

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА»

ФАКУЛЬТЕТ СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: лыжный спорт»

«ПРОБЛЕМА ОТБОРА И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ
ЛЫЖНИКОВ - ГОНЩИКОВ»

Допустить к защите
Зав. кафедрой ТиМЦВС
к.б.н., доцент
_____ Павлов С.Н.

Выполнил: студент 51105 гр.
_____ Галимзянов Р.Ф.

Научный руководитель:
_____ Филиппов И.В.

Казань 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ОТБОРА И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ.....	5
1.1. Понятия «Спортивный Отбор» и «Спортивная Ориентация».	5
1.2. Современная периодизация тренировочного процесса в лыжных гонках.....	6
1.3. Отбор и спортивная ориентация в лыжных гонках.....	10
1.4. Критерии индивидуальной спортивной предрасположенности у юных лыжников-гонщиков	19
1.5. Спортивный отбор в лыжных гонках от новичка до мастера спорта.....	21
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	23
2.1. Организация исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблемам спортивного отбора в последние несколько десятилетий посвящено достаточно много исследований и публикаций, однако практика его внедрения оказалась противоречивой. С одной стороны, она содействует активизации поиска талантливых спортсменов и формированию отлаженной системы их подготовки, с другой - в своих утвердившихся формах имеет и отрицательные свойства. В первую очередь, это фактическое ограничение доступа к систематической спортивной деятельности тех, кто с первых же шагов отсеивается отбором как «малоперспективные» или «бесперспективные» и на этом основании не попадает в контингент спортсменов, охватываемых хорошо налаженными формами спортивной подготовки (в детско-юношеских спортивных школах и т.д.). Это положение усугубляется тем, что в само понятие «спортивный отбор» зачастую фактически вкладывается смысл отбора для спорта, а не выбора спорта для человека. Тем самым это понятие как бы дегуманизируется.

К числу важнейших относятся, кроме прочих, индивидуальная предрасположенность к ней, личностные установки, потребности, интересы. Вероятность того, что процесс спортивного совершенствования будет разворачиваться в оптимальном варианте, во многом зависит от того, на каком из этапов индивидуального возрастного развития выявляется предрасположенность к прогрессированию в том или ином виде спорта и, соответственно, обеспечивается спортивная ориентация, то есть формирование магистральной нацеленности спортивной деятельности и целесообразный выбор перспективных путей ее разворачивания, согласующихся с индивидуальной предрасположенностью.

В попытках решить ее используют комплекс различных критериев и методов - антропометрических, физиологических, психологических, педагогических и других, в том числе возникших в спортивной науке и практике.

При выборе показателей, анализируемых в рамках этих подходов, многие специалисты рекомендуют в обследованиях юных спортсменов отдавать предпочтение тем параметрам строения тела или функциональных возможностей организма, которые в наибольшей мере обусловлены наследственно и сравнительно меньше поддаются изменениям под воздействием тренировки.

Эти обстоятельства, а также ускоренный прогресс современного спорта и сильное обострение конкуренции на международной спортивной арене обусловили актуальность проблематики индивидуальной спортивной предрасположенности в ее исследовательских и организационно-практических аспектах. Недостаточная теоретическая и практическая разработанность указанной проблемы, её социальная значимость. [9, с.382].

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать методику, направленную на отбор и спортивную ориентацию юных лыжников – гонщиков.

Объект исследования – тренировочный процесс у лыжников – гонщиков.

Предмет исследования – эффективность методики отбора и спортивной ориентации юных лыжников – гонщиков.

Задачи:

1. Изучить особенности отбора и спортивной ориентации юных лыжников - гонщиков
2. Разработать методику отбора и спортивной ориентации юных лыжников – гонщиков.
3. Оценить эффективность разработанной методики отбора и спортивной ориентации юных лыжников – гонщиков.

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ОТБОРА И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ

1.1. Понятия «Спортивный Отбор» и «Спортивная Ориентация».

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта.

Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана, прежде всего, с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе — человека для конкретного вида спорта.

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих будущему спортсмену определить наиболее перспективный для него вид спорта.

