**ЛЕКЦИЯ 15. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, ЕГО ЗАДАЧИ И КЛАССИФИКАЦИЯ. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА**

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

В организационном отношении процесс отбора юных спортсменов делится на четыре этапа:

предварительный (первичный) отбор детей и подростков;

углубленная проверка соответствия отобранного контингента требованиям, соответствующим успешной специализации в выбранном виде спорта (этап вторичного отбора);

спортивная ориентация;

отбор в сборные команды ДСТ и страны.

Основными задачами первого этапа отбора являются определения пригодности детей и подростков к занятиям спортом путем выявления у них задатков, лежащих в основе развития способностей, оценка степени двигательной активности. На основании педагогических наблюдений тренер определяет способность юных спортсменов преодолевать значительные [тренировочные нагрузки](http://sportwiki.to/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B0), возможности эффективного [восстановления](http://sportwiki.to/%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA), выявляет темпы формирования двигательных навыков, а также темпы развития отдельных [двигательных качеств](http://sportwiki.to/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0) (Булгакова, 1986; Волков Л. В., Филин, 1983; Волков Л. Вм 1996; Губа, 2002; Семенов, 2005).

Основной задачей второго этапа отбора является углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента детей требованиям успешной специализации в выбранном виде спорта. Наличие специальных качеств, свойств человека, элементарной подготовленности позволяет определить степень спортивной одаренности детей и подростков, их пригодность к дальнейшему совершенствованию в выбранном виде спорта.

На третьем этапе отбора, который продолжается несколько лет, формируются способности, проявляющиеся в конкретной спортивной деятельности. Педагог глубоко и всесторонне изучает каждого юного спортсмена, на основании чего определяет его перспективность и узкую специализацию. Как и ранее, на этом этапе осуществляются педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические, социологические и психологические исследования с целью определения степени спортивной подготовленности.

На четвертом этапе отбора продолжается углубленное исследование спортивных способностей, оценивается степень спортивного мастерства, на основе чего осуществляются отбор и комплектование юношеских и молодежных сборных команд ДСО, ведомств республик и страны.

На разных этапах отбора в спорте используют, прежде всего, морфологические критерии, из которых основными являются антропометрические исследования и определение компонентного состава тела.

Для проведения **антропометрических исследований** используют антропометрические точки, имеющее строгую локализацию (выступы, бугры, кожные складки и т. д.).

Антропометрические исследования выполняют стандартным оборудованием (медицинские весы, антропометр, динамометры, толстотные циркули и др.). В антропометрии определяют поперечные, продольные и глубинные размеры тела и на их основании составляют антропометрическую карту спортсмена с 36-ю показателями. Ориентируясь на морфологические признаки, тренеры могут прогнозировать, на что способен спортсмен в будущем, то есть проводить отбор и ориентацию. Для определения соответствия индивидуальных соматических и антропометрических особенностей выбранной спортивной специализации следует показатели строения тела сопоставить с характерными морфологическими особенностями спортсменов высших спортивных разрядов (Алтер, 2001; Кашуба, 2003; Козлов, Гладышева, 1997; Семенов, 2005; Человек в цифрах..., 1990).

Относительно стабильны и плохо поддаются тренировке конституциональные особенности человека. **Конституция** — это совокупность функциональных и морфологических особенностей, сложившихся на основе наследственных и приобретенных качеств, которые определяют своеобразие реакции организма на внешние и внутренние раздражители. Наиболее популярна схема конституциональных типов за Черноруцкому:

**нормостенический тип** — характерен пропорциональными размерами тела и гармоническим развитием [костно-мышечной системы](http://sportwiki.to/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0);

**астенический тип** — отличается стройным телом, преобладанием продольных размеров тела и размеров грудной клетки над размерами живота, длины конечностей над длиной туловища;

**гиперстенический тип** — отличается хорошей упитанностью, длинным туловищем и короткими конечностями, относительным преобладанием поперечных размеров тела, размеров живота над размерами грудной клетки.

