ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Хіменес Х. Р.

СПОРТИВНИЙ ВІДБІР В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Лекція з навчальної дисципліни
«Спорт вищих досягнень»

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
олімпійського, професійного та адаптивного спорту
„27” серпня 2015 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Ю.Бріскін

ПЛАН

1. Обґрунтування поняття «спортивна обдарованість».
2. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів.
3. Критерії відбору для занять спортом.
4. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки.
5. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки.
6. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки.
7. Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки.
8. Заключний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки

1. Обґрунтування поняття « спортивна обдарованість».

Стосовно відбору спортсменів та їх орієнтації у практиці спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Дуже часто ці терміни ніби підмінюють один одного. Тому для об'єктивного розуміння проблеми відбору необхідно уточнити ці поняття.

Задатки - це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

Здібності - властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності не є вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків.

Придатність - це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, вмінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини.

Схильність - стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до даної діяльності.

Схильність розвивається під впливом занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності.

Обдарованість (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна тощо) - це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму тощо).

Талант - вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування тощо.

У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні демонструвати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється рідко навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов.

Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація - це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер - стаєр, захисник - нападаючий), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів.

2. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів

Рівень результатів в сучасному спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти рідкісними морфофункціональними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на найвищому рівні розвитку. Таке поєднання навіть при найбільш сприятливій побудові багаторічної підготовки і наявності усіх необхідних умов зустрічається дуже рідко. Тому однією з центральних в системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору і орієнтації підготовки спортсменів.

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямів досягнення високої спортивної майстерності, що базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спеціалізації в межах конкретного виду спорту; визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень; визначення провідних факторів підготовленості і змагальної діяльності, здатних мати вирішальний вплив на рівень спортивних результатів конкретного спортсмена; виявлення засобів, методів, навантажень, які можуть негативно вплинути на розвиток задатків, пригнітити індивідуальність спортсмена та ін.

Таким чином спортивний відбір повинен вирішувати завдання виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація – визначити стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування.

Відбір і орієнтація тісно пов’язані зі структурою багаторічного удосконалення спортсмена.

У відповідності з цим доцільно виділяти п’ять етапів відбору, в результаті кожного з яких повинна бути дана відповідь на запитання: чи здатен

досліджуваний вирішити ті завдання, які поставлені на кожному етапі багаторічної підготовки? У відповідності з цим встановлюється основне завдання відбору на кожному з його етапів (табл.1).

Таблиця 1

Відповідність етапів відбору етапам багаторічної підготовки спортсменів

Спортивний відбір		**Етап багаторічної підготовки**
Етап	**Завдання**	
Первинний	Визначення доцільності спортивного удосконалення в цьому виді спорту	Початкової
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередньої базової
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень	Спеціалізованої базової
Основний	Встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу	Підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів і їх підвищення. Визначення доцільності продовження спортивної кар'єри.	Збереження вищих досягнень, Поступового зниження досягнень

Для кожного з наведених етапів відбору характерні свої методи і критерії, точність оцінок та ін. Якщо на першому етапі відбору велику роль відіграють антропометричні і морфологічні характеристики спортсменів, то на заключному, п'ятому, етапі ці показники практично не враховуються, а основна увага звертається на рівень спортивних досягнень, величину і характер попередніх навантажень, психологічні особливості спортсменів, їх соціальний статус і мотивацію до продовження занять спортом.

Якщо при первинному і попередньому відборі у випадку відсутності явних проти показів для занять спортом оцінки носять рекомендаційний характер, то на наступних етапах вони стають більш точними і конкретними. Основою для таких оцінок є дані досвіду роботи зі спортсменом, накопичені

тренером, лікарем та іншими спеціалістами. Ці дані в комплексі з результатами комплексних досліджень дають підстави для більш обґрунтованих висновків.

На кожному етапі спортивного відбору не лише виявляється доцільність подальшої підготовки спортсмена, але й дається детальна оцінка його задатків і здібностей, сильних і слабких сторін техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, рівня розвитку фізичних якостей, психічних особливостей, здійснюється аналіз попереднього етапу підготовки – його спрямованості, величини і характеру навантажень, їх адекватності індивідуальним особливостям спортсмена та ін.

Всі ці дані є основою для орієнтації підготовки спортсмена на наступному етапі багаторічної підготовки. Таким чином етапи спортивного відбору органічно пов’язуються зі спортивною орієнтацією.

Важливо враховувати, що спортивний відбір і орієнтація - не одночасні події на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки, а практично безперервний процес, який охоплює все багаторічне удосконалення спортсменів. Обумовлено це неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємозв’язків між спадковими факторами, які проявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Навіть дуже високі задатки до того чи іншого виду діяльності, які свідчать про природну обдарованість людини, є лише необхідною основою великих здібностей до занять спортом. Явні здібності ж можуть бути виявлені лише в процесі навчання і виховання і є наслідком складної діалектичної єдності – вродженого і набутого, біологічного і соціального.

Первинний відбір. Завдання – визначити для дитини доцільність занять конкретним видом спорту. Основні критерії – вік, оптимальний для початку занять; відсутність серйозних відхилень в стані здоров’я і схильності до захворювань, які є бар’єром до занять спортом; відповідність тіло будови вимогам виду спорту; відповідність рівня рухових здібностей вимогам виду спорту.

Попередній відбір. Завдання – оцінка здібностей спортсмена до ефективного спортивного удосконалення. Основні критерії – відсутність відхилень у стані здоров'я; відповідність будови тіла, структури і потенційних можливостей м'язової системи, енергетичного потенціалу, аналізаторних системі рухових здібностей вимогам виду спорту; схильність основних функціональних систем і механізмів адаптаційним перебудовам під впливом тренування.

Проміжний відбір. Завдання – оцінка можливостей досягнення спортсменами високої майстерності в конкретних дисциплінах і видах змагань. Основні критерії – відповідність тіло будови можливості досягти результатів рівні міжнародного класу; стійка мотивація до отримання позитивних результатів; відсутність відхилень у стані здоров'я, що здатні перешкодити успішному спортивному удосконаленню; психологічна і функціональна готовність до перенесення великих навантажень; резерви подальшої адаптації функціональних систем і механізмів, приросту фізичних якостей, вдосконалення важливих елементів техніки, різноманітних компонентів тактичної і психологічної підготовленості.

Основний відбір. Завдання – оцінка здібностей до досягнення результатів міжнародного класу. Основні критерії – ступінь мотивації до завоювання вершин майстерності і відсутність перешкод до цього в стані здоров'я; психологічна і функціональна підготовленість до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, в тому числі в складних умовах – незвичному чи несприятливому кліматі, при зміні часових поясів, в умовах спеки, середньогір'я, психологічно напруженої атмосфери відповідальних змагань та ін.; здібність до максимальної реалізації досягнутого рівня підготовленості в умовах гострої конкуренції в головних змаганнях і до досягнення в таких змаганнях особистих рекордів; здібність до адекватного сприйняття змагальної ситуації, варіювання компонентами технічної, тактичної й інших видів підготовленості.

Заключний відбір. Завдання - Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів і їх підвищення; визначення доцільності продовження

спортивної кар’єри. Основні критерії – наявність мотивації і відсутність перешкоджаючих збереженню майстерності відхилень в стані здоровя; вік спортсмена і його відповідність межам, оптимальним для найвищих результатів у видах змагань, обраних для спеціалізації, а також тривалість збереження ним високої майстерності; наявність необхідних для збереження досягнутої підготовленості резервних можливостей організму; соціальне і матеріальне положення, що є сприятливими для продовження спортивної кар’єри.

3. Критерії відбору в спорті

В процесі відбору і орієнтації використовуються різноманітні дослідження, які дозволяють отримати достатньо повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров’я і рівень фізичного розвитку;
- особливості тіло будови;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи удосконалення важливих систем організму спортсмена;
- рівень розвитку фізичних якостей і перспективи їх удосконалення;
- здібності до засвоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навиків і техніко-тактичних схем;
- здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного протікання відновних процесів;
- психофізіологічні здібності до м’язово-рухової і просторово-часової диференціації, оперативного сприйняття ситуації і прийняття адекватного рішення;
- мотивація, працелюбність, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовувати до партнерів і суперників, особливостей суддівства;

- рівень спортивної майстерності і здібності реалізовувати її в екстремальних умовах, характерних для головних змагань.

Завдання конкретного етапу відбору і орієнтації визначають роль і значення інформації, отриманої з кожного вказаного напряму.

Інформація про стан здоров'я однаково важлива для кожного з п'яти етапів. Дані про тіло будову, особливості НС, можливості і перспективи удосконалення функціональних систем організму особливо необхідні на першому і другому етапах, коли виявляється схильність юного спортсмена до занять конкретним видом спорту, визначається майбутня спеціалізація, здійснюється орієнтація процесу багаторічної підготовки. Рівень спортивного результату, здібність демонструвати високі результати в екстремальних умовах, змагальний досвід, вміння пристосовуватися до умов конкретних змагань набувають вирішальної ролі на четвертому і п'ятому етапах відбору.

Узагальнення досвіду роботи відомих тренерів, учні яких досягли видатних результатів, свідчить про виключно велику увагу, яку вони приділяють проблемі відбору перспективних спортсменів в процесі багаторічного удосконалення. Практика їх діяльності у цьому відношенні є виключно різноманітною, і свідчить про відсутність стандартних рішень. Одні з них значну увагу приділяють тілобудові, результатам тестування функціональної підготовленості спортсменів, виявленню прихованих резервів для зростання спортивної майстерності, інші – мотивації, працелюбності і наполегливості, вважаючи, що спортсмен, який фанатично бажає досягти видатних результатів, може досягти їх при доволі посередніх особливостях тіло будови і можливостях важливих функціональних систем, а треті, віддаючи належне вивченню тілобудови, функціональних можливостей, властивостей психіки, особливу увагу приділяють підтримці батьків, наявності реальних можливостей для систематичного напруженого тренування. Проте, розбіжності в пріоритетах в жодній мірі не відволікають тренерів від необхідності комплексного підходу до проблеми відбору і орієнтації підготовки спортсменів, строго пов'язаних з етапами багаторічної підготовки спортсменів.

Зокрема, при роботі з юними спортсменами вони рекомендують орієнтуватися на наступне:

- відповідність тіло будови специфіці виду спорту;

- здібність до освоєння техніки;

- координаційні якості – відчуття темпу зусиль, що розвиваються, часу, простору, м'яча, ракетки та ін.

- м'якість рухів, здатність до розслаблення;

- здібність до швидкого відновлення після тренувальних і змагальних навантажень;

- прагнення до напруженої підготовки і досягнення високих результатів;

- бажання змагатися;

- підтримка і відповідальність батьків.

Зовсім по іншому ставляться провідні тренери світу до оцінки перспектив спортсменів, що знаходяться на етапах підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей. В число найважливіших якостей, котрі визначають результативність підготовки спортсменів, вони відносять:

- достатньо високий рівень знань у сфері спортивної техніки і методики підготовки, що дозволяє активно спілкуватися з тренером, лікарем, науковими працівниками й іншими спеціалістами, аналізувати зміст підготовки, результати тестування, контролювати виконання індивідуального плану, рекомендувати вносити корективи в підготовку та ін.

- прагнення до найвищих досягнень і перемог, впевненість у власних силах і можливостях, високе почуття власної гідності;

- відсутність самовпевненості, об'єктивність, здібність критично оцінювати власні дії, робити висновки з помилок і програшів;

- вміння переносити високі тренувальні і змагальні навантаження, долати важку втому;

- прагнення до неухильного виконання плану підготовки;

- творче ставлення до своєї підготовки, підбору найбільш ефективних засобів, методів, здатність індивідуалізувати загальноприйняті засоби і методи,

знайти найбільш ефективні з них для удосконалення різних сторін підготовленості. Усунення недоліків;

- відсутність страху перед сильними конкурентами, прагнення до змагання з найсильнішими спортсменами, здатність демонструвати найкращі результати в головних змаганнях в умовах гострої конкуренції;

- відповідальне ставлення до стилю життя, суворе дотримання встановленого режиму;

- уважне ставлення до свого здоровся, серйозна робота над профілактикою травм і захворювань;

- постійний аналіз раціону харчування, якості продуктів і їх відповідність особливостям тренувального процесу й індивідуальним особливостям, впевненість в прийомі харчових добавок і фармакологічних засобів.

Змагальна практика як засіб підготовки і контролю за її ефективністю займає важливе місце на всіх етапах багаторічної підготовки. Проте, принципово важливим є те, що на перших двох етапах багаторічної підготовки спортивний результат повинен бути природнім наслідком раціонально побудованого процесу багаторічного удосконалення при повній відсутності вузької спеціалізації спортсменів і їх цілеспрямованої підготовки до змагань. При такому підході і з урахуванням темпів біологічного дозрівання конкретного спортсмена спортивний результат, як і працездатність при виконанні тренувальних програм, є достатньо об’єктивним критерієм оцінки його перспективності. Якщо ж тренер не втримався від передчасної спеціалізації спортсмена і знехтував вивченням темпів його біологічного розвитку, допустив елементи форсування, то спортивні досягнення об’єктивної інформації не несуть.

4. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки

Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається головним завданням першого рівня відбору - допомогти дитині правильно обрати

вид спорту для занять і майбутнього вдосконалення. Правильне вирішення цього завдання не лише свідчить про ефективність роботи ДЮСШ, окремих тренерів, але й має достатньо глибокий соціальний зміст. Успішні заняття спортом дозволять молодій людині розкрити свої природні задатки, яскраво відчути результати вкладеної праці і впевненість в своїх силах. Все це створює міцний фундамент для життя і активної позиції в будь-яких сферах діяльності.

Одним з основних моментів, які визначають спортивні успіхи є вік початку занять спортом. Саме з такого віку почали займатися спортом найсильніші вітчизняні та закордонні спортсмени. Однак в окремих випадках вік може бути неінформативним критерієм відбору. Наприклад, олімпійська чемпіонка 1976 р. у швидкісному бігу на ковзанах Г. Степанська почала займатись у 17 років, Г. Кулакова почала займатися спортом в 20 років, відомі велосипедисти Н. Горєлов, В. Каменський, А. Чуканов – у віці 17-19 років.

Слід зазначити, що в спортивних школах багатьох країн існує тенденція штучного омолодження спорту вищих досягнень. Це відображено в програмах ДЮСШ, системі змагань, введенні різних обмежень для велико вікових спортсменів. Практика впевнено свідчить про те, що такий підхід призводить до негативних наслідків. В переважній більшості видів спорту фактичний вік початку занять сильних спортсменів на 3-5 років більший аніж «директивний». Тому керівникам ДЮСШ, які роблять акцент на залученні до занять 6-7-річних дітей, необхідно врахувати наступні обставини. По-перше, прагнення до більш раннього прогнозування спортивних здібностей пов’язане з різким зниженням його достовірності. По-друге, особливості сучасного спортивного тренування ставлять настільки високі вимоги до організму спортсмена, що діти, які раніше приступили до занять спортом, як правило, раніше з нього і йдуть. І справді, багато чисельні спостереження демонструють, що діти, які приступили до занять у віці 6-8 років, в багатьох випадках припиняють займатися спортом до 15-17 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів.

На сьогодні в різних країнах світу прагнуть навчати плаванню 3-5-річних дітей і навіть немовлят. В деяких дитячих спортивних школах намагаються залучити до занять спортом дітей з дитячих садків. З огляду на вирішення

завдань масового оздоровлення дітей, їх гармонійного розвитку такий підхід є доцільним. Проте в жодному разі не можна надавати роботі з дітьми суворої спортивної вузькоспеціалізованої спрямованості, як це, на жаль, інколи роблять на практиці. Факти переконують у тому, що спроби організувати вузькоспеціалізовану спортивну підготовку з 4-6-річними дітьми можуть бути шкідливими як для їх здоров'я так і подальшого спортивного вдосконалення. Практика демонструє, що значно краще спізнитися із залученням дітей до спорту вищих досягнень на 2-3 роки, аніж зробити це на такий же термін раніше.

Необхідною умовою відбору дітей в ДЮСШ є обов'язкове попереднє їх навчання різним видам спорту. Це забезпечує не лише оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. При відсутності масового навчання легко помилитися і прийняти дітей, котрі краще плавають, бігають чи катаються на велосипеді за більш здібних.

Вже з першою оцінкою перспективності дітей необхідно опиратись на ті якості і здібності, які обумовлюють успіх у кваліфікованому спорті. Перш за все треба орієнтуватися на стабільні фактори. Цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

При початковій оцінці перспективності дітей необхідно опиратися на якості і здібностей, які обумовлюють успіх у спорті вищих досягнень. Ознаки, які мають тимчасовий характер і проявляються лише при навчанні, не можуть бути використані в якості критеріїв відбору. При визначенні здібностей, наприклад, не можна орієнтуватися на швидкість оволодіння технікою виду спорту. Досвід демонструє, що при початковому навчанні діти невисокого зросту і міцної тіло будови краще освоюють спортивну техніку, швидше прогресують. Проте, саме вони «відсіюються» як мало перспективні вже на перших етапах багаторічної підготовки. В той же час, худорляві, високого зросту діти, яким часто на ранніх етапах складно освоїти техніку, в подальшому стають спортсменами високого класу в різних видах спорту.

При первинному відборі перш за все необхідно орієнтуватися на стабільні ознаки. В найбільшій мірі цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

Спостерігається тісний взаємозв’язок між ростом дітей у віці 11-12 і 16-17 років. В 12-річному віці хлопчики досягають приблизно 86% свого майбутнього росту. В процесі оцінки перспективності спортсменів необхідно враховувати, що найбільш прогностичними показниками «дорослого зросту» є довгі стопи і кисті. Довжина стопи в поєднанні з іншими розмірами може служити більш надійним показником кінцевого зросту, аніж сам зріст.

Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в сполученні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини необхідно починати визначення її перспективності. Наприклад, у плавання необхідно віддавати перевагу дітям, високим на зріст, з більшим показником маси тіла. У веслуванні слід звертати увагу на підлітків з великою довжиною тулубу, великим розмахом рук і широкими плечима. Для плавання відбирають дітей пропорціональної будови, які мають м'язи з нечітко вираженим рельєфом, легкий кістяк, тонкі кісточки і зап'ястя, великий розмір стопи і долоні. Відбираючи велосипедистів і ковзанярів, необхідно віддавати перевагу підліткам з невеликим показником маси тіла і добре розвиненими м'язами стегон і гомілок. На ці показники орієнтуються досвідчені тренери як в нашій країні, так і за кордоном.

Можливості системи енергозабезпечення організму генетично обумовлені. Наприклад, результати досліджень, проведених у різних лабораторіях з участю близнюків, показали, що такі параметри, як відносні величини максимального споживання кисню, кисневого боргу є досить стабільними. У видах спорту, де вирішальну роль відіграють функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення (лижні перегони, біг на довгі дистанції, велоспорт тощо), вже на етапі початкового відбору необхідно оцінювати такі показники, як мах VO2 і життєва ємність легенів (ЖЄЛ). В поєднанні з морфологічними даними ці показники дозволяють скласти уявлення про майбутні можливості дитини.

Останнім часом при відборі перспективних спортсменів все більше використовують м’язову біопсію. Відомо, що від структури м'язової тканини залежить здатність спортсменів до досягнення високих результатів в швидкісно-силових видах спорту або в видах спорту з переважним проявом витривалості. Кількість м'язових волокон, що швидко скорочуються у спринтерів дуже велика,

вони можуть займати понад 80% від загальної площі поперечника м'язів. У спортсменів, які спеціалізуються на середніх дистанціях, це співвідношення змінюється; і їх м'язи мають приблизно однакову кількість волокон різних типів. В структурі м'язової тканини стаєрів переважають м'язові волокна, які скорочуються повільно. Вони можуть займати до 80-90% площі поперечника м'яза.

