

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
протокол № 3
от «23» марта 2018 г.

Утверждаю:
Директор МБУ СП
«СПС «Спарты»



2018 г.

**Положение
о критериях спортивного отбора лиц,
проходящих спортивную подготовку
в муниципальном бюджетном учреждении
спортивной подготовки «Спортивная школа «Спарты»**

1. Введение

Для обеспечения этапов спортивной подготовки муниципальном бюджетном учреждении спортивной подготовки «Спортивная школа «Спарты» (далее — Учреждение) использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Необходимо выделить три разновидности способностей:

1. Общие способности: здоровье, физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности.

2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после нагрузок.

3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником.

В Учреждении выделяют следующие этапы спортивного отбора:

В группы начальной подготовки Учреждения принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным федеральным стандартом по видам спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, желание родителей и антропометрические измерения, и их оценка с позиций перспективы.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в лыжных гонках и хоккее. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных групп учреждения. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого занимающегося учреждения с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов комплектуются группы совершенствования спортивного мастерства. Отбор спортсменов осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования

функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.

Учреждение устанавливает следующие требования к результатам реализации ПСП на каждом из этапов спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

на тренировочном этапе:

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

-формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

Выполнение требований, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки один раз.

2. Методы спортивного отбора

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования.

1. Контрольные испытания

Контрольные испытания позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Контрольные испытания (тесты) играют большую роль в системе отбора, по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в конкретном виде спорта.

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 детей и подростков в спортивные школы. 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 выявить у ребенка способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальных тренировок. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в спортивной деятельности.

2. Медико-биологические методы

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Морфологические показатели: рост, масса тела, относительная длина рук и ног, соотношение туловища и ног и другие показатели. На основании этих показателей определяется насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Физиологические показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое и реакция на нагрузку, ЧД, ЖЕЛ, степ-тест, проба Ромберга, подвижность в суставах, позвоночнике и др.

На протяжении всего испытательного срока занимающиеся подвергаются медицинскому освидетельствованию, которое должно исключить наличие скрыто протекающих патологических изменений в организме спортсмена, препятствующих занятиям спортом в объеме, предусмотренном программой спортивной школы.

3. Психологические методы

Научные исследования подтвердили зависимость спортивных достижений от психических особенностей спортсмена, которые в значительной степени обусловлены свойствами высшей нервной деятельности. Исследования этих свойств выявили их влияние на успешность обучения и тренировки, уровень достижений, способность демонстрировать результаты в напряженных условиях соревнований. В ряде исследований отмечается зависимость между свойствами высшей нервной деятельности и спортивной специальностью. Каждый вид спорта требует наличия у спортсмена таких свойств процессов возбуждения и торможения, которые бы в полной мере обеспечивали достижение спортивного мастерства именно в данной специализации.

4. Социологические методы

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Социологические критерии включают характеристику мотивов, интересов и запросов учащихся: показатели характеризующие формирующее влияние спорта, семьи, коллектива на индивида.

Важное значение в спортивном отборе имеет всесторонний анализ причин отсева юных спортсменов, проявивших задатки для успешного спортивного совершенствования на первых этапах многолетней подготовки.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям определенным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т. д.).

3. Этапы спортивного отбора

Отбор - это длительный процесс, он равен длительности спортивной жизни спортсмена, начиная от зачисления в спортивную школу и заканчивая комплектованием сборных команд. Невозможно моментально оценить спортивную пригодность, какими бы совершенными небыли методы оценки. Это обусловлено невозможностью четкого выявления способностей спортсмена на отдельном этапе возрастного развития и многолетней подготовки, а также сложным характером взаимоотношений между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными, в следствии специально организованного тренировочного процесса.

Поэтому имеет смысл говорить о разных этапах отбора.

На первом, начальном, этапе, происходит массовый просмотр, агитация и тестирование детей с целью ориентирования их для занятий спортом. Отбор в спортивную школу на первом этапе ведется по следующим направлениям:

- наблюдения за детьми на уроках физкультуры.
- прослеживание протоколов соревнований различного уровня по видам спорта.
- агитационные мероприятия с целью выявить интерес к занятиям.

Отбор спортсменов в группах спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения производится только по возрастному цензу, медицинским показаниям и наличии свободных мест в спортивной школе.

Отбор в группы начальной подготовки производится на основании результатов индивидуального тестирования, для выявления у спортсменов двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы спортивной подготовки.

На втором этапе отбора перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки тренер исследует:

-уровень развития качеств, оценка исходных показателей для прогноза спортивных достижений.

- врожденные задатки (строение тела, свойства нервно-мышечного аппарата, особенности высшей нервной деятельности).

- общие способности (трудолюбие, работоспособность, интересы).

- биологический возраст ребенка. Биологический возраст отражает онтогенетическую зрелость индивидуума, его работоспособность и характер адаптивных реакций. Критериями оценки биологического возраста могут быть морфологические, функциональные, биохимические, иммунологические, цитохимические параметры, ценность которых в определении степени созревания организма меняется в зависимости от этапов постнатального онтогенеза. Для диагностики биологического возраста у детей и подростков чаще всего используют такие показатели, как

развитие зубов, первичные и вторичные половые признаки, сроки формирования костной ткани, строение капилляров ногтевого ложа, Акцент при спортивном отборе на детей - акселераторов не всегда целесообразен. Нередко подростки с замедленными темпами индивидуального развития более способны, но их одаренность проявится позднее, их зона наилучшего роста наступает позже.