Проведение визуальной оценки индивидуумов по целому ряду признаков позволяет выявить компоненты спортивной одаренности детей и подростков во время выбора специализации и отбора в спорте на этапе начальной спортивной подготовки. Связан с этим важным критерием отбора в спорте также [соматотип](http://sportwiki.to/%D0%A2%D0%B8%D0%BF%D1%8B_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F" \o "Типы телосложения), то есть морфологическое отражение конституции. Характер соматотипа тесно связан с физической способностью человека. Наиболее распространена такая классификация соматотипов;

[**эндоморф**](http://sportwiki.to/%D0%AD%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%84) (мягкая округлость в разных частях тела, сильное развитие органов пищеварения) — имеет большую мышечную силу, но реализует ее слабо из-за чрезмерной тучности; им подходят такие виды спорта, как борьба, тяжелая атлетика;

[**мезоморф**](http://sportwiki.to/%D0%9C%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%84) (прямоугольные очертания тела, сильное развитие мышц, костной системы и соединительной ткани) — отличается выносливостью, крепким строением тела, быстрой реакцией, ловкостью и большой физической силой; диапазон выбора специализацией очень широк;

[**эктоморф**](http://sportwiki.to/%D0%AD%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%84) (вытянутость тела в длину и его хрупкость) — отличается хорошими скоростными качествами и координацией движений, хорошо переносит кратковременные нагрузки; им подходят виды сорта, связанные с проявлением скоростных и координационных качеств.

Нужно иметь в виду, что «чистых» соматотипов не существует, как правило, существует их сочетания с преобладанием определенного типа.

Важное значение во время отбора в спорте имеет определение компонентного состава массы тела и мышц. Абсолютная масса тела считается недостаточно информативным показателем, так как при одной и той же массе тела составляющие компоненты (жировой, мышечный, костный) могут существенно отличаться.

В последнее время для оценки компонентного состава массы тела используют два показателя; жировая масса (% общей массы тела, которая содержит жир) и чистая масса тела (все ткани тела, не содержащие жира — кости, мышцы, внутренние органы и соединительная ткань).

Определение состава тела спортсмена позволяет ему вместе с тренером получить дополнительную информацию, так как состав тела дает более точную информацию о возможностях, чем размеры и масса тела. Избыточная масса тела спортсмена, как правило, не является особой проблемой, тогда как избыточное содержание жира в организме отрицательно сказывается на спортивных результатах. Стандартные таблицы для определения массы, соответствующей росту, дают неточное представление об оптимальной массе, поскольку не учитывают состав тела. У спортсменов, в соответствии с таблицей, может быть избыточная масса, и в то же время в его организме может содержаться очень небольшое количество жира.

Чаще всего для определения жирового, костного и мышечного компонентов используют метод, базирующийся на измерении антропометрических показателей в определенных участках тела с использованием формул, предложенных Матейко. Однако самым лучшим методом для определения состава тела в течение многих лет остается метод денситометрии (Втмор, Косттл, 2003; Питание спортсменов. Руководство..., 2006). Но и он имеет определенные ограничения: необходимо правильно определить массу тела и объем воздуха в легких, что достигается методом взвешивания под водой. Слабым местом этого метода является зависимость показателя от относительного количества жира в организме.

Стандартное уравнение Сири используют для пробразования показателя плотности тела с целью определения относительного содержания жира в организме:

% жира в организме = (495: Dтeлa) - 450,

где Dтeлa — плотность тела, г см3.

Плотность жира в разных участках тела практически идентична у всех людей и составляет 0,9007 гсм3. Более проблематичным является определение плотности чистой массы тела (йчмт), что, согласно уравнению Сири, составляет для взрослого человека 1,1 г см3. Для определения этой плотности допускают, что: 1) плотность каждой ткани, включающей чистую массу тела, известна и остается неизменной; 2) в каждом виде ткани пропорция чистой массы тела постоянна (кости составляют 17 % чистой массы тела). Однако плотность чистой массы тела у людей значительно колеблется. Из-за известных расхождений в костной массе и общем содержании жидкости в организме этот показатель рекомендуется считать более низким у детей, женщин и людей преклонного возраста (1,085 г см3) и более высоким у выходцев из Африки («1,115 г см3).

Важным критерием отбора на этапе спортивной специализации является определение композиционного состава мышц, то есть соотношение белых и красных мышечных волокон, что может быть наследственным показателем. Этот показатель можно определить, используя метод микробиопсии с последующим микроскопическим анализом содержания красных и белых мышечных волокон. Лица с большим содержание с белых волокон более способны к кратковременной работе скоростно-силового характера, а те, у кого большее содержание красных волокон, — к продолжительной работе. Эта информация позволяет сделать правильный выбор специализации с учетом наследственной предрасположенности к определенному характеру мышечной деятельности.