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

В отборе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группы экспертов из числа ведущих специалистов данного региона.

Конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.).

Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. В процессе многолетней подготовки комплекс методов отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается [3, с.22].

1.2. Современная периодизация тренировочного процесса в лыжных гонках

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации—год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годовую периодизацию тренировки. Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий лыжными гонками периодизация связана со временами года, календарем соревнований.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладываются основы будущих достижений в соревновательном периоде. Фундаментом успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящийся на развитие функциональной подготовленности, совершенствование способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительном периоде.

Кроме того, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта. Подготовительный период делится на три этапа [20].

1-й этап — весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют обще подготовительным). Он начинается с 1 мая и продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время—постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

2-й этап — летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Важнейшей задачей подготовки на этом этапе считается—создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах [20].

В это время идет продолжение совершенствования элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжается постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений.

Однако, уровень увеличения общей интенсивности нагрузки происходит несколько медленнее и чуть отстает от кривого роста объема. Это принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленных задач. Такое повышение может иногда достигать около предельных величин, что допустимо только на основе высокого уровня ОФП.

Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, а задача удержания достигнутого уровня физических качеств должна быть решена полностью и снижение достигнутого уровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

2-й этап — зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала

основных соревнований. В зависимости от климатических условий, времени установления снежного покрова в данной местности, квалификации лыжников: сильнейшие лыжники выезжают на первый снег в северные и восточные районы России, Европы сроки начала зимнего этапа различные. В средней полосе России он обычно начинается в третьей декаде ноября или чуть позже. Оканчивается зимний этап обычно в конце декабря - начале января с началом основных соревнований сезона.

Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации лыжников. На этом этапе решаются главные задачи — развитие специальных качеств: в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств, а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств [20].

Подготовку на третьем этапе нужно строить так, чтобы к его окончанию лыжники-гонщики достигли спортивной формы. Основным средством является передвижение на лыжах.

На третьем этапе выполняется наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости, интенсивность нагрузки несколько снижается. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения спортивной формы. Одновременно решаются задачи обучения подростков, юношей и совершенствования техники способов передвижения на лыжах у сильнейших спортсменов.

За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, лыжники, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, «чувство» лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировках обучению и совершенствованию отводится значительная часть времени.

В дальнейшем в связи с увеличением нагрузки, направленной на развитие скоростной выносливости, общий объем нагрузки снижается, но остается достаточно высоким, а интенсивность тренировок возрастает. На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качества—быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их задача—поддержать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также поддержание уровня ОФП находится в тесной связи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями лыжников.

Длительные тренировки с высокой интенсивностью в течение целого ряда занятий, не обеспеченные предварительной подготовкой, а также не соответствующие возрасту и квалификации занимающихся, могут привести к перегрузке лыжников и в дальнейшем к переутомлению. Тренировки на этом этапе должны быть построены так, чтобы лыжники достигли спортивной формы к окончанию этапа. На зимнем этапе подготовительного периода лыжники выступают в ряде контрольных соревнований.

Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода [20].

Соревновательный период (с 1 января по апрель) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник-гонщик должен показать наивысшие результаты.

В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств, сохранение ОФП на достигнутом уровне, стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах, овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта.

Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с

соревновательными. При построении тренировочного цикла объемы и интенсивность повышаются. Соревновательный цикл предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки с увеличением ее интенсивности. В целом можно сказать, что в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка, как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Однако, если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки.

Иногда между ответственными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных соревнованиях длительного зимнего сезона. По существу, спортсмен должен находиться в спортивной форме 3,5 месяца.

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжника из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после соревновательного периода.

В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Такая периодизация применяется при планировании тренировки лыжников-гонщиков различной квалификации. Они могут меняться исходя из конкретных внешних условий, календаря соревнований и индивидуальных особенностей спортсмена [20].

