

дик позволит объяснить особенности проявления агрессивности студентов-спортсменов различных спортивных специализаций.

1. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан. – СПб.: СПбГУ, 1996. – 39 с.
2. Семенюк, Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк. – М.: Флинта, 2003. – 96 с.
3. Кутергин, Н.Б. Формирование оптимальной агрессивности у спортсменов-борцов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Б. Кутергин. – СПб., 2006. – 209 с.
4. Сафонов, В.К. Диагностика нейродинамических особенностей: учеб. пособие / В.К. Сафонов, Г.Б. Суворов, В.Б. Чесноков. – СПб., 1997. – 68 с.
5. Лоскутова, Л.И. Психологические условия формирования оптимального уровня спортивной агрессивности / Л.И. Лоскутова // Психология обучения. – М.: Изд-во СГУ, 2013. – № 10. – С. 129–138.
6. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
7. Романенко, В.А. Психофизиология агрессивности: монография / В.А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2010. – 142 с.
8. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учеб. пособие / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## КРИТЕРИИ ОТБОРА ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

*Кавецкий А.И.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Для современного спорта характерен стремительный рост рекордов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по силе соперников. Чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимо подчас 8–10 лет напряженных занятий. Очень трудно в начинающем юном спортсмене распознать будущего рекордсмена или чемпиона. В этих условиях возрастает роль тренера, который, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, законами спортивного совершенствования, учитывая индивидуальные темпы развития, формирует спортивные способности, превращая их в талант. Для того чтобы целенаправленно развивать «золотую жилу» талантов, необходима научно обоснованная система спортивного отбора. Она позволяет определить единственно верное направление совершенствования мастерства каждого юного спортсмена. Большая значимость проблемы спортивного отбора требует обобщения богатого опыта тренеров, а также накопленного экспериментального материала. Данная тема актуальна, так как ошибочная спортивная ориентация приводит к потере интереса занимающихся, к замедлению роста индивидуальных спортивных показателей, травмирует психику юных спортсменов. Современный тренер и преподаватель должны владеть знаниями о современных, объективных критериях отбора.

Цель нашей работы: выявить структуру и критерии отбора на этапах спортивной подготовки в велоспорте.

Исходя из цели, нами были поставлены следующие задачи:

- анализ литературных данных по теме исследования;
- определение критериев спортивного отбора в велоспорте.

Спортивный отбор имеет многоступенчатый характер – по мере роста квалификации спортсмена требования к нему повышаются. С помощью медицинских наблюдений ведется контроль за здоровьем велосипедистов, определяются их функциональное состояние и осуществляется перевод спортсмена на новый режим [1].

Комплексная медицинская оценка состоит из 4 показателей: состояния здоровья, физического развития с учетом темпа биологического созревания организма, функционального состояния сердеч-

но-сосудистой системы и переносимости больших тренировочных нагрузок. Большинство детей, начинающих заниматься спортом, не имеют нарушений в состоянии здоровья. В связи с омоложением квалифицированных спортсменов встает вопрос о более раннем проведении отбора. Следовательно, на первый план выступает не паспортный, а биологический возраст. У детей, у которых наблюдается соответствие биологического и паспортного возраста или некоторое отставание биологического созревания, функциональные возможности организма развиваются более плавно, и повышение спортивно-технических результатов происходит в более поздние сроки. Чаще всего эти результаты оказываются стабильными, что является залогом их дальнейшего роста. Для оценки уровня общей и специальной подготовленности велосипедистов рекомендуется проводить пробы с дозированной физической нагрузкой на велоэргометре, которая является специфической и дает более объективную картину о состоянии тренированности.

Тренерскому совету Минского городского центра олимпийского резерва по велосипедным видам спорта можно рекомендовать учитывать следующие критерии при наборе начинающих спортсменов-велосипедистов: возраст, разрешение врача, желание заниматься велосипедным спортом и интерес к тренировочным занятиям, уровень физического развития, уровень развития физических качеств, успеваемость в школе, анализ тренировочных нагрузок – высокие показатели в контрольных тестах могут объясняться предшествующей отбору подготовкой. Предлагаются следующие контрольные нормативы: для определения быстроты: бег на 50 м; время 30 оборотов педали на велостанке; гит на 200 м с хода. Для определения скоростно-силовой подготовки: прыжок в длину с места; десятерный прыжок с ноги на ногу; количество оборотов педали на велостанке за 1 минуту. Для определения силы: становая динамометрия; кистевая динамометрия; отжимания на руках от пола. Для определения выносливости: бег на 400 м; гит на 2000 м с места с одним поворотом. Для определения специальной выносливости: запасную скорость, которая определяется по формуле:  $ZC = (\text{время на } 2000 \text{ м} : 10) - \text{время на } 200 \text{ м}$  Нормативы более конкретизированы, но необходимо учитывать условия проведения отбора. Важным инструментом выявления способностей могут служить спортивные тесты. Для оценки выносливости рекомендуется выполнить бег со средней скоростью. Чем больше метров пробежит юный спортсмен, тем выше его выносливость. Для оценки силы: определение максимального показателя становой динамометрии; исследование относительной силы, т. е. отношения величины максимального усилия к собственному весу спортсмена; измерение времени удержания усилия, равного 80 % от максимальной силы. Для оценки быстроты: бег на 60–100 м; Х. Бубе предложил определять быстроту спринтера по времени бега на дистанции 25 м с хода. Для оценки скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места; выпрыгивания вверх из упора присев. Есть мнение, что исходные показатели силы, быстроты, выносливости, зафиксированные на первых отборочных прикидках, являются своего рода визиткой, характеризующей не только настоящее, но и будущее владельца [2].