На более поздних этапах отбора все большее значение приобретает контроль функциональных показателей. Оценка компонентов специальных свойств в условиях конкретного вида спорта является важным звеном спортивного отбора. Например, компонентом двигательной способности является ловкость, которая оценивается по координационной сложности движений и точности их выполнения. Кроме того, качество выполненных движений зависит от координации, ощущения времени, мышечного усилия, пространственной точности, вестибулярной устойчивости, определяемых некоторыми тестами.

Информативным показателем перспективности юного спортсмена в видах спорта с преобладающим проявлением выносливости является повышение эффективности выполнения стандартных упражнений с одновременным определением V02.

Если спортсмен после годовой тренировки выполняет заданную стандартную работу на уровне V02 равным исходному, то перспективность дальнейшего роста этого показателя можно считать исчерпанной (Волков Л. В., 1998; Губа, 2002; Дудин, Лисенчук, Воробьев, 2001).

Регулярные тренировочные занятия ведут к увеличению уровня V02max в среднем на 20—30 % исходного. В то же время у выдающихся спортсменов V02max превышает показатели нетренированных людей на 60—80 %, поскольку показатель V02max в значительной степени генетически детерминирован и в большой спорт приходят индивидуумы с высокими генетическими задатками V02max. Последнее обусловливает большую значимость определения V02max на всех этапах спортивного отбора в видах спорта с преобладающим проявлением выносливости.

Большое значение для рационального отбора юных спортсменов имеет исследование свойств нервной системы — силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. У разных лиц могут встречаться самые разнообразные сочетания свойств нервной системы, в значительной степени определяющие не только психологические, но и функциональные возможности спортсменов, что очень важно в плане их дальнейшей перспективности (Кроль, 2003; Психофизиология функциональных состояний, 2006).

Научные сотрудники Национального института спорта Франции предлагают определять «индекс чемпионов», в котором значительное место занимают антропометрические показатели: длина тела (количество см сверх 1 м) + брюшной периметр — ЖЕЛ (в дцл) + 20. Оценку подготовленности определяют в баллах:

Значение «индекса чемпиона» (Л. В. Волков, 1996)

|  |  |
| --- | --- |
| Результат | Оценка, баллы |
| Атлетические | 0—10 |
| Хорошие | 10—20 |
| Посредственные | 20—30 |
| Плохие | 30 |

Методические подходы к отбору в некоторых видах спорта[[править](http://sportwiki.to/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%80&veaction=edit&section=2) | [править код](http://sportwiki.to/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%80&action=edit&section=2)]

**Решение ситуационной задачи**: определить методические подходы к отбору юных пловцов на этапе предварительной базовой подготовки к [спринтерской](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%B5%D0%B3) или [стайерской](http://sportwiki.to/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%B5%D0%B3) работе.

**Ход выполнения задания**

1. Охарактеризовать соматотипы.

2. Охарактеризовать взаимосвязь между соматотипом и физическими качествами, физиологическими и биохимическими процессами, психологическими особенностями испытуемого.

3. Используя антропометрические показатели, психофизиологические особенности, возможности систем энергообеспечения и других физиологических систем и проявление специфических двигательных качеств, разделить юных пловцов на группы на этапе предварительной базовой подготовки к спринтерской или стайерской работе.

**Типичное решение задачи**

Наиболее распространенным подходом к определению конституции человека являются морфологические критерии: степень развития мускулатуры и отложение жира, рост и масса тела, особенности скелета. При таком подходе большинство специалистов склоняются к использованию для характеристики конституции термина «соматотип».

Поскольку «чистых» соматотипов не существует, следует иметь в виду взаимозависимость всех трех компонентов строения тела: увеличение одного из них ведет к снижению других. Процесс определения соматотипов осуществляется путем изучения соответственно расположенных фотографий и их сравнения с фотографиями стандартных соматотипов.

У спортсменов высокого класса, специализирующихся в различных видах спорта, конституционные отличия выражены тем больше, чем выше уровень их квалификации. Это обусловлено общим влиянием двух факторов — спортивного отбора как разновидности профессионального отбора и специфических методов подготовки, характерных для конкретного вида спорта.