1.3. Отбор и спортивная ориентация в лыжных гонках

На практике при отборе требуется кропотливая систематическая работа, с которой тренеру, имеющему многочисленные обязанности,

справиться будет трудно. Эту работу необходимо возложить на особого специалиста, который должен отвечать за ведение постоянного отбора (в форме выбора). В его обязанности должно входить: посещение уроков физкультуры, школьных соревнований; проведение встреч и бесед с учителями, медицинскими работниками, родителями; агитация и пропаганда среди детей и их родителей; связь с другими спортивными школами родственного профиля; обеспечение и организация специальных обследований, тестовых испытаний, контрольных соревнований, а также мероприятий, необходимых для проведения отбора и ориентации.

В системе отбора юных лыжников-гонщиков существует множество аспектов, на которые нужно обратить внимание.

При выборе объект не знает, что его оценивают. Такая форма отбора позволяет оценивать способности детей в течение относительно длительного периода времени на уроках физкультуры, школьных соревнованиях. Специалист, проводящий отбор, имеет возможность ознакомиться с медицинскими картами детей, побеседовать с родителями и учителями. В результате он получит объективную информацию, необходимую для правильной оценки пригодности школьника к занятиям лыжным спортом [19].

Не прошедшим отбор рекомендуются подходящие для них виды спорта или самостоятельные занятия в школьных секциях, платных группах и т. д.

Короткий срок приемных экзаменов в ДЮСШ, отсутствие точных методик и критериев отбора снижают его эффективность. Отчислять «непригодных» детей, самостоятельно пришедших на конкурс, с общепедагогических позиций нежелательно. Выбор же детей тренером на уроках физкультуры, школьных соревнованиях в пионерских лагерях сводит к минимуму отчисление юных спортсменов в первые годы их спортивной подготовки.

Конечным этапом процесса отбора в форме выбора является агитация детей. Специалисты отбора предпочитают личную и очную агитацию детей и

их родителей как наиболее действенную. Это вызвано тем, что конкуренция со стороны других видов деятельности (техника, искусство), а также конкуренция между различными видами спорта может значительно снизить приток детей в лыжные отделения спортивных школ. В таких условиях специалисты предпочитают выбор проводить параллельно с очной и личной агитацией детей [19].

Многие авторы указывают на недостаточность разовой оценки спортивных способностей. Многие специалисты придерживаются подобного мнения и предлагают создать в спортивных школах обще подготовительные (отборочные) отделения со сроком обучения 2-4 года. Тогда будут созданы условия для многократной оценки способностей, видна будет динамика развития отдельных качеств у юных спортсменов.

Средствами тренировки должны быть упражнения из видов спорта, близких по характеру к лыжным гонкам. Так, летом – это различные виды бега, велоспорт, гребля, специальные упражнения лыжника в бесснежный период и др. Зимой – лыжи, бег, гимнастические упражнения, коньки. При этом удельный вес лыжной подготовки с каждым годом должен возрастать при общей направленности на разностороннюю физическую подготовку.

Реализация на практике указанной проблемы позволит избежать узконаправленной подготовки юных спортсменов, будет способствовать развитию высокой общефизической подготовленности, предохранит занимающихся от пресыщения однообразными упражнениями, создаст благоприятный эмоционально - психологический фон для занятий конкретным видом спорта. Но она требует определенной реорганизации ДЮСШ для создания обще подготовительных и специализированных отделений с соответствующим материально техническим оснащением, учебными программами, подготовленными тренерами - педагогами и т. д. Изучение специальной литературы показало, что в настоящее время детей отбирают в ДЮСШ в 10-12 лет.

По мнению авторов, необходимо расширить возрастной диапазон детей, которые будут приняты в начальные группы ДЮСШ для занятий лыжами с 2 до 5 лет. Широкий возрастной диапазон необходим для естественного протекания переориентации и уменьшения потерь среди способных «переростков».

Можно рекомендовать проведение отборов на обще подготовительные отделения в 9-14 лет, на специализированные отделения с 13-15 лет.

Юные спортсмены, пришедшие из других видов спорта, и «опоздавшие» на отбор переростки в зависимости от подготовленности, возраста и других условий могут зачисляться на обще подготовительные или сразу же на специализированные отделения. Существует точка зрения, что поиск молодых талантов необходимо вести в первую очередь среди сельской молодежи и в небольших городах. [19].

