

## ❖ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ❖

Пивовар И.Е.,  
БГУФК (Минск)

Под отбором к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки следует понимать комплекс мер организационного методического характера, посредством которых оценивается индивидуальная предрасположенность к спортивным достижениям, и в составе привлекаемых или привлеченных к занятиям лиц выявляются обладающие наиболее высоким спортивным потенциалом для создания предпочтительных условий к дальнейшему спортивному совершенствованию [1, 3, 5].

Поскольку Концепция развития легкой атлетики в Республике Беларусь на период до 2028 года устанавливает 4 этапа многолетней спортивной подготовки, на каждом из которых наполняемость групп планомерно сокращается, то логичным выглядит организационное сопряжение этапности спортивного отбора (последовательной оценки спортивной перспективности занимающихся) с этапностью спортивной подготовки:

- предварительный отбор к занятиям легкой атлетикой – осуществляется при наборе и в процессе занятий на этапе начальной подготовки (далее – НП) (зачисление – начиная с 7 лет, продолжительность занятий без перевода на этап учебно-тренировочных групп (далее – УТГ) не более 3 лет;
- углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в одной из дисциплин легкой атлетики, – осуществляется при наборе и в процессе занятий УТГ (зачисление – начиная с 10 лет, продолжительность занятий без перевода на этап спортивного педагогического совершенствования (далее – СПС) не более 7 лет);
- спортивная ориентация – отбор для специализации в избранной соревновательной дисциплине – осуществляется при отборе и в процессе занятий СПС (зачисление – начиная с 17 лет, продолжительность занятий без перевода на этап высшего спортивного совершенствования (далее – ВСМ) не ограничена по времени);
- основной отбор, сопрягаемый с переводом спортивного резерва и его последующей спортивной селекцией на ВСМ (зачисление с 18 лет, продолжительность занятий на этапе не ограничена во времени).

Итак, спортивная практика категорически отрицает возможность надежного прогноза перспективности легкоатлетов на основе одноразовых испытаний в начале занятий. В процессе многолетней тренировки идет регулируемый «исход» менее перспективных спортсменов по мере повышения требований к занимающимся. Меры, связанные с оценкой спортивной пер-

спективности легкоатлетов, реализуются на протяжении всей их спортивной карьеры.

Для каждого из этапов характерны свои методы, критерии и категоричность заключений. Если на первых этапах основную роль играют генетически детерминированные способности, то на последующих этапах их значимость несколько снижается и основное внимание обращается на динамику двигательных способностей под воздействием тренирующих программ, на уровень и динамику спортивных результатов, мотивацию и продолжительность занятий спортом высших достижений [7].

Достижение высоких результатов в любом виде конкретной деятельности зависит от многих факторов, основным из которых является максимальное соответствие индивидуальных особенностей личности требованиям этой деятельности. В связи с этим понимание требований конкретного вида легкой атлетики к спортсменам высшей квалификации – важнейшее условие эффективного отбора перспективных юных спортсменов.

Общий методологический подход к раннему отбору перспективных легкоатлетов заключается в следующем:

- установить ключевые требования избранной легкоатлетической соревновательной дисциплины к высококвалифицированным спортсменам, то есть определить те основные консервативные (в основном генетически детерминированные) признаки, которые присущи выдающимся представителям данного вида легкой атлетики, мало компенсируются и отличают их от менее успешных соперников;
- выявить эти признаки у юных легкоатлетов-кандидатов в будущие чемпионы и рекордсмены [4].

Здесь есть две основные проблемы. Первая заключается в том, что искомые признаки и критерии их оценки крайне тяжело формализовать и перевести в плоскость количественных значений. Вторая сводится к тому, что долговременный (многолетний) прогноз в контексте спортивного отбора – это всегда вероятное суждение с большой или меньшей степенью надежности выносимых оценок.

Можно сказать, что спортивный отбор – это принятие исходного и последующий корректирующих решений по выбору лучших из имеющихся в наличии подводящих вариантов на основе совокупности критериев с учетом их приоритетности (относительной прогностической значимости) [6].