Например, борцы отличаются выраженной мезоморфией, в хоккее на льду мезоморфный компонент выявлен в большей степени у нападающих и защитников по сравнению с вратарями. У пловцов, например, часто отмечается выраженность эндоморфного компонента. В каждом из видов спорта наиболее характерный соматотип очень тесно связан со структурой мышечной ткани, возможностями систем кровообращения и дыхания. Так, высокие атлетические возможности спортсмена, хорошая двигательная реакция, высокие результаты в тестах скоростно-силового характера являются гарантией наличия повышенного содержания БС волокон в мышцах. И наоборот, замедленная реакция, высокие возможности кислородтранспортной системы и системы утилизации кислорода свидетельствуют о преобладании в мышцах спортсмена МС волокон.

У разных спортсменов могут встречаться самые разнообразные сочетания свойств нервной системы, таких, как сила, уравновешенность и подвижность, которые в значительной степени определяют психологические и функциональные особенности организма спортсмена, такие, как эффективность мышечно-двигательного дифференцирования, способность к адекватным оценкам функционального состояния, восприятие возникающих ситуаций, принятие и реализация творческих решений и т. д.

Исходя из данных показателей отбора в плавании, на специализацию по спринту можно ориентировать подростков высокого роста, с длинными конечностями, большими силовыми возможностями мышц плечевого пояса; на длинные дистанции - детей с хорошей плавучестью и обтекаемостью тела, высокими возможностями кислородтранспортной системы, хорошей подвижностью голеностопных суставов.

На специализацию в беге на короткие дистанции следует ориентироваться подросткам с ростом выше среднего, большими силовыми способностями мышц ног; в беге на длинные дистанции — подросткам с небольшим массоростовым индексом и высокими возможностями кислородтранспортной системы. Длина тела в данном случае не имеет существенного значения.

Исходя из особенностей антропометрических показателей, психофизиологических особенностей, возможностей энергообеспечения, показателей физиологических систем и проявления специальных двигательных качеств, юных пловцов можно распределить на пять относительно самостоятельных групп по способности выполнять спринтерскую или стайерскую работу: первая группа — спортсмены с ярко выраженными спринтерскими способностями (спринтеры); вторая группа — спортсмены со смешанными способностями с преимущественной склонностью к спринтерской работе (миксты со склонностью к спринтерской работе); третья группа — спортсмены со смешанными способностями при относительно равномерном уровне их развития; четвертая группа спортсмены, обладающие смешанными способностями с преимущественной склонностью к стайерской работе (миксты со склонностью к стайерской работе); пятая группа — спортсмены с ярко выраженными стайерскими способностями (стайеры).

Спортсмены I, III и V групп, обладающие ярко выраженными способностями, имеют такие морфофункциональные характеристики:

спортсмены первой группы (спринтеры) имеют большие показатели роста, массы тела, обхватных размеров, длины верхних и нижних конечностей. Они обладают высокой анаэробной мощностью и функциональной подвижностью и превосходят спортсменов других групп по показателям алактатной и лактатной мощности, величинам МКД, коэффициенту увеличения V02, времени достижения V02max. Показатели психофизиологических особенностей этих пловцов свидетельствует о высокой лабильности и реактивности их нервной системы, а специальные тесты — о высоком уровне абсолютной скорости плавания и взрывной силы, низких показателях длины скольжения и аэробной выносливости;

спортсмены третьей группы отличаются средними антропометрическими данными, высокими значениями V02max, КД, продолжительным временем удерживания критической мощности работы. В специальных двигательных тестах пловцы этой группы показали уровень абсолютной скорости плавания и высоты выпрыгивания ниже, чем спортсмены первой группы, однако отличались лучшим временем преодоления дистанции 2000 м вольным стилем и большей длиной скольжения;

пловцы пятой группы отличаются высоким уровнем мощности и стойкости аэробной системы энергообеспечения, оцениваемых по показателям V02max, максимальной критической мощности нагрузки. В то же время у представителей этой группы низкие показатели двигательной реакции, незначительный темп движений, невысокая лабильность нервной системы. В специальных двигательных тестах у них отмечается большая длина скольжения и высокий уровень аэробной выносливости по результатам проплывания дистанции 2000 м, посредственные результаты по абсолютной скорости плавания и высоте выпрыгивания.

Аналогичный подход к отбору может быть реализован не только в плавании и других циклических видах спорта, но и в спортивных играх, единоборствах, что позволяет своевременно выявить сильнейшие стороны спортсмена, правильно определить его игровое амплуа, направленность технико-тактического и физического совершенствования.