Видимо, имеющиеся различия в укладе жизни города и села определяют перспективность контингента из сел и небольших городов. Развитие лыжного спорта на селе встречает ряд трудностей. Одна из них – относительная малочисленность отдельных сельских поселений для создания в каждом из них ДЮСШ по лыжному спорту. Вместе с тем необходимо организовать работу так, чтобы, не открывая множества спортивных школ, охватить лыжным спортом сельскую молодежь.

В настоящее время, видимо, целесообразно развивать лыжный спорт в небольших городах и поселках. Это, с одной стороны, позволит создать достаточно крупные, хорошо обеспеченные спортивные школы, а с другой охватить сельскую молодежь. Подобные крупные спортивные школы могут иметь несколько филиалов в отдаленных селах.

Организация крупных ДЮСШ создаст предпосылки для расширения штатов специалистов в них. Например, введение таких должностей, как специалист по отбору, врач и другие.

Осуществление подобной перестройки потребует более рационального распределения средств на развитие лыжного спорта между городом и селом.

Этапы отбора устанавливаются с учётом закономерностей возрастнополового развития спортсменов, так как с ними тесно связаны особенности реактивности организма в различные периоды жизни, процессы морфологического, функционального и двигательного развития.

Узловые этапы спортивного отбора решают конкретные задачи, для чего подбираются педагогические и врачебно-физиологические методы. В исследованиях ряда авторов отмечено, что отбор в ДЮСШ состоит из 4 этапов:

- 1) этап предварительного (первичного) отбора детей и подростков;
- 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора);
- 3) этап спортивной ориентации;
- 4) этап отбора в сборные команды района, области, страны.

1 этап – первичный отбор.

Основными задачами первого этапа отбора являются определение пригодности детей и подростков к спортивному совершенствованию путем выявления их задатков, которые лежат в основе развития способностей, оценка степени двигательной активности. На данном этапе основной задачей являются отбор вообще моторно-одаренных детей и выявление их психомоторного статуса.

Основная цель врачебно-физиологического отбора – проверка состояния здоровья и отсева детей с отклонениями в физическом развитии, не позволяющими применять высокие тренировочные нагрузки. Определяется также физическое развитие и степень физиологического созревания, что особо важно в тех случаях, когда юные спортсмены с хорошими оценками по педагогическим данным (первоначальное тестирование, спортивный результат, развитие физических качеств) по сравнению со своими сверстниками одинакового паспортного возраста отбираются из общей массы детей для специализированной подготовки [19].

Показано, что из всех отобранных на этом этапе детей лишь 10-15% в дальнейшем (на 2-3 этапах) отбираются для спортивного совершенствования.

Для большинства циклических видов спорта сроки, следующие: 1 этап, относится к возрасту 10-12 лет, что соответствует начальному этапу спортивной подготовки, направленному на разностороннее физическое развитие, и, в частности, повышение функциональных возможностей энергообеспечивающих систем организма, с которыми связана важнейшая в этом возрасте аэробная производительность организма. Недаром в этом возрасте наблюдается большой прирост общей выносливости. В этом возрастном периоде, предшествующем пубертатному, величины роста как важные критерии отбора коррелируют с завершающими ростовыми данными. Информативны также показатели и абсолютный уровень максимального потребления кислорода.

К спортивным занятиям привлекается, возможно, большее количество одаренных в спортивном отношении детей и подростков. Целесообразно организовать спортивные секции в общеобразовательных школах, где бы под руководством учителя физкультуры при участии тренера спортивной школы проводились занятия по избранному виду спорта.

В процессе занятий и соревнований в течение учебного года выявляются перспективные учащиеся. На уроках физической культуры и в ходе секционных занятий можно выявить устойчивое стремление школьника к спортивному совершенствованию, успешность овладения им двигательными навыками и умениями, интерес к выполнению физических упражнений.