В спорте стоит задача отыскать такое уникальное сочетание способностей, которое встречается очень редко, и достаточно трудно разыскать настоящий талант. Тренеру необходимо знать уровень физического развития отбираемых детей: возраст, вес, рост, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), окружность грудной клетки, длину ног, весоростовой показатель. Уровень развития физических качеств юношей и их способность к занятиям велосипедным спортом определяют следующими контрольными тестами: уровень развития быстроты: бег на 60 м с высокого старта, время выполнения 30 оборотов педалей на велостанке. Уровень развития скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Уровень развития мышечной силы: измерение становой силы и силы кистей рук. Уровень развития силовой выносливости: десятикратный прыжок с места с ноги на ногу. Уровень развития общей выносливости: бег на 400 м. Конкретных нормативов в этих тестах не дается, так как они зависят от условий проведения отбора. По полученным результатам тренеры смогут определить лишь пригодность подростка к занятиям спортом. Необходимо учитывать, что при отборе среди подростков одного и того же возраста преимущество имеют подростки с более высокой степенью полового развития (акселераты). Это ограничивает дорогу в спорт подросткам с нормальным и особенно с несколько замедленным развитием, хотя их потенциальные возможности могут быть не меньше, чем у акселератов. Часто через несколько лет тренировки они не только догоняют по уровню физи-

ческого развития своих более развитых сверстников, но и показывают более высокие и стабильные результаты.

Поэтому определить пригодность подростка для специализации в велоспорте можно лишь в процессе тренировки, так как исходный уровень развития физических качеств говорит не столько о будущих возможностях новичка, сколько о его готовности в настоящий момент [3, 4]. Следовательно, необходимо организовать тренировки для возможно большего числа подростков. Отбор в Минский городской центр олимпийского резерва по велосипедным видам спорта – первый этап, на котором определяется спортивная пригодность подростка. На втором этапе отбираются те, кто проходит базовую подготовку, осваивает программу и успешно совмещает занятия спортом с учебой в школе.

В результате анализа средних данных антропометрических показателей юных велосипедистов по сравнению со стандартными данными физического развития школьников г. Минска установлено, что юные спортсмены существенно превышают стандарты физического развития по большинству показателей. Трудно представить достаточно обоснованную методику отбора детей в Минский городской центр олимпийского резерва по велосипедным видам спорта, которая не включала бы оценку уровня развития физических качеств. При сравнении результатов проверки физического развития групп велосипедистов различных специализаций выявлено, что спринтеры существенно превосходят темповиков по высоте прыжка вверх. Очевидно, одной из особенностей, отличающих спринтеров от гонщиков других специализаций, является способность к проявлению «взрывной силы». Для отбора наибольший интерес представляет определение соответствия уровня отдельных качеств и возможностей их развития согласно требованиям, предъявляемым определенными видами спорта. Оценка уровня развития двигательных качеств в настоящее время не представляет собой большой трудности [5].

Существует много различных контрольных нормативов, которые оценивают общую и специальную физическую подготовленность спортсмена. Из показателей общей физической подготовленности наиболее информативным и простым для оценки спринтерских возможностей юных велосипедистов являются прыжковые упражнения (прыжок вверх, прыжок в длину с места, многоскоки). Для текущего контроля за уровнем общей физической подготовки могут быть использованы подтягивания, отжимания в упоре лежа, бег на 60 м и на 400 м. Наибольшую информацию о способностях спортсмена могут дать динамические наблюдения за изменениями спортивного результата и темпами прироста функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Результаты исследования функционального состояния позволяют предположить, что подростки, имеющие более высокий исходный уровень функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем могут в процессе обучения достичь более высоких результатов в гонках на средние дистанции, чем их сверстники, у которых эти показатели находятся на низком уровне.

Таким образом, оценка индивидуальных особенностей юных спортсменов может строиться лишь на основе учета комплекса показателей, ибо в настоящее время нельзя выдвинуть какой-либо один критерий «спортивной пригодности». Даже такой показатель, как спортивный результат, не может быть решающим при отборе спортсменов, особенно если это касается детей, у которых не закончилось формирование организма.

1. Андреев, А.Н. Оценка физической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта / А.Н. Андреев, А.В. Дронов // Тезисы докл. XXI науч. конф. студентов и молодых ученых Мосспортакадемии. – Малаховка, 1997. – С. 54–57.

2. Добрынин, Е.С. Современные основы подготовки велосипедистов / Е.С. Добрынин // Сб. науч. тр. – Воронеж, 1990. – С. 50–60.

3. Ермаков, С.В. Тренировка велосипедистов-шоссейников / С.В. Ермаков, В.А. Капитонов, М.М. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 174 с.

4. Крылатых, Ю.Г. Подготовка юных велосипедистов / Ю.Г. Крылатых, С.М. Минаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 192 с.

5. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Д.А. Полищук. – Киев: Вища школа, 1986. – 294 с.