Основные методологические принципы психологического отбора[[править](http://sportwiki.to/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%80&veaction=edit&section=3) | [править код](http://sportwiki.to/index.php?title=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%80&action=edit&section=3)]

Важность психологических факторов отбора и сложность выделяемых психических качеств и свойств спортсмена требует строго соблюдать основные методологические принципы психологического отбора в спорте. Рассмотрим их подробно.

**Принцип системности**. Играя главную роль, предусматривает взаимосвязанную разработку процедуры отбора, изучения психологических особенностей спортсменов высокого класса, прогнозирования результатов тренировок и спортивных достижений.

**Принцип научной обоснованности**. Требует специальной научной проверки и глубокого теоретического обоснования разработанных правил отбора в каждом конкретном виде спорта, для определенных ситуаций спортивной карьеры.

**Принцип комплексности**. Подчеркивает многоплановость проблемы отбора и устанавливает необходимость принятия решения о позитивном или негативном результате диагностики только на основе всего комплекса информации: социальной, педагогической, медико-биологической, экономической, психологической.

**Принцип пролонгированного, динамического отбора**. Согласно этому принципу отбор в спорте есть непрерывный процесс изучения и диагностики спортивно-значимых свойств и качеств личности спортсмена, на протяжении всей его спортивной карьеры.

**Принцип педагогической ценности**. Определяет важность использования результатов психодиагностического обследования спортсменов не только для задач отбора наиболее одаренных, но и для управления тренировочным процессом; для целенаправленного построения процессов воспитания, тренировки и восстановления, а так же разработки новых учебно-тренировочных средств.

**Принцип адаптивности**. Предусматривает гибкость, изменяемость критериев отбора в связи с изменением требований к спортсменам (повышение или понижение конкуренции, изменения правил соревнований, проведение главных соревнований в сложных климатических условиях).

**Принцип актуальности**. Указывает роль и место психологического отбора в системе подготовки к достижению максимальных спортивных результатов, в современных условиях в значительной степени зависящих от способностей и индивидуальных качеств психики спортсмена.

**Принцип практичности**. Требует рентабельности не только по материальным затратам на оборудование и обучение специалистов, но и по частоте, продолжительности обследований и оперативности получаемых психодиагностических рекомендаций.

Разработка системы психологического отбора, опираясь на соответствующие закономерности теории спортивной тренировки, включает в себя четыре этапа: формирование целевых критериев, выбор прогностических критериев, построение модели отбора и практика спортивного отбора.

В качестве целевых критериев выступают признаки успешности спортивной деятельности: соревновательные результаты различного уровня и результаты специальных испытаний и тестов, регистрирующих уровень развития различных систем организма.

**Целевые критерии** успешности спортивной деятельности подразделяются на объективные (метрические) и субъективные (экспертные).

**Объективные** выражаются в стандартных метрических единицах измерения принятых в виде спорта (секунды, метры, килограммы, очки) или через занятое место.

**Субъективные** — это чаще всего экспертные тренерские или судейские оценки квалификации спортсмена. В качестве эксперта можно привлекать и самих квалифицированных спортсменов. Данный вид оценок должен отвечать ряду требований: статистическая достаточность (определенное количество соревнований и экспертов, однородность квалификации экспертов).

Выбранные целевые критерии отбора должны пройти психометрическую процедуру оценки их валидности и надежности (см. параграф 6.1), так как цена ошибки в принятии решения о судьбе спортсмена очень высока.

Выбор прогностических критериев.

Прогностическими критериями являются результаты спортивной психодиагностики, по которым предсказывается (прогнозируется) — спортивная квалификация, пригодность к амплуа, уровень достижений, соревновательная устойчивость и надежность и другие спортивно-значимые целевые характеристики спортсмена.

Основная проблема прогнозирования заключается в том, что достижение максимальных спортивных результатов в разных видах спорта и на разных ступенях спортивного мастерства зависят от большого числа различных психофизиологических показателей и поиск информативных признаков превращается в самостоятельную задачу.

Целевые критерии успешности спортивной деятельности подразделяются на объективные (метрические) и субъективные (экспертные).

Объективные выражаются в стандартных метрических единицах измерения принятых в виде спорта (секунды, метры, килограммы, очки) или через занятое место.

Субъективные — это чаще всего экспертные тренерские или судейские оценки квалификации спортсмена. В качестве эксперта можно привлекать и самих квалифицированных спортсменов. Данный вид оценок должен отвечать ряду требований: статистическая достаточность (определенное количество соревнований и экспертов, однородность квалификации экспертов.

