Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

**ДОКЛАД**

**по теме самообразования: «Спортивный отбор легкоатлетов-бегунов на короткие дистанции»**

|  |
| --- |
| Подготовила:ПитиноваЕлена Фёдоровнатренер-преподававатель 1 квалификационной категории |

с. Красногвардейское

2021 год

 Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных и индивидуальных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

 Для достижения уровня мирового класса в спорте необходимо начинать тренироваться с детских лет. Важная роль в подготовке спортивной смены принадлежит системе отбора перспективных юных спортсменов.

 На начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует конкретному виду спорта. В связи с этим, в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев учащихся, вызванный отсутствием роста их индивидуальных результатов.

 В спортивной практике приняты следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст),

- уровень физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости),

- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям,

- уровень морально-волевых (психических) качеств,

- состояние ведущих функциональных систем,

- социальные и генетические факторы.

 Перспективность спортсмена определяется на основе его двигательного потенциала, возможности и необходимости дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма, формирования новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

 При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях - ответственных спортивных соревнованиях. Из этого можно, заключить, что рекордные достижения требуют не только огромного груда, но и комплекса личностных качеств, помогающих спортсмену достичь высоких результатов в экстремальных условиях.

 Исследования последних лет показывают, что наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе, являются:

- энергетические возможности спортсменов (их аэробная и анаэробная производительность),

- скоростно-силовые и координационные качества,

- наследуемые способности,

- морфофункциональные особенности.

 Из перечисленных факторов только наследуемые (генетически обусловленные) способности не подчиняются в целом организационному воздействию в процессе тренировки. В то же время целый ряд специфических факторов, определяющих спортивный результат в различных видах спорта и фиксируемых при отборе спортсменов, находятся под активным контролем и влиянием творческой деятельности тренера. Поэтому отбор спортсменов, как подсистема спортивной подготовки, имеет свои критерии и методики.

 В основе комплексной характеристики способностей спринтера лежат антропометрические особенности (рост, вес, основные пропорции тела), уровень развития важнейших для спринтера физических качеств (быстрота, скоростно-силовые качества), а их соответствие основным биодинамическим особенностям спринтерского бега (специфическая координация движений).

 В работе по отбору талантливой молодежи необходимо учитывать основные критерии, характерные для данного возраста и уровня квалификации. Одним из критериев отбора является динамика спортивных результатов сильнейших спринтеров мира, а также исходного уровня и темпов прироста их спортивных результатов. Динамика результатов сильнейших спортсменов демонстрирует возможности организма в различные возрастные периоды.

 Программа отбора включает пять разделов:

* оценку состояния здоровья;
* спортивный анамнез и оценку специальной подготовленности;
* определение морфофункционального состояния кислородтранспортной системы;
* психодиагностику;
* антропометрию.

 На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности спринтера. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе спринтеров. 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 спортсмена.

 В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

 В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.д.

 При отборе необходимо выяснить, сможет ли спортсмен добиться результатов высокого класса, успешно выступать в ответственных соревнованиях, легко переносить исключительно напряженную тренировочную программу и эффективно адаптироваться к применяемым нагрузкам. Одним из основных показателей, свидетельствующим о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, является разносторонняя техническая подготовленность. Она проявляется в достаточно совершенном владении не только техникой вида спорта, но и в умении технически правильно выполнять большое количество специально-подготовительных упражнений, тонко варьировать пространственными, временными и динамическими параметрами движений в процессе выполнения самых разнообразных упражнений. Такая структура технической подготовленности позволяет сформировать рациональную и лабильную технику движений, находящуюся в соответствии с морфофункциональными возможностями спортсмена и специфическими требованиями спринтеров.

 Особое значение приобретает оценка личностных и психических качеств спортсмена. При этом оценивают устойчивость к стрессовым ситуациям соревнований, способность настраиваться на активную соревновательную борьбу, умение мобилизовать силы при острой конкуренции, психическую устойчивость при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способность контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умение показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах, в окружении сильных соперников. Выдающихся спортсменов, как правило, характеризует умение вести активную борьбу в ответственейших соревнованиях, с наибольшей конкуренцией.

 В последние 20-30 лет, когда в соревнования самого крупного ранга

вовлекается все большее число спортсменов международного класса,

победителями становятся не просто сильные, а сильнейшие из сильнейших.

Именно этот факт делает проблему отбора и прогнозирования способностей

наиболее актуальной. Трудно себе представить формирование любого

спортивного коллектива – от учебной группы детской спортивной школы до

сборной команды страны – без специально организованного и проведенного

отбора. Однако сегодня процесс отбора в большинстве случаев носит

естественный, а порой довольно субъективный характер, особенно в начальных звеньях спортивной подготовки. Объясняется это как недостаточностью методических рекомендаций, так и отсутствием специальной диагностической аппаратуры и специалистов на местах.

 При отборе для занятий тем или иным видом спорта нельзя ориентироваться на один какой-либо метод (тест). Необходимо учитывать

множество других факторов: вентиляцию легких, тканевое дыхание, степень

васкуляризации мышц и совершенство регуляторных механизмов, обеспечивающих адекватное кровообращение во время работы, способность к

расслаблению мускулатуры (релаксация) и многие другие. Особенно важен

такой подход в спорте высших достижений.