Следует учитывать и отношение семьи к систематическим занятиям спортом. С этой целью тренер должен проводить беседы с родителями или анкетный опрос. Существенно пополнить информацию о школьниках может учитель физической культуры. Важное значение имеют непосредственные беседы тренера с детьми.

В конце первого этапа отбора проводятся смотры-конкурсы по видам спорта, контрольные испытания и соревнования. Целесообразно эти мероприятия приурочить к окончанию учебного года [19].

2 этап – вторичный отбор.

У юных спортсменов оценивается степень приближения индивидуального уровня физического развития и особенностей телосложения, а также основных показателей работоспособности к «эталонным» показателям спортсмена высокого класса в данном виде спорта. Для некоторых видов спорта, например, для плавания, тип телосложения является особо важным критерием ориентации (выбора соответствующего способа плавания и дистанции).

На этом этапе определяется, насколько устойчив у юного спортсмена интерес к избранному им виду спорта, так как мотивация при выборе спорта влияет на дальнейший рост результатов. Так, отмечено, что к спринтерским видам более пригодны лица с высокой подвижностью нервных процессов (сангвиники), к стайерским – флегматики.

Психологические особенности на этапах перспективного отбора изучаются по проявлению трудолюбия, настойчивости, целеустремленности.

Личностные качества имеют особое значение в коллективных видах спорта. Важна совместимость с партнерами, способность управлять своим эмоциональным состоянием, что нередко играет решающую роль в успешных выступлениях в соревнованиях. В сложно-технических видах спорта важными критериями являются абсолютный уровень и развитие анализаторных систем.

Этот динамический по своему характеру этап спортивного отбора и ориентации должен быть достаточно продолжительным (2-3 года). В ходе его (в условиях применения рациональной методики тренировки) проверяются темпы прироста физических качеств (с помощью контрольных педагогических тестов), показатели работоспособности энергообеспечения (с помощью лабораторных и моделированных нагрузок) [19].

Считается что темпы прироста имеют особенно большое прогностическое значение на начальных этапах углубленной спортивной подготовки. Интегральным критерием служит динамика спортивных результатов. Важным показателем является степень напряженности физиологических систем организма при адаптации к тренировочным нагрузкам, что определяется по данным врачебно-физиологических и педагогических наблюдений. По этим данным дают информацию для суждения о дальнейшей перспективе развития спортивного мастерства.

Важно знать, что у юных спортсменов в пубертатном периоде корреляция между исходными показателями физического развития и работоспособности и их значениями в завершающем периоде отбора выражено слабее, чем на предыдущем этапе. Так, конечные размеры тела лучше коррелируют с данными до начала пубертатного периода, так как перед пубертатным периодом происходит наиболее выраженный «скачок» роста. На II этапе целесообразно провести половой контроль, то есть проверку соответствия генетического пола паспортному.

2 этап охватывает возраст 13-15 лет, что совпадает с этапом специализированной тренировки (все циклические виды спорта). Юноши могут получить по многим видам спорта III взрослый разряд.

3 этап – этап спортивной ориентации.

Тренер должен выявить, в какой мере тренировка обеспечила преимущество перед пубертатными и пубертатными периодами при достижении биологической зрелости, каковы абсолютный уровень развития физических качеств и резервных возможностей организма, степень соответствия их «эталонным» показателям ведущих спортсменов в данной спортивной специализации [19].

На этом этапе особенно большое значение приобретают методы проверки личностных качеств спортсмена, его устойчивости по отношению к значительным физическим и эмоциональным напряжениям, связанным с борьбой за высокие достижения. Об этом, в частности, свидетельствует

стабильность высоких спортивных результатов в различных условиях участия в соревнованиях.

В предолимпийском этапе спортивного совершенствования проводится напряженная тренировка, и решаются вопросы спортивной ориентации (например, в циклических видах – выбор основной соревновательной дистанции, в плавании – стиль плавания).

В циклических видах спорта большое значение имеет прирост специальной выносливости по всем характеристикам аэробной и анаэробной энергопроизводительности.