Она решается в два этапа. Сначала составляется психоспортограмма (профессиограмма). Это психологическая характеристика конкретного вида спорта. Она подробно описывает специфические, характерные для вида спорта, психические нагрузки на спортсмена и детально, на уровне шкалирования устанавливает специфические требования к психике спортсмена.

Для составления психоспортограммы исследуются: структура и характер спортивной деятельности, ее специфические отрезки, анализируется нагрузка и условия ее выполнения, описываются наиболее типичные (в первую очередь стрессогенные, экстремальные) тренировочные и соревновательные ситуации, составляется перечень типичных стресс-факторов.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психоспортограмме, охватывают четыре уровня:

1) медицинские — состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта;

2) физические — уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора;

3) психофизиологические — требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств;

4) личностные и социально-психологические — требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена (мотивация, чувство долга, эмоциональная устойчивость, волевой самоконтроль, лидерство, агрессивность, коммуникабельность, конфликтность, толерантность).

Выделенные требования служат основанием для выбора тестов и методов исследования индивидуально-психологических особенностей спортсмена, охватывающих возможно более полно профессионально-значимые для данного вида спорта качества психики. На основании этих требований создаются так называемые "батареи тестов" разной направленности, взаимодополняющие друг друга, что повышает надежность прогноза.

На втором этапе выбора прогностических критериев осуществляется проверка их информативности. Как правило, это происходит при повторном, через определенные сроки, тестировании экспериментальных групп. Результаты тестирования подвергаются корреляционному анализу, регрессионному анализу, исследуется достоверность различия и вариативность признаков, определяются периоды времени, когда результаты неизменны и коррелируют их с критериями успешности.

Источник: <http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D1%82%D0%B1%D0%BE%D1%80>

**ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА**

Спортивный отбор начинается в детском возрасте на основе тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов, а также на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско- юношеском спортивном коллективе.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможности достижения мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Недостаточное проявление способностей в конкретном виде спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей и таланта у ребенка. Эти же способности, но в другом виде спорта, могут оказаться благоприятными факторами и обеспечить высокие результаты.

Многолетняя подготовка спортсмена — это сложный, многогранный процесс, который определяется рядом факторов, одним из которых является отбор одаренных детей и подростков.

Многие авторы (В.К. Бальсевич, С.В. Брянкин, А. А. Гужалов- ский) отмечают, что выявление предрасположенностей, а также ускоренный прогресс современного спорта и сильное обострение конкуренции на международной спортивной арене обусловили актуальность проблематики спортивного отбора в ее исследовательских и организационно-практических аспектах. Проблемам отбора в последние несколько десятилетий посвящено достаточно много исследований и публикаций. В ряде стран, развитых в спортивном отношении, сложилась и разветвленная практика спортивного отбора. Тем не менее, само понятие «спортивный отбор» пока не получило вполне согласованного истолкования.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивный отбор должен решать задачу выявления перспективных детей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация — это определение стратегии и тактики этой подготовки в системе обучения и тренировки.

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 которого производится выбор наиболее подходящего для него вида спортивной деятельности.

Задачи отбора:

1. Проведение спортивной селекции (выявление перспективных детей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов).

2. Разработка критериев оценки спортивных способностей.

3. Создание единой системы спортивного отбора от ДЮСШ до ШВСМ.

Спортивная одаренность — это благоприятное для данного вида спорта сочетание врожденных и приобретенных физических и психических качеств, а также способность спортсмена быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки. В понятие «спортивная одаренность», безусловно, входят также отличное состояние здоровья и определенные анатомо-физиологические особенности организма. Перечисленные качества находятся в тесной взаимной связи и могут отчасти компенсировать одно другое.

Слабое проявление физических способностей и свойств личности применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Малопредпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечить высокую результативность в другом виде.

Спортивные способности — это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение.

Способности формируются в процессе развития и определяются задатками.

К задаткам относят особенности ЦНС, строения тела, свойства нервно-мышечного аппарата и другие (определяются генотипом).

Отбор проходят все участники спортивной деятельности (страны; виды спорта; организации (клубы); тренеры; спортсмены; представители разных профессий (врачи, научные работники) и т. д.

Для каждого человека отбор имеет либо положительный, либо отрицательный результат (табл. 5.1).