С позиции прогностической значимости выстраивается следующая иерархия факторов, подлежащих учету при долгосрочной оценке потенциальных возможностей юных легкоатлетов:

Наследственность (генетическая предрасположенность в целом).

Антropометрические данные.

Координационные предпосылки.

Функциональные и физические задатки.

Особенности психики.

### **Динамика спортивных результатов.**

Все перечисленные факторы имеют прогностическое значение, однако оно снижается именно в приведенной последовательности (от 1 к 6) с вариантами взаимной перестановки мест между «соседними» факторами в диапазоне от 2-го до 5-го в зависимости от конкретной соревновательной дисциплины. Далее каждый из перечисленных факторов рассматривается отдельно [2, 7, 8].

### **Наследственность**

На практике утвердилось справедливое мнение, что спортивные способности наследуемы. Вместе с тем в материалах исследований отмечается генетическая обусловленность способностей, имеющих отношение к спортивной результативности. Очень высок процент вероятности (до 75 %) рождения потенциально высококлассного спортсмена в семье, где таковыми были оба родителя. Кроме чисто генетических предпосылок в данном случае оказывает существенное влияние и сама среда, в которой воспитывается ребенок с первых дней жизни.

Наследственный фактор в значительной степени сказывается на физическом развитии и морфологических показателях (длина тела – 81 %, масса тела – 78 %, пропорции тела – 90 %, формирование двигательных качеств – 80).

Функциональные возможности наследуются не столь тесно. Однако по большинству существенных для легкой атлетики показателей (аэробной и анаэробной энергопроизводительности, максимальной вентиляции легких, уровню лактата в крови, аэробной мощности, МПК и кислородного долга, окислительному потенциалу мышц, функциональных возможностей под влиянием тренирующих воздействий) отмечается высокая или средняя генетическая обусловленность. В свете учета значимости передаваемых по наследству функциональных особенностей можно заключить, что скоростные, скоростно-силовые способности, а также скоростная и аэробная выносливость в значительной степени генетически обусловлены. Имеет смысл вести отбор детей к занятиям легкой атлетикой в первую очередь по значимым антропометрическим, координационным, физическим, функциональным, психологическим признакам ближайших родственников.

### **Антропометрические данные**

Каждая легкоатлетическая соревновательная дисциплина предъявляет определенные требования к тотальным размерам тела и (особенно) конституциональным пропорциям сильнейших спортсменов. Поэтому при оценке спортивной перспективности один из значимых критериев – выявление соответствия телосложения кандидата возможности достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Применительно к каждой легкоатлетической специализации существует определенный антропометрический эталон, к которому следует стремиться в отборе. Чем выше уровень мастерства – тем больше похожи спортсмены друг на друга по ключевым для данной специализации антропометрическим

признакам, причем речь идет о консервативных признаках, слабо подверженных следовому влиянию.

Вместе с тем существуют и общие положения, к которым для легкой атлетики в целом следует отнести:

- относительно длинные конечности (особенно нижние);
- относительно узкий таз;
- специфический для соревновательной дисциплины ростовой параметр и росто-весовой индекс;
- так называемое «тонкое колено» в поперечном измерении;
- высокие своды стопы;
- низкий удельный вес жировой ткани;
- крепкое и длинное ахиллово сухожилие.

В этой связи интересна точка зрения знаменитого тренера середины прошлого века Ф.Стампфла, считавшего, что будущих «звезд» бега и ходьбы следует искать на пляже, а затем уже приглашать понравившихся для тестирования на дорожку стадиона.

### **Координационные предпосылки**

Природная предрасположенность к выполнению специфических для данного вида соревновательной деятельности движений, их экономичность, внешняя легкость, незакрепощенность, умение расслаблять мышцы в нужные моменты двигательного акта, быстрое овладение новыми двигательными умениями и навыками («научаемость») – все это большое значение и подлежит обязательному учету при отборе перспективных юных легкоатлетов. Важно, что перечисленные способности преимущественно генетически обусловлены.

