

***Физиолого-
генетические
особенности
спортивного отбора***

*Эффективность тренировочных
воздействий существенно
определяется адекватностью
физических упражнений для
данного человека, его
врожденным и приобретенным
особенностям, что необходимо
учитывать в процессе
спортивного отбора*

Спортивная ориентация

*В процессе **спортивной ориентации** изучаются врожденные особенности человека и подбираются адекватные для него физические упражнения или вид спорта*

Спортивный отбор

*В процессе **спортивного отбора** определяются модельные характеристики СД и специфические для данного вида спорта значимые качества, а затем производится поиск и подбор людей с адекватными морфофункциональными особенностями*

Спортивный отбор

**- многоступенчатый процесс
с изменяющимися
требованиями к организму
человека в ходе многолетней
тренировки**

Необходимо учитывать:

- Динамику индивидуальных реакций организма спортсмена на предъявляемые нагрузки;*
- Возрастные периоды наибольшей эффективности тренирующих воздействий для развития физических качеств;*
- Индивидуальный тип адаптации к физической нагрузке определенной направленности;*
- Скорость и мощность мобилизации функциональных резервов*

*Неадекватный выбор
спортивной специализации
резко замедляет рост
спортмастерства и
ограничивает уровень
спортдостижений, а также
является фактором риска для
здоровья спортсмена*

Наследуемость морфофункциональных признаков

- наибольшая наследственная обусловленность выявлена для морфологических показателей
- меньшая – для физиологических параметров
- наименьшая – для психологических признаков

Наследуемость проявления физических качеств

- наибольшая наследственная обусловленность выявлена для гибкости и быстроты
- меньшая – для абсолютной мышечной силы
- наименьшая – для аэробной выносливости и ловкости

Наследственные влияния на морфофункциональные особенности и физические качества человека зависят от периодов онтогенеза. Различают критические и сенситивные периоды.

Критические периоды

- характеризуются повышенной активностью отдельных генов, контролирующих развитие каких-либо признаков.

Это качественный и количественный скачок, переломный момент в развитии.

Сенситивные периоды

- периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности отдельных признаков к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренерским.*

Сенситивные периоды для развития физических качеств

- *Гибкости* – в 4-15 лет
- *Ловкости* – в 6-14 лет
- *Быстроты* – в 9-14 лет
- *Скоростно-силовых качеств* – в 11-14 лет
- *Силы* – в 14-17 лет
- *Выносливости* – в 15-20 лет

*В росте спортивного мастерства
важную роль играет
тренируемость или спортивная
обучаемость спортсмена, то есть
способность повышать
функциональные и специальные
возможности под влиянием
систематической тренировки*

Тренируемость спортсмена обеспечивается:

- 1. Степенью прироста различных признаков организма в процессе многолетней спортивной тренировки;*
- 2. Скоростью этих сдвигов в организме*

Дифференциация спортсменов по физиолого-генетическим особенностям создает основу для различного педагогического подхода к их обучению, правильного подбора упражнений, выбора адекватного стиля, создания алгоритмов прогнозирования и моделирования успешности соревновательной деятельности