***Таблица 5.1***

Результат отбора

|  |  |
| --- | --- |
| Положительный | Отрицательный |
| Зачисление в группу, команду; включение в игру в качестве запасного спортсмена; выполнение квалификационного норматива;  назначение тренера или руководителя и т. д. | Отчисление из команды; увольнение;  удаление с поля по ходу состязания; дисквалификация; перевод основного спортсмена в число запасных;  собственное решение об уходе и т. д. |

В ходе отбора решают три основные проблемы:

• определение особенностей предстоящей деятельности и критериев отбора;

• оценка и прогнозирование возможностей претендентов;

• принятие положительного или отрицательного решения по каждому претенденту.

Критерии спортивного отбора

1. Педагогические критерии спортивного отбора:

• уровень развития физических качеств;

• технико-тактическая подготовленность.

2. Спортивно-техническое мастерство:

• темпы роста спортивных достижений;

• координационные возможности;

• способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы.

3. Медико-биологические критерии спортивного отбора:

• состояние здоровья;

• биологический возраст;

• морфофункциональные признаки.

4. Состояние функциональных и сенсорных систем организма.

5. Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

6. Психологические критерии спортивного отбора:

• особенности темперамента;

• особенности характера;

• степень развития волевых качеств.

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

***Медико-биологические методы*** выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма и состояние здоровья спортсмена.

***Психологические методы*** определяют способности психики спортсмена и оценивают психологическую совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

***Социологические методы*** дают возможность получить данные о спортивных интересах, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Результаты исследований, проводимых во время отбора, позволяют получить такую информацию о спортсмене, как:

• состояние здоровья;

• уровень его физического развития;

• особенности биологического созревания;

• свойства нервной системы;

• функциональные возможности совершенствования систем организма;

• уровень развития и дальнейшего совершенствования двигательных способностей;

• способности к освоению техники и тактики;

• способности к интенсивному протеканию восстановительных процессов;

• мотивация, трудолюбие, настойчивость, решительность;

• соревновательный опыт;

• уровень спортивного мастерства и способность реализовывать его в экстремальных условиях главных соревнований.

В ходе проведения отбора могут быть использованы нетрадиционные технологии: дерматоглифика, генотип.

Основой спортивного отбора является тестирование. Поиск тестов осуществляется с помощью двух подходов. Это:

• изучение стабильности характеристик человека;

• изучение наследственных влияний.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего совершенствования спортсмена (табл. 5.2). На основании этого целесообразно выделять пять этапов отбора, в результате каждого из которых должен быть дан ответ на вопрос, способен ли обследуемый решить те задачи, которые стоят на конкретном этапе многолетней подготовки. В соответствии с этим и формулируется основная задача отбора на каждом из его этапов.

***Таблица 5.2***

Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивный отбор | | Этап многолетней подготовки |
| Этап | Задача |
| Первичный | Установление целесообразного спортивного совершенствования в данном виде спорта | Этап начальной подготовки |
| Предварительный | Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию | Этап предварительной базовой подготовки |
| Промежуточный | Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок | Этап специализированной базовой подготовки |
| Основной | Установление способностей к достижению результатов международного класса | Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| Заключительный | Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Определение целесообразности продолжения спортивной карьеры | Сохранение высшего спортивного мастерства. Постепенное снижение достижений |

В процессе отбора и ориентации используют разнообразнейшие исследования, позволяющие получить полную информацию о спортсмене. Это:

• состояние здоровья и уровень физического развития;

• особенности биологического созревания;

• свойства нервной системы;

• функциональные возможности и перспективы совершенствования важнейших систем организма спортсмена;

• уровень развития двигательных качеств и перспективы их совершенствования;

• способности к освоению спортивной техники и тактики;

• способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов;

• мотивация, трудолюбие, настойчивость, решительность, мобилизационная готовность;

• соревновательный опыт, умение приспосабливаться к партнерам и соперникам, особенностям судейства;

• уровень спортивного мастерства и способность реализовать его в экстремальных условиях соревнований.

Информация о состоянии здоровья одинаково важна для каждого из пяти этапов.

Данные о телосложении, особенностях нервной системы, возможностях и перспективах совершенствования важнейших функциональных систем организма особенно необходимы на первом и втором этапах.

Уровень спортивного мастерства, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, способность приспосабливаться к условиям конкретных соревнований приобретают решающее значение на четвертом и пятом этапах.