- наследственные признаки, генетические факторы. Генетически зависимыми являются многие морфофункциональные признаки, определяющие спортивные способности человека и передающиеся по наследству от родителей к детям. Наряду с конституцией тела и физическими качествами наиболее генетически обусловленные основные свойства нервной системы, а также развития анаэробных возможностей организма и наличия быстрых волокон в скелетных мышцах.

На третьем этапе определения перспективности тренер применяет следующие виды работ:

Тестирование качеств. Как для начального отбора, так и для оценки динамики спортивного роста. Наиболее значительные изменения в физическом развитии происходят с трехлетней периодичностью. Соматические признаки (рост, вес, ширина шеи, окружность плеча, окружность бедра и др.) имеют двухлетнюю периодичность изменения. Тестирование, проведенное без учетов ритмов биологического развития, может обусловить неправильную оценку спортивной пригодности по темпам прироста спортивных результатов.

Необходимо построить работу так, чтобы спортсмен стремился показать наивысшие результаты

На четвёртом этапе отбора происходит оценка спортивных результатов и его стабильность. На этом этапе происходит отбор в сборные команды района, края для участия в соревнованиях. В основном критериями отбора на четвёртый этап являются:

- технико-тактическая подготовленность.
- спортивно-техническое мастерство
- прирост результатов за первые полтора года занятий избранным видом спорта.
- высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником.

Среди методов отбора распространены экспертиза (экспертные оценки), аппаратурный метод и метод тестов.

4. Критерии спортивного отбора

К критериям отбора относятся качественно-количественные характеристики специальных возможностей.

Тренерские критерии спортивного отбора:

- уровень развития физических качеств;
- уровень технико-тактической подготовленности;
- уровень спортивно-технического мастерства;
- темп роста спортивных достижений;
- координационные возможности.

Способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряженной борьбы

Медико-биологические критерии спортивного отбора:

- состояние здоровья;
- биологический возраст;
- морфофункциональные признаки.

Состояние функциональных и сенсорных систем организма

Индивидуальные особенности высшей нервной деятельности

Психологические критерии спортивного отбора:

- особенности темперамента;
- особенности характера;
- степень развития волевых качеств.

Под организацией отбора понимается комплекс мероприятий, направленных на наиболее эффективное и рациональное использование методов отбора.

Отбор можно определить, как процесс, сочетающий в себе установление определенных критических уровней выполнения действий спортсменом и наблюдения за его поведением. Целью процесса отбора является предсказание успеха. Первоначальная оценка исследуемых позволяет установить определенную категорию предвидения (наличие качества, которое в своем развитии обеспечит высокий уровень конкретной специальной способности), а повторное обследование, проводимое через определенный промежуток времени дает категорию различия. Прогнозирование заключается в установлении отношения между этими двумя категориями. Следовательно, суть процесса состоит в необходимости выяснения: сохранят ли свое преимущество те, кто обладал им в начале первичного отбора.

Однако справедливо и то, что некоторые способности отличаются высокой стабильностью и обладают достаточной прогностичностью на всех этапах отбора. К числу этих характеристик относятся данные психомоторики, координационные способности и технической подготовленности детей и подростков. Все эти факторы говорят о том, что достаточный прогноз развития потенциальных способностей индивида можно получить лишь в результате длительного наблюдения.

Заключение

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта)

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (тренерские, медико-биологические, психологические, социологические и др.)

Спортивный отбор – выявление лиц, обладающих физиологическими, психологическими и морфологическими особенностями, необходимыми для успешного совершенствования в избранном виде спорта. Спортивный отбор проходят спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи. Главной задачей профессионального отбора является выявление талантов, способных с заданным темпом выполнять определенную работу. Главная задача заключается в том, что тренер должен

разглядеть в ребенке спортивные способности, которые еще не проявились.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Лыжные гонки

Приложение №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12

Приложение №2

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2	3	6	9
Отборочные	-	2	4	5
Основные	-	-	2	3

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "лыжные гонки"

Приложение № 3

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение №4

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение №5

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 21 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 3 км (не более 15 мин 20 с)
	Бег на лыжах классическим стилем 10 км (не более 44 мин)	Бег на лыжах классическим стилем 5 км (не более 24 мин)
	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 20 мин)	Бег на лыжах свободным стилем 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Бег на лыжах свободным стилем 10 км (не более 42 мин)	Бег на лыжах свободным стилем 5 км (не более 23 мин 30 с)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Хоккей

Приложение №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-14

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
--	---	----	------

Приложение №2

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	2	2	2	2
Всего игр	22	28	36	46

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "хоккей"

Приложение № 3

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Приложение №4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,3 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 5,3 с)
	Бег на коньках на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на коньках на 20 м (не более 5,3 с)
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 160 см)	Прыжок в длину толчком с двух ног (не менее 155 см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 37 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Координационные способности	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 6,3 с)	Бег на коньках на 20 м спиной вперед (не более 7,3 с)
	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 12,3 с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (не более 13,3 с)
	Челночный бег 4 х 9 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 4 х 9 м (не более 12,1 с)
	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,5 с)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Приложение №5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с старт с места (не более 5,2 с)	Бег на 30 м с старт с места (не более 6 с)

	Бег на коньках на 30 м (не более 5,6с)	Бег на коньках на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег 400 м (не более 74 с)	Бег 400 м (не более 94 с)
Сила	Приседания со штангой с весом 100% собственного веса (не менее 10 раз)	Приседания со штангой с весом 75% собственного веса (не менее 7 раз)
	Пятикратный прыжок в длину (не менее 8 м)	Пятикратный прыжок в длину (не менее 7 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Выносливость	Бег 3000 м	Бег 3000 м
Координационные способности	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 16,4 с)	Челночный бег на коньках 6 х 9 м (не более 17,5 с)
	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 27 с)	Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед (не более 32 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа