

Тема:

**МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ  
КРИТЕРИИ  
СПОРТИВНОГО  
ОТБОРА И  
СПОРТИВНОЙ  
ОРИЕНТАЦИИ**

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта.

Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе ...



Педагогических;



медико-биологических;



Психологических;



антропометрических критериев отбора.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности. На всех этапах многолетней подготовки спортсмена должна обеспечиваться комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

## Педагогические методы.

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

## Медико-биологические методы.

На их основе выявляются морфо-функциональные особенности, уровень физического развития, состояние его здоровья, физической подготовленности занимающихся, энергетические и биохимические предпосылки.

## Психологические методы.

С помощью них определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

# Социологические методы.

Позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

**Спортивная ориентация** - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.



Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, - задача спортивного отбора.



Критериями спортивного прогноза можно считать такие физиологические параметры, которые являются обязательными для достижения высокого спортивного результата.

Наиболее простым критерием работоспособности сердечно-сосудистой системы является ее реакция на физические нагрузки малой, средней, субмаксимальной, максимальной мощности. Простым и довольно информативным показателем считают ЧСС .

В качестве критериев спортивной пригодности можно использовать и другие физиологические параметры: МОД, особенно относительный, кислородный пульс, МПК.

Для практики отбора в качестве критерия можно рекомендовать показатели относительной силы мышц любых групп, т. е. силы мышцы, отнесенной к 1 кг массы тела. Этот показатель хорошо коррелирует со спортивными результатами в разных видах спорта.

**Медико-биологические критерии спортивной пригодности.**

# Взаимосвязь социального и биологического в развитии человека.

Хорошо известно, что одни люди могут иметь преимущества перед другими в овладении какой-либо деятельностью и одновременно уступать им же в овладении другой деятельностью. В чем причина этого явления?

...способности формируются на основе задатков\_анатомио-физиологических особенностей человека, в процессе деятельности, обучения и воспитания, в свою очередь, зависят от общественно-исторических условий (при решающей роли факторов внешней среды).

Но если бы только обучение и воспитание определяли уровень развития способностей у людей, не было бы таких огромных индивидуальных различий при относительно одинаковых условиях жизни.

**Способности**—это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности.



Для того чтобы хоть как-то изучить возможные причины наследуемости тех или иных параметров обычно используют методы многолетних наблюдений за группами людей, сравнение показателей в отдельных семьях (включая несколько поколений), а также методы изучения идентичных к неидентичным близнецам: «близнецовый метод»

## **Генетические данные наследуемости соматических, физиометрических и психометрических признаков у человека.**

- Интересно, что генетические факторы обычно не влияют на длину тела ребенка при его рождении между тем как ускорения и замедления роста почти полностью зависят от генотипа. Таким образом, с определенной долей уверенности длину тела детей можно предсказать по длине тела их родителей.
- Роль генотипа все время возрастает от новорожденности к младшему, а затем к старшему дошкольному возрасту и школьному. В период полового созревания влияние генотипа на морфологическое развитие организма ослабевает, что объясняется эндокринными изменениями. После пубертатного периода роль генетических факторов снова возрастает.



## Познание роли генотипа в поведении человека остается основной задачей генетики поведения

Несомненно, что некоторые виды человеческого поведения могут быть генетически запрограммированы благодаря естественному отбору в процессе эволюции. Однако обладание культурой делает поведение человека менее биологически контролируемым.

Очевидно что и личностные особенности оказывают влияние на выбор того или иного вида спорта.

игровые виды спорта выбирают лица с высокой активностью, оптимизмом, жизнерадостью, избытком энергии и созданием собственных возможностей



художественную гимнастику, акробатику, конный спорт предпочитают лица с жадой признания, склонностью к некоторой театральности в поведении, с богатым воображением, с живостью и выразительностью эмоциональных реакций.



Современные методы исследования психических особенностей позволяют определить типы темпераментов, учёт которых представляет интерес для спортивной ориентации юных спортсменов

### Висцеротоник

- ❖ отличается психической уравновешенностью, замедленными реакциями, высокой коммуникабельностью. Незаменим в командных соревнованиях.