Велике значення для оптимізації відбору для занять спортивними іграми і єдиноборствами мають показники часу різних видів реагування і, особливо, антиципації.

Перспективи юних спортсменів у багатьох випадках залежать від гідродинамічних (у плавців) і аеродинамічних (ковзанярів і велосипедистів) властивостей тіла, які також майже не змінюються протягом спортивного вдосконалення. Ці якості особливо важливі для досягнення успіху на середніх і довгих дистанціях.

В процесі первинного відбору слід застосовувати прості педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. При цьому, перевагу слід надавати тим тестам, які характеризують рухові здібності в значні мір обумовлені природними задатками. Зокрема особливу увагу слід приділяти тестам, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній та анаеробній роботі. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка визначається в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного рисунку вправи, вміння швидко змінювати темп рухів у відповідності із завданням.

Розміри тіла, об’єм і можливості м’язів хлопчиків і дівчаток до переходу в період статевого дозрівання практично не відрізняються. Тому в дитячому віці розбіжності між хлопчиками і дівчатками в рівні розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості й інших фізичних якостей мінімальні. Це визначає й ідентичну змагальну результативність, а в окремих випадках і перевагу дівчаток над хлопчиками. Тому відносно невисокі досягнення хлопчиків в різних тестах і,

особливо, в змагальній діяльності, не повинні сприйматися як негативні в плані оцінки їх перспективності.

Важливим моментом огляду дітей під час відбору до занять спортом є співставлення їх паспортного і біологічного віку. Досвід роботи ДЮСШ свідчить, що часто має місце відбір дітей з прискореним біологічним розвитком, які в подальшому дуже швидко втрачають свої переваги і доволі рано покидають спорт. Спеціальні дослідження показують, що серед дітей і підлітків, які рано виконують нормативи I спортивного розряду - майстра спорту, більше половини мають ознаки прискореного статевого розвитку. А серед спортсменів, які виконали нормативи майстра спорту міжнародного класу, акселератів менше 20%. Це свідчить, про необхідність оцінювання рівня статевого дозрівання та необхідності врахування цього показника у підготовці спортсменів.

Велике значення для відбору дітей має оцінка стану їх здоров'я.

Істотне значення на початкових етапах відбору має також врахування психічних показників схильності до змагальної діяльності. Основними серед них є прагнення отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом.

Необхідно підкреслити, що показники фізичної працездатності для первинного відбору є малопридатними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів. Інформативність показників фізичної працездатності для відбору підвищується, якщо їх використовувати після одного і більше років занять спортом.

Для початкового відбору не ефективна орієнтація на спортивний результат. Багаторічні спостереження тренерів і спеціальні дослідження показали, що спортсмени навіть з найнижчими при початковому тестуванні результатами через рік занять можуть стати найсильнішими.

Остаточне рішення щодо залучення дитини до занять певним видом спорту повинно ґрунтуватися на бажанні дитини та комплексній оцінці за всіма критеріями відбору, а не лише на підставі однієї або двох ознак.

5. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки

На цьому етапі відбору основним критерієм оцінки перспективності юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Після 2-3 років початкової підготовки і задовго до досягнення оптимальної вікової межі в тому чи іншому виді спорту ще неможливо дати точний висновок про наявність у юного спортсмена задатків і здібностей, які дозволили б йому сподіватися на досягнення результатів міжнародного рівня. Однак, виявити доцільність подальшого спортивного вдосконалення та визначити його напрям, а також правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена необхідно вже на цьому етапі. Вирішити ці завдання можна лише на основі комплексного аналізу, в якому повинні враховуватися морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до освоєння і вдосконалення нових рухів та ін.

Спортивний результат на цьому етапі відбору не може бути критерієм перспективності. Досвід демонструє, що спортсмени з відносно низькими результатами на початку етапу попередньої базової підготовки і до його завершення виявляються в числі найсильніших і продовжують прогресувати надалі. У той же час переможці та призери дитячих і підліткових змагань дуже рідко (менше 5% випадків у різних видах спорту) досягають спортивних успіхів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Про це переконливо свідчить багаторічний досвід підготовки спортсменів високого класу в різних країнах світу.

Вже на початку другого етапу багаторічної підготовки виникає необхідність у визначенні відповідності будови тіла юних спортсменів морфологічним особливостям майстрів високого класу. Морфологічні особливості знаходяться в числі найважливіших, які необхідно враховувати при визначенні перспективності спортсмена на цьому етапі відбору. Морфологічні відмінності між представниками різних видів спорту є наслідком інтенсивного відбору, оскільки особливості будови тіла дають спортсменові

чисто механічні або біомеханічні переваги у змаганнях з різних видів спорту. Хоча конституція людини і зазнає деяких змін в певні вікові періоди, в цілому вона більш-менш постійна і значною мірою визначається спадковими факторами.

Слід зазначити, що єдиного підходу до визначення конституції людини не існує. Це стосується як визначення самого поняття «Конституція людини», так і діагностики та характеристики конституційних типів. Найбільш поширені підходи до визначення конституції людини на основі морфологічних критеріїв - ступінь розвитку мускулатури і жировідкладення, ріст і маса тіла, особливості скелета та ін. При такому підході більшість фахівців схиляються до використання для характеристики конституції терміна «соматотип».

Серед великої кількості схем визначення конституцій людини розглянемо одну з найбільш популярних, згідно з якою виділяються три соматотипи:

Пікнічний ендоморфний тип – опукла грудна клітка, м'які округлі форми внаслідок розвитку підшкірної основи, щодо короткі кінцівки, короткі і широкі кисті і стопи, велика кількість підшкірного жиру;

Атлетичний мезоморфних тип – трапецієвидна форма тулуба, вузький таз, потужний плечовий пояс, добре розвинена мускулатура, масивні кістки.

Астенічний ектоморфний тип – плоска і довга грудна клітка, відносно широкий таз, худе тіло і слабкий розвиток підшкірної основи, довгі тонкі кінцівки, вузькі стопи і кисті, мінімальна кількість підшкірного жиру.

Природно, що конституційні можливості більшості індивідів неможливо звести до цих крайніх трьох типів. Такий поділ дає лише загальне уявлення про діапазон коливань в конституції людини, тому в практиці спортивного відбору доцільніше орієнтуватися на безперервно розподілені компоненти статури, яких може бути виділено три: ендоморфний, мезоморфних і ектоморфний.

Ендоморф характеризується округлістю і м'якістю, збільшеною кількістю жирової тканини, переважанням живота над грудною кліткою, високими плечима, короткою шиєю, плавними контурами тіла, відсутністю рельєфу м'язів.

Для мезоморфії типові прямий тулуб, тверда, рельєфна і виступаюча мускулатура, масивні кістки, товсті передпліччя, зап'ястя, кисті і пальці, велика грудна клітка, широкі плечі, відносно вузька талія, груба шкіра.

Ектоморфія проявляється в крихкості і витонченості тіла, худорлявості, тонких кістках і м'язах, опущених вузьких плечах, щодо довгих кінцівках і короткому тулубі, відсутністю м'язового рельєфу.

Класичні дослідження соматотипів спортсменів-олімпійців у порівнянні зі звичайними людьми, а також студентами спеціальних навчальних закладів здійснив Д. М. Таннер (Tanner, 1964). Серед студентів, які не займаються спортом, найчастіше зустрічаються проміжні типи при відносно помірному вмісті ендоморфного, мезоморфного і ектоморфного компонентів. Для більшості студентів спортивних коледжів характерний мезоморфний тип статури. Для легкоатлетів – учасників Ігор Олімпіад характерною є повна відсутність вираженого ендоморфного типу. Легкоатлети різних спеціалізацій істотно розрізняються за типом статури. У бігунів на довгі дистанції, в порівнянні зі спринтерами, відзначається зниження рейтингу мезоморфного типу і збільшення - ектоморфного.

Метальники відрізняються дуже високим рівнем мезоморфного типу і низьким - ектоморфного. Такі ж характеристики мають і важкоатлети. У борців, у порівнянні з важкоатлетами й метальниками, відзначається деяке зниження рейтингу мезоморфного типу та підвищення - ектоморфного. Бігуни на довгі дистанції, плавці, баскетболісти можуть бути віднесені до змішаного мезоектоморфного типу зважаючи вираженості цих компонентів. Жінки, що спеціалізуються в бігу на довгі дистанції, відрізняються екзоектоморфним соматотипом, а в плаванні і легкоатлетичних метаннях - ендомезоморфним.

Багато фахівців пов'язують соматотипи з фізичними якостями, фізіологічними і біохімічними процесами, психологічними властивостями особистості. Вважається, що найвищий рівень окислювальних процесів відзначається в осіб астенічного і атлетичного конституційних типів. Виявлено зв'язок між ендоморфом і такими ознаками темпераменту, як врівноваженість,

товариськість і м'якість. Мезоморфія виявляє зв'язок з такими властивостями, як схильність до ризику, рішучих дій, агресивність, а ектоморфа - з емоційною стриманістю, скритністю, некомунікабельністю, стійкістю до дії зовнішніх факторів. Ці залежності носять статистичний характер і не є достатньо надійними стосовно конкретної людини, проте можуть виявитися винятково корисними при виробленні загальної стратегії відбору та орієнтації спортсменів, що відносяться до різних конституційних типів.

У спортсменів високого класу, що спеціалізуються в різних видах спорту, конституційні відмінності виражені тим більшою мірою, чим вищий рівень їх кваліфікації. Це обумовлено спільною дією двох факторів - спортивного відбору як різновиду професійного відбору та специфічних засобів і методів підготовки, характерних для конкретного виду спорту. Борці, наприклад, характеризуються вираженою мезоморфією, яка у них оцінюється в 5-6, а іноді в 7 балів. У хокеї на льоду мезоморфний компонент виражений в більшій мірі у нападників і захисників в порівнянні з воротарями. У плавців, навпаки, нерідко відзначається вираженість ендоморфного компоненту. У жінок, які спеціалізуються в спортивних іграх, спостерігається значно більша вираженість мезоморфії в порівнянні з жінками, що не займаються спортом. У кінцевому результаті в кожному з видів спорту найбільш характерний соматотип виявляється достатньо тісно пов'язаним зі структурою м'язової тканини, можливостями систем кровообігу і дихання.

Морфофункціональні обстеження можуть бути доповнені методом біологічних досліджень тканини м'язів, які несуть основне навантаження в конкретному виді спорту. Аналіз м'язової тканини доцільно проводити один раз на другому етапі відбору. Проте слід враховувати, що відсоток м'язових волокон різного типу тісно пов'язаний з функціональними можливостями спортсмена. Зокрема, високі алактатні можливості спортсмена, хороша рухова реакція, високі результати в тестах швидкісно-силового характеру (наприклад, стрибок вгору з місця) й інші є гарантією наявності підвищеної кількості ШС-волокон м'язів. І, навпаки, уповільнена реакція, високі можливості

кисневотранспортної системи та системи утилізації кисню свідчать про переважання в м'язах спортсмена ПС-волокон.

Велике значення для раціонального відбору та орієнтації юних спортсменів на даному етапі має аналіз властивостей їх нервової системи - сили процесів збудження і гальмування, їх врівноваженості і рухливості. Сила нервових процесів характеризує здатність нервових клітин переносити сильне збудження і сильне гальмування, що дозволяє адекватно реагувати на подразнення. Врівноваженість передбачає певне співвідношення між процесами збудження і гальмування, а їх рухливість виражається у здатності нервової системи швидко чергувати ці процеси. У різних осіб можуть зустрічатися найрізноманітніші поєднання властивостей нервової системи, які в значній мірі визначають не лише психологічні, а й функціональні можливості спортсменів.

Зокрема, такі з них, як ефективність м'язово-рухових диференціювань, здатність до адекватних оцінок функціонального стану, сприйняття виникаючих ситуацій, прийняття і реалізація творчих рішень і т. п.

При розгляді перспективності спортсмена за показниками морфологічного типу слід давати не лише його цілісну оцінку (за тими ж показниками, що і на попередньому етапі відбору), а й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію в тій чи іншій дистанції або дисципліні. Так, у плаванні на спеціалізацію в спринті можна орієнтувати підлітків високого зросту, з довгими кінцівками, значними силовими можливостями м'язів плечового поясу; на довгі дистанції - дітей з хорошою плавучістю і обтічністю тіла, високими можливостями кисневотранспортної системи, хорошою рухливістю в гомілковостопних суглобах.

На спеціалізацію в бігу на короткі дистанції слід орієнтувати підлітків із зростом вище середнього, з достатніми силовими можливостями м'язів ніг; в бігу на довгі дистанції - підлітків з невеликим індексом маси і росту і високими можливостями кисневотранспортної системи. Довжина тіла тут не має істотного значення.

Після принципового рішення про доцільність подальшого продовження занять на етапі попередньої базової підготовки слід виявити найбільш перспективний напрямок вдосконалення юного спортсмена, що відповідає його природним задаткам. Дуже важливим тут є чітке розуміння того, що за даними обстежень юні спортсмени можуть бути розділені на різні групи залежно від їх схильності до досягнення високих спортивних результатів не лише в різних видах спорту, але і в різних видах змагань одного виду спорту.