### **Функциональные и физические задатки**

Характеристики различных сторон функциональной и физической подготовленности занимающихся традиционно являются центральными для тренера при спортивном отборе одаренных детей. Вместе с тем при оценке уровня их развития зачастую совершаются грубые методические ошибки. Диагностическая ценность изучаемых показателей путается с важной для отбора их прогностической ценностью.

Основной ошибкой при оценке функциональных и физических задатков является чрезмерно упрощенный подход к тестированию способностей юных легкоатлетов.

Таким образом, следует очень внимательно относиться к выбору действительно индикаторных показателей тех качеств, которые важны для сильнейших представителей избранного вида легкой атлетики.

### **Особенности психики**

Оценке типа нервной деятельности, особенностям характера, преобладающей мотивации, волевых качеств, к сожалению, не уделяется должного внимания при отборе юных спортсменов. В результате в систему спортивной подготовки часто включаются легкоатлеты, способные к преодолению лишь «детских» психологических трудностей.

Вместе с тем возможности спортивно-психологического отбора существуют, хотя и следует учитывать, что обоснованные выводы могут быть сделаны лишь по прошествии значительного времени (1–2 года) после установления контакта тренера с учеником.

Психологическая оценка обычно проводится по трем основным направлениям контроля: психолого-педагогическому, психологическому и психофизиологическому. В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, использовании опросников и тестов самооценки, во втором – о методах диагностики быстроты и точности реакций, устойчивости внимания, точности двигательных восприятий, в третьем – о методах оценки психофизиологических состояний занимающихся в тренировке или на соревнованиях (например, сравнение тремора или параметров кожно-галванической реакции до и после нагрузки).

### **Динамика спортивных достижений**

Уровень и динамика соревновательной результативности приобретают наибольшее прогностическое значение с началом занятий на этапах СПС и ВСМ. Напротив, на этапах НП и УТГ эти критерии следует использовать весьма осторожно, поскольку разница в спортивных результатах, показанных легкоатлетами-одногодками на начальных этапах многолетнего совершенствования, в значительной степени обусловлена темпами биологического созревания, а также характером освоенных тренировочных воздействий. Однако при их адекватности, а также корректном учете типа биологического созревания и тренировочного стажа возрастная динамика соревновательной результативности информативна и для долгосрочной оценки спортивного потенциала.

Минимальные уровни спортивной результативности лиц, регулярно повышающих свое спортивное мастерство не менее 2–3 лет с адекватными тренирующими воздействиями, которые оставляют обоснованность надежде на демонстрацию в индивидуальной карьере результатов уровня мастера спорта и выше, выглядят следующим образом:

- юноши: III разряд – к 15 годам, II разряд – в 16 лет, I–КМС – к 17 годам;
- девушки: III разряд – к 14 годам, II разряд – в 15 лет, I–КМС – к 17 годам.

Если при трехлетних и более продолжительных регулярных занятиях выше динамика спортивной результативности не выдерживается, то даже применительно к ретардантам вероятность последующего выхода на мастерский уровень минимальна, в том числе при полноценной тренировке до возрастной зоны оптимальных возможностей в соответствующей соревновательной дисциплине легкой атлетики.

1. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / под общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. – Минск : Выш. шк., 1986. – 312 с. : ил.

ОТБОР ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ

2. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с. (Наука – спорту; основы тренировки).
3. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие / В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
4. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте / С. А. Локтев. – М. : Совет. спорт, 2007. – 340 с.
5. Губа, П. В. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. – М. : Совет. спорт, 2008. – 304 с.
6. Иссурин, В. Б. Спортивный талант : прогноз и реализация : монография / В. Б. Иссурин. – М. : СПОРТ, 2017. – 240 с.
7. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом : монография / Т. С. Тимакова. – М. : Совет. спорт, 2018. – 288 с.
8. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений : теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : СПОРТ, 2018. – 320 с.