### Соматотоник

- ❖ характерна выраженная эмоциональность, неуживчивость, энергичность, большая выносливость при мышечной работе

### Церебротоник

- ❖ склонен к самоанализу, интеллектуальной деятельности, отличается быстрой двигательной реакцией, но имеет сравнительно невысокую выносливость. Он может рассчитывать на успех в видах спорта, требующих молниеносных решений и действий (например, в фехтовании).

# Генетические данные наследуемости спортивной работоспособности

В результате многолетних динамических наблюдений за развитием детей и подростков, «поперечных» исследований возрастной динамики развития детей, генеалогических исследований отдельных семей, а также близнецовых исследований установлено, что наиболее консервативны в онтогенезе у детей **морфологические показатели**



продольные размеры тела (длину тела, относительную длину верхних и нижних конечностей, туловища, плеча, предплечья, бедра, голени). Огромное число исследований с очевидностью доказывает возможность предсказания роста человека в очень ранние годы.

Влияние спорта на длину тела человека нельзя считать доказанным, между тем как влияние длины тела на спортивные достижения (и в положительном, и в отрицательном смысле) не вызывает сомнений. Если для достижения успехов в данном виде спорта длина тела является недостаточной, подростку необходимо рекомендовать заняться другим видом.

Кроме продольных размеров тела относительно консервативна масса тела. В определенной мере наследуется так называемая активная масса тела (АМТ), т. е. масса тела, лишенная жировой ткани



АМТ можно определить самыми разными способами, один из которых — измерение кожно-жировых складок. Однако следует отметить, что жиросотложение в разных участках испытывает разное влияние генотипа. Поэтому, измеряя кожно-жировые складки только в одном участке тела, можно не получить надежных критериев перспективности спортсмена по данным его АМТ.

давно замечено, что бегуны различаются по времени энергообеспечения своей мышечной работы: одни способны за очень короткий период времени произвести огромное количество энергии (бегуны на короткие дистанции), другие могут произвести также большое количество энергии, но за длительный период времени (бегуны на длинные дистанции).



Состав волокон скелетных мышц детерминирован наследственностью, т. е. процент «быстрых» и «медленных» волокон не меняется при тренинге.

Следовательно, зная состав мышц начинающего спортсмена, можно ориентировать его на «быстрые» или «медленные» виды спорта...

Перспектива отбора талантливых спортсменов по этому признаку весьма заманчива. Но методика определения «быстрых» и «медленных» волокон весьма трудоемка

Индивидуальные различия в быстроте движений можно связать также с индивидуальными особенностями основных свойств нервной системы человека, которые, как известно, находятся под значительным генетическим контролем.

## Рост спортивных достижений в видах спорта циклического характера происходит параллельно с повышением индивидуальной устойчивости к гипоксии.

У спортсменов отмечают три разных типа адаптации к гипоксии, причем тип адаптации — явление не только индивидуальное, но и стабильное.



**Феномен гипоксии**—это уменьшение парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе, причем венозная кровь получает меньшее количество кислорода в легких, что и создает состояние гипоксии характеризуется пониженным насыщением гемоглобина крови кислородом и меньшим напряжением этого газа, растворенного в плазме крови, что переносится организмом лишь за счет включения дополнительных адаптационных механизмов.

Опыты на близнецах позволяют утверждать, что степень устойчивости к кислородной недостаточности в значительной мере наследственно обусловлена, поэтому она может быть надежным критерием отбора детей для занятий видами спорта, требующими развития высокого уровня выносливости



- ✓ Однако высокий результат в спорте зависит не только от функциональной работоспособности определенных систем организма. Олимпийские игры убедительно свидетельствуют об огромной роли психологического фактора в достижении высоких спортивных результатов.



- ✓ Решающее значение приобретает обеспечение надежности и устойчивости психологических механизмов управления спортивной деятельностью. От психологической готовности спортсмена к соревнованиям во многом зависит успех его выступления



- ✓ А изучение морфологических особенностей физического развития спортсменов позволяет решить ряд практических задач, т.е. подойти к вопросам спортивного отбора и индивидуализации тренировочного процесса с научно обоснованных позиций.