Експериментально встановлено, що використання диференційованих програм підготовки юних спортсменів, побудованих відповідно до їхньої індивідуальної схильності до досягнень в різних дисциплінах, є дієвим фактором підвищення ефективності підготовки на етапі попередньої базової підготовки в системі багаторічного спортивного вдосконалення.

Перспективним генетичним маркером функціональних можливостей спортсмена для ряду видів спорту є домінантність руки. Ліворукі спортсмени, в порівнянні з праворукими, мають велику швидкість простої рухової реакції, що забезпечує їм успішність простих дій, відрізняються високим рівнем тривожності, неврівноваженим типом нервової системи, переважанням предметно-образного мислення. Одночасно вони поступаються праворуким у швидкості прийняття рішень в складних ситуаціях, в здатності до абстрактно-логічного мислення. Ці особливості ліворуких спортсменів, детерміновані генетично на 40-50% визначають їхні успіхи в діяльності, що вимагає виняткової реакції і виконання відносно простих рухів з високою швидкістю. Найбільш наочно це проявляється у фехтуванні: серед чемпіонів найбільших міжнародних змагань представництво спортсменів-шульг в 10 разів перевищує середні популяційні дані і становить близько 50%. Саме ці спортсмени відрізняються простотою і виключно високою швидкістю.

В інших видах спорту ліворукі спортсмени відрізняються великою різноманітністю техніко-тактичних дій. У боксі вони можуть працювати як в правосторонній, так і лівосторонній стійках, у фігурному катанні виконують обертання як в праву так і в ліву сторони, у волейболі і гандболі успішно використовують удари і кидки як правою, так і лівою руками.

Все це, природно, має враховуватися при орієнтації процесу підготовки таких спортсменів на всіх етапах їхнього багаторічного вдосконалення як щодо побудови процесу техніко-тактичного вдосконалення, так і вибору оптимальних моделей змагальної діяльності.

Сучасний спорт вищих досягнень переконливо свідчить про постійне збільшення ролі генетичних передумов для досягнення результатів світового рівня, що проявляються не лише на рівні окремих спортсменів, а й етнічних груп. Наприклад, виявлено чітку залежність досягнень у спринтерському бігу і бігу на довгі дистанції від приналежності до певної етнічної групи. Велика кількість видатних спринтерів є вихідцями з районів західної Африки південніше Сахари і тих етнічних груп, які мігрували з цих областей до Америки чи Європи. Більшість бігунів на довгі дистанції і марафонців з північного і східного регіонів Африки, з Кенії. Фізіологічні, біохімічні і в останні роки генетичні дослідження показали істотні генетичні відмінності між жителями північно-східної і північно-західної Африки, а темний колір шкіри є лише зовнішньою ознакою. У дійсності, між цими етнічними групами відмінностей значно більше, ніж між представниками північно-східної Африки та Європи. Передумовою такого становища, на думку фахівців, є відсутність генетичного обміну між зазначеними африканськими етнічними групами в силу географічних та історико-соціальних причин, що і забезпечило диференціацію їх розвитку.

Відзначаючи великий вплив генетичної схильності на досягнення в сучасному спорті, слід зазначити, що рівень знань у цій області значною мірою базується на припущеннях, а не на точно доведених фактах. Зокрема, достовірно не доведено, які гени визначають рівень досягнень у видах діяльності, пов'язаних з проявом швидкісних якостей або витривалості, а результати асоціативних досліджень можуть дати лише відносні уявлення про дійсну роль різних генів-кандидатів. Ситуація ускладнюється і в зв'язку з тим, що фізичні здібності, найімовірніше, визначаються складним поєднанням сумарного впливу цілої групи генів.

6. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки

Основне завдання третього етапу відбору - виявлення здібностей спортсмена до досягнення вищих спортивних результатів в обраному виді спорту, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. До цього часу вже необхідно визначитися, в якому конкретному виді змагань буде спеціалізуватися спортсмен виявити його сильні якості, за рахунок яких в основному і планується досягти високих спортивних результатів. Особливо це важливо для спортивних ігор, що пов'язано з вибором ігрового амплуа і відповідною орієнтацією всієї системи подальшої підготовки.

Істотною стороною відбору на даному етапі є оцінка техніки виконання різних спеціально-підготовчих вправ. Наприклад, в складнокоординаційних видах оцінюють володіння базовими і профілюючими елементами, кількісну, якісну і структурну різноманітність елементів, артистизм, елегантність, виразність і стабільність при їх виконанні. Про ефективність рухів в більшості циклічних видів спорту свідчить їх невисокий темп при великій довжині кроку і високій швидкості при проходженні коротких відрізків. Особливу прогностичність така манера рухів має при відборі та орієнтації підготовки спринтерів-бігунів, плавців і ковзанярів.

Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників, що характеризують рівень їх спеціальної підготовленості і спортивної майстерності. Рівень розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, різних видів витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, досконаліть спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень і ефективного відновленню постійно повинні знаходитися в полі зору тренера, що працює з юними спортсменами.

Оцінка перерахованих здібностей поряд зі спортивними результатами повинна займати велике місце у відборі та орієнтації спортсмена на третьому етапі. При цьому увага повинна бути звернена не тільки на абсолютні

показники тренованості і спортивних досягнень, але й на темпи їх приросту від одного етапу підготовки до іншого.

Враховуючи те, що різні види спорту ставлять неоднакові вимоги до статури і функціональних можливостей спортсмена, у процесі відбору необхідно орієнтуватися на ті якості, які найбільш важливі для даного виду спорту.

У всіх випадках, де це можливо, при оцінці найбільш значущих чинників слід орієнтуватися на кількісні та якісні характеристики статури, функціональних можливостей різних органів і систем організму, розвитку фізичних якостей.

Перспективність юного спортсмена багато в чому пов'язана з досконалістю спеціалізованих сприйняттів - комплексних психофізіологічних характеристик, до яких відносяться відчуття часу, темпу, розвиваються відчуття зусиль, води у плавців, снігу у лижників, льоду у ковзанярів і т.п. Ці характеристики, як відомо, відображають рівень сприйняття, усвідомлення і відтворення рухових дій.

На третьому етапі багаторічного відбору збільшується значення показників, які свідчать про особистісно-психічні якості - психічну надійність, мотивацію, волю, прагнення до лідерства та ін. Відомо, що спортсмени високого класу відрізняються наполегливістю, високим рівнем переносимості навантажень. При оцінці відповідності юного спортсмена вимогам, пропонованим до спортсменам високого класу, особливу увагу слід звертати на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій тренувальних занять, здатність і бажання до спортивної боротьби, бажання тренуватися і змагатися з сильними партнерами і суперниками. Особистісні та психічні якості спортсмена не є тільки критеріями оцінки перспективності, але і додатковими критеріями при оцінці схильності до спеціалізації в різних видах спорту. У спортсменів, схильних до досягнень у спринті, швидкісно-силових видах спорту, лідерства в спортивних іграх, зазвичай спостерігається тип слабкої (реактивної) нервової системи. При цьому основними ознаками в поведінці є категоричність у судженнях, висока збудливість, швидкість зміни настрою,

легкість пристосування до нових умов життя і тренування, швидкість переходу від сну до активності, швидкість засвоєння навичок, низька концентрація уваги і необхідність застосування спеціальних прийомів для його активації. Спортсменів, схильних до досягнень у видах спорту, що вимагають великої витривалості (наприклад, велосипедисти-шосейники, бігуни на довгі дистанції та ін.), відрізняє спокійний, стійкий настрій, працьовитість і дисциплінованість, погана пристосовність до нових умов. У них проявляється знижена чутливість до подразників, висока концентрація уваги, об'єктивна оцінка своїх можливостей, наполегливість і завзятість, слабке переключення, низький рівень емоційності.

Як і при первинному відборі, в процесі проміжного відбору велика увага приділяється медичному контролю. Оскільки до цього часу вже відбувся «відсів» дітей, що мають явні протипокази до занять спортом, особлива увага приділяється виявленню прихованих захворювань, зокрема вогнищ інфекції в організмі. При їх наявності в період проведення тренувальних занять можуть виникнути загострення і різні ускладнення з боку внутрішніх органів. Важливо виявити і специфічні хвороби, до яких найбільшою мірою схильні спортсмени.

Важливою стороною відбору є всебічний аналіз попередніх етапів тренування, визначення, за рахунок яких зусиль юний спортсмен досяг даного рівня підготовленості. Не таємниця, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічної підготовки виконують величезні обсяги роботи, беруть участь у змаганнях, широко застосовують заняття з великими навантаженнями, тренуються по 2 рази на день і тому досягають високих для свого віку результатів і показників тренованості. Як правило, спортсмени, які пройшли таку підготовку, є безперспективними для подальшого вдосконалення на третьому етапі багаторічної підготовки. Перевагу слід віддавати тим, хто досяг щодо високого рівня тренованості і спортивних результатів за рахунок тренування з малим і середнім обсягом роботи, невеликої змагальної практики, різнобічної технічної підготовки.

7. Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки

На даному етапі відбору необхідно з'ясувати, чи здатний спортсмен до досягнення результатів міжнародного класу, чи зможе він переносити виключно напружену тренувальну програму і ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень. Таким чином, відбір на даному етапі - природне продовження роботи, проведеної на попередньому етапі. Його ефективність визначається в основному тими ж факторами, однак вони набувають більш специфічної спрямованості.

При всій інформативності показників росту і маси тіла їх завжди слід розглядати в тісному взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями найважливіших систем організму, психічними особливостями спортсмена. У цьому випадку можна зробити правильний висновок про здатність спортсмена домогтися видатних результатів, наприклад, в спринтерському бігу як низькорослі спортсмени (Марчісон), так і дуже високі (Вільямс), тонкокістні, легкі (Меннеа) і потужні, важкі (Джонсон).

Безсумнівний інтерес викликає також аналіз складу тіла спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Специфіка різних видів спорту багато в чому визначає склад тіла спортсменів. Простежити це можна вже при розгляді знежиреної маси і жиру у спортсменів високого класу. У бігунів на довгі дистанції, борців і боксерів (за винятком абсолютних вагових категорій), велосипедистів-шосейників, лижників відзначається виключно низький відсоток вмісту жиру - зазвичай в межах 4-8%. У волейболістів, баскетболістів, тенісистів відсоток жиру зазвичай становить 14-17%, а у легкоатлетів-метальників - 18-22%. У жінок кількість жиру зазвичай на 6-10% більша, ніж у чоловіків.

Великі відмінності в будові тіла видатних спортсменів повинні орієнтувати на пошук різних шляхів у досягненні вершин спортивної майстерності. Це стосується як розробки індивідуальних моделей техніко-тактичної майстерності та функціональної підготовленості, так формування індивідуальної системи підготовки кожного перспективного спортсмена на всіх етапах багаторічного вдосконалення,

особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли формується власна модель змагальної діяльності.

Слід пам'ятати, що специфіка конкретного виду спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, вдосконалення правил та інше справляють істотний вплив на формування вимог до морфологічних особливостей спортсменів. Так, наприклад, сучасний гандбол ставить високі вимоги до зросту спортсменів та їх атлетичної підготовки, тому найсильніші гандболісти світу мають високий зріст (більшість вище 195-200 см) при великій масі тіла – 90-110 кг. Такі ж вимоги до морфологічних даних спортсменів і в сучасному волейболі. У водному поло, навпаки, підвищення динамічності гри в зв'язку зі зміною правил дало певні переваги гравцям не дуже високим, але таким, що мають високу спеціальну працездатність і хорошу плавальну підготовку.

Приступаючи до тренувань на четвертому етапі багаторічної підготовки, необхідно всебічно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсменів. При цьому увагу слід звернути не тільки на абсолютні показники, а й на той прогрес, якого досяг спортсмен в результаті тренування на попередньому етапі. Перевага віддається тим спортсменам, які зуміли досягти великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей найважливіших функціональних систем при обмеженому використанні найбільш потужних засобів педагогічного впливу;аніж меншими зусиллями було досягнуто прогресу в рівні спортивної майстерності, тим більші резерви залишилися для подальшого вдосконалення. На даному етапі відбору тому особлива увага приділяється аналізу тренування на попередньому етапі багаторічної підготовки. Перспективними вважаються спортсмени, які тренувалися за різноманітною програмою без використання граничних обсягів тренувальної роботи, обмежували кількість занять з великими навантаженнями, участь у відповідальних змаганнях. Не досягали максимальних параметрів тренувальних і змагальних навантажень, характерних для побудови тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Якщо при такій побудові тренувального процесу у спортсменів планомірно зростав рівень досягнень та функціональної підготовленості і до четвертого етапу багаторічної

підготовки вони досягли досить високого рівня спортивної майстерності, то є всі підстави для їх подальшого серйозного прогресу.

Одним з основних показників, що свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різнобічна технічна підготовленість. Вона проявляється у досить досконалому володінні не лише технікою виду спорту, але й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших вправ. Така структура технічної підготовленості дозволяє сформувати на четвертому етапі багаторічної підготовки раціональну та лабільну техніку рухів, що знаходиться у відповідності з морфофункціональними можливостями спортсмена і специфічними вимогами конкретного виду спорту.

Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштовуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічну стійкість при виконанні об'ємної і напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок рухів, розподіл сили у змаганнях, а також уміння показувати найвищі результати в найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників. Видатних спортсменів, як правило, характеризує вміння вести активну боротьбу в найвідповідальніших змаганнях з найбільшою конкуренцією. Недарма досвідчені тренери в якості одного з найважливіших критеріїв при оцінці перспективності спортсменів використовують їх здатність показувати у фінальних стартах більш високі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, вміння гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань багато в чому обумовлені природними задатками і вдосконалюються з великими труднощами.

Має свої особливості відбір у командних дисциплінах велосипедного та веслувального спорту, спортивних іграх. Так, у командних перегонах на треку і шосе при відборі часто орієнтуються на відносну схожість антропометричних показників учасників, їх здатність ефективно вести гонку на лідируючій позиції,

рівень техніки ведення командної гонки, ефективний фініш. Для участі в командних номерах програми нерідко підбирають гонщиків, що поступаються своїм товаришам в аналогічних індивідуальних номерах, але мають переваги за показниками, що впливають на ефективність командної боротьби. Нерідко вміння окремих гонщиків пожертвувати своїми інтересами в ім'я товариша по команді приводило до блискучих перемог на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх.

Ще більш складні завдання доводиться вирішувати при комплектуванні команд у спортивних іграх. Тут поряд з індивідуальними можливостями гравців на відбір у команду впливає прийнятий командою тактичний варіант, особливості тактики і техніки команди супротивника. Не менш важливим є вміння кожного гравця реально оцінювати можливості партнерів і свої, підпорядковувати прагнення до досягнення особистого успіху інтересам команди, отже, при комплектуванні команди необхідно орієнтуватися на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх амплуа в команді, характером покладених на них функцій і завдань.

Велике значення для раціонального комплектування команд має врахування темпераменту гравців. Наприклад, Я. Червіньський (1990), досліджуючи темперамент гравців (гандбол), які виступають за команди різного класу, переконливо показав, що чим вищий рівень команди, тим більше в її складі гравців найбільш прийнятного для ігрових видів темпераменту - сангвініків. Наявність гравців відрізняються жвавістю, активністю, збудливістю, легкої зміною емоцій і в той же час стабільністю поведінки, врівноваженістю є гарантією успішної діяльності, як окремих ігрових ланок, так і команди в цілому.

Неодмінною умовою успішного вдосконалення на четвертому етапі багаторічної підготовки є міцне здоров'я спортсмена. Перш ніж оцінити здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, необхідно переконатися у відсутності у нього захворювань, здатних стати гальмом для зростання спортивних досягнень, оперативно усунути незначні відхилення у стані здоров'я.

8. Заключний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки

Заключний відбір є надзвичайно важливою складовою частиною системи підготовки, оскільки його основним завданням є визначення доцільності подальшого продовження занять спортом для спортсмена високого класу, який досягав серйозних результатів в сучасному спорті. Від того наскільки точним і об'єктивним буде висновок, багато в чому залежить не лише подальша спортивна кар'єра відомого спортсмена, його авторитет в спорті, але й все подальше життя - освіта, особисте життя, професійна кар'єра і т. д.

На цьому етапі відбору не стоять питання оцінки перспективності спортсмена за морфологічними і функціональним задатками, його здатність до ефективного спортивного удосконалення і т. п. На перший план висувається завдання виявлення резервних можливостей організму для підтримки, а можливо, і підвищення раніше досягнутого рівня адаптації. Не менш важливим є і всебічне медичне обстеження, результати якого повинні показати, чи здатний спортсмен до подальшої напруженої роботи, чи не позначаться серйозно на подальшій тренувальній та змагальній діяльності попередні травми і т. п.

Першорядного значення набуває всебічний аналіз соціального стану спортсмена - його матеріальний стан, рівень освіти, перспективи для успішної діяльності після закінчення спортивної кар'єри, сімейне благополуччя та ін. Якщо на попередніх етапах відбору для юних і молодих спортсменів, які навчаються в середній школі або вищих навчальних закладах, такі проблеми особливо не стояли, то по відношенню до спортсменів, вік яких часто перевищує 25-30 років, вони можуть набути характеру основних.

Розглядаючи спортивно-педагогічну сторону відбору, перш за все увага повинна бути звернена на тривалість спортивної кар'єри, обсяг перенесених за багато років підготовки тренувальних і змагальних навантажень. Природно, що чим коротшою була тривалість занять спортом, менші тренувальні та змагальні навантаження, тим більші перспективи, за інших рівних умов, має спортсмен для збереження вищих досягнень.

Важливою є і оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена, наявність резервів у вдосконаленні найважливіших компонентів. Наприклад, спортсмени, що відрізняються великою потужністю найважливіших функціональних систем, але мають резерви у підвищенні економічності техніки, рухливості і варіативності діяльності систем енергозабезпечення, мають досить хороші резерви для збереження вищих досягнень і навіть для підвищення спортивних результатів.

На заключному етапі відбору має свою специфіку і оцінка психічних якостей спортсмена. Якщо на попередньому етапі основна увага зверталася на здатність спортсмена максимально мобілізувати свої можливості в екстремальних умовах відповідальних змагань, вміння показувати найвищі результати в головних змаганнях, у визначенні сильних суперників та ін., то тут на перший план виступає наявність достатньої мотивації для активного продовження занять спортом, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень.

Розглядаючи питання орієнтації підготовки спортсмена на етапі збереження вищих досягнень, на перший план необхідно висунути якісні характеристики процесу підготовки. Досвід підготовки багатьох видатних спортсменів у різних країнах світу переконливо свідчить про те, що тривалий час зберегти вищі досягнення вдалося тим з них, які зуміли знайти резерви підтримки спортивних результатів при значному скороченні обсягу тренувальної та змагальної діяльності. Такий шлях пройшли такі видатні спортсмени, як А.Ортер, В.Голубничий, В.Санєєв, К.Льюїс - у легкій атлетиці, В.Сальников, А.Попов - у плаванні, А.Медвідь, А.Карелін - у боротьбі, В.Іванов, Ю.Морозов - у веслуванні, Л.Хесле, М.Хюбнер, В.Якимов, Д.Людвіг, Ж.Лонго-Кіпреллі - у велосипедному спорті, Г.Кулакова, Р.Сметаніна, С.Бельмандо, Л.Лазутіна - в лижних гонках і багато інших.

Спортсмени, які намагалися зберегти вищі досягнення за рахунок граничних величин тренувальних і змагальних навантажень, як правило, зазнавали невдачі і змушені були покинути великий спорт в результаті травм, фізичних і психічних перевантажень.

Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта \ В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966 – 7133 – 64 – 8.

2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.