличаются большей (по сравнению с нормативными значениями) экстравертированностью, пластичностью и эмоциональной возбудимостью, силой и подвижностью нервной системы, активностью, темпом реакций; эти нейродинамические качества оказывают влияние на успешность их игровой деятельности.

Сенсомоторные и перцептивные качества футболистов значительно выше нормативных значений, выражены показатели вербальной и произвольной памяти, оперативного мышления, когнитивного стиля «заострение»; сенсомоторные, перцептивные и когнитивные качества также обеспечивают эффективность и результативность спортивной деятельности.

Среди регуляторных и характерологических качеств футболистов наиболее выражены показатели распределенности внимания, целеустремленности, настойчивости, самообладания и смелости; дружелюбие и социальная нормативность; регуляторные качества умеренно влияют на результативность и эффективность деятельности, характерологические качества взаимосвязаны с результативностью игровой деятельности [25].

Игровые приемы блока «защиты» в большей степени зависят от мотивационных и когнитивных свойств личности футболиста, блока «нападения» - от мотивационных, когнитивных и регуляторных свойств.

Достоверно изменяются под влиянием спортивной деятельности такие свойства, как эмоциональная возбудимость, образная память, уверенность в себе, смелость, социальная нормативность, значимость ценностей личностного роста, власти и влияния.

Успешность деятельности футболистов, отбор которых осуществлялся по психологическим критериям (не исключая традиционного отбора), выше на 30,3 % по сравнению с теми, кто был отобран в первую и премьер-лигу только по физическим качествам и умениям. Отбор игроков по психологическим критериям является весьма целесообразным. Поэтому при отборе игроков в футбольные клубы целесообразно осуществлять психодиагностику следующих их психологических свойств: а) нейродинамические - сила нервной системы, пластичность, темп реакций, активность; б) сенсорно-перцептивные - точность восприятия пространства и времени; в) когнитивные - произвольная память, оперативное мышление, креативность, широта диапазона эквивалентности, заострение, широта категоризации; г) эмоциональные - эмоциональная устойчивость; д) регуляторные - высокая распределенность внимания [26].

Результаты диагностики психологических свойств футболистов являются психологическими критериями их отбора в команды мастеров.

Данные психологические свойства, выступающие в качестве критериев отбора футболистов, выделены на том основании, что они теснее других

свойств, связаны с интегральным показателем итогов деятельности - с ее результативностью.

Для психодиагностики свойств личности (пластичности, точности восприятия пространства; креативности, широты диапазона эквивалентности, заострения и распределенности внимания), выступающих в качестве критериев отбора футболистов на этапе их спортивного совершенствования целесообразно использовать методику

Выводы

1) Спортивный отбор это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация – система организационно – методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

2) Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке морфологических особенностей, физических и функциональных качеств, психологических особенностей личности, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, классификационные нормативы и т.д.) качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

Список использованных источников:

1. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология / Пособие для сдачи экзамена; Антонова О.А.; Высшее образование; 2006 г.; 2000; 192 с.
2. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации//Возрастная физиология. Руководство по физиологии. Л.: Наука, 1975.
3. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации /1980.
4. В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1980. - № 1. - С. 31-33
5. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации //Теория и практика физической культуры-1980.
6. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. М.: Физкультура и спорт, 1980.- 127 с .

7. Васильева В.В., Коссовская Э.Б., Степочкина Н.А. Физиология человека / Под ред. В.В. Васильевой. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 192 с.
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.
9. Гуминский А.А. /Возрастное развитие систем кислородного обеспечения организма и их совершенствование в процессе занятий спортом. Докт. дисс.М.,1973 .
10. Дорохов Р.Н. /Место и роль оценки физического развития и соматотипирования при отборе и ориентации детей и подростков в спорте - В сб.: Медицинские аспекты подросткового возраста. Смоленск 1979
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. вузов / В. И. Дубровский. - 3-е изд., доп. - м. : владос, 2005
- Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. - Изд. 7-е, доп. и перераб. - М.: Феникс РнД, 2011, 444 стр.
12. Коробков А.В. Шкурдова В.А. / Физическая культура людей разного возраста (биологические основы).-М.: ФиС,1962
13. Коробков А.В. Чеснокова С.А. Атлас по нормальной физиологии: Пособие для студ. мед. и биол. спец. вузов/Под ред. Н.А. Агаджаняна. - М.: Высш. шк., 1986. - 351 с.: ил .
14. Ковалев А.Г., Мясищев В.Н. Психологические особенности человека/ А.Г. Ковалев, В.Н.Мясищев. Санкт – Петербург, 1960
15. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности. Учебн. для ин-тов физ. культ. М.,1982.
16. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. 160 с.
18. Павлов И.П. Избранные произведения. - М.; Академия наук СССР, -344 с.
19. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов Альберт Вячеславович. М.: ФиС, 1973. - 216 с.: ил.

- 20.Соколова И.В. Исследование методов психологического отбора в спортивной гимнастике: Автореф. дисс. канд. пед. наук /ВНИИФК - М, 1974.- 26 с.
- 21.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. - М.: 22.Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.
- 23.Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов, В.П. Филин. - М., 1997, 416с.
- 24.Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, 1975. -208 с.
- 25.Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: ФиС, 1980. 255 е.: табл.
- 26.Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология: учебное пособие для вузов / А.Г. Хрипкова. - Москва: Просвещение, 1978. - 287 с.