На 3 этапе (возраст 16-17 лет) проводится целенаправленная углубленная специализированная тренировка и решается вопрос о спортивной ориентации (в беге, лыжах – выбор соревновательной дистанции). В этом этапе осуществляется придельное развитие специальной выносливости (скоростно-силовой) и в связи с этим широко применяются средства, направленные на развитие анаэробных источников энергии. В этом возрасте определяется значительный прирост показателей специальной выносливости, проводится отбор в сборные команды юношей и juniоров. В данном возрасте юноши и девушки получают уже 1-2 спортивные разряды.

4 этап – завершающий (олимпийский) этап.

- 1) подготовка спортсменов к высоким спортивным достижениям;
- 2) выявление способности спортсмена к эффективному проявлению.

Достигнутой подготовки (в частности, функциональной) в условиях воздействия выраженных стрессовых факторов. Тем самым проявляется уровень развития качеств, обеспечивающих биологическую и психологическую надежность спортсмена. Для этого проводится также анализ предшествующего многолетнего периода его спортивной подготовки и совершенствования. При отборе кандидатов в сборные команды ориентируются на результаты мастеров международного класса.

4 этап относится к возрасту 18-20 лет, когда юноши и девушки могут получить I спортивный разряд или звание кандидата в мастера спорта и

мастера спорта. Это возраст отбора в сборные команды и для некоторых видов спорта – этап олимпийского отбора [19].

1.4. Критерии индивидуальной спортивной предрасположенности у юных лыжников-гонщиков

Современный уровень результатов в спорте настолько высок, что для их достижения спортсменам необходимо обладать целым комплексом различных данных: соответствующим уровнем развития двигательных качеств, технической, тактической, функциональной, психологической, интегральной подготовленности, которые должны находиться на очень высоком уровне. Такое сочетание качеств даже при самом благоприятном построении процесса тренировки в различных ее циклах на всех этапах многолетней подготовки, соответствии всем принципам управления и контроля встречается крайне редко. Поэтому одной из центральных в системе подготовки спортсменов высшей квалификации является проблема спортивного отбора и индивидуальной предрасположенности [7, с.133].

На практике в многолетней подготовке лыжников-гонщиков выделяют четыре этапа:

- 1) начальной подготовки – 9–11 лет;
- 2) учебно-тренировочный – 12–16 лет;
- 3) спортивного совершенствования – 17–19 лет;
- 4) высшего спортивного мастерства – 20 лет и старше.

Что касается проблемы отбора, то какими бы совершенными ни были методы диагностики одаренности, в детско-юношеском возрасте еще крайне сложно дать полноценную характеристику потенциальных функциональных, двигательных, психических способностей и тем самым оценить спортивную пригодность к высшим достижениям в лыжных гонках с вступлением в молодежный и взрослый периоды жизни [7, с.133].

Комплексность индивидуальных свойств, лежащих в основе спортивной предрасположенности, не позволяет при определении ее

ограничиваться каким-либо одним критерием. Определение ее затруднено далеко не полной изученностью глубинных свойств индивида, закономерностей проявления и развития индивидуальных способностей.

В попытках решить эту проблему используют комплекс различных критериев и методов – антропометрических, физиологических, психологических, педагогических и других, в том числе возникающих в спортивной науке и практике. Для удобства выделяют три типа подходов в диагностике спортивной предрасположенности: избирательные преимущественно биодиагностические, психодиагностические (включая и личностно-оценочные), спортивно-интегративные.

На первоначальном этапе спортивной ориентации, предшествующем твердому выбору предмета углубленной спортивной специализации, вполне обоснованным нужно считать использование широкого комплекса тестовых упражнений, помогающих составить разностороннее представление о способностях начинающих спортсменов. Это важно, в первую очередь, не для того, чтобы конкретно спрогнозировать уровень их достижений в дальней перспективе, а для того, чтобы разносторонне выявить индивидуальные двигательные возможности и тем самым уменьшить вероятность ошибки в выборе специализации.

Обеспечивая тестирование с таким назначением, в комплекс тестовых упражнений правомерно включают те, которые выявляют все основные качества, определяющие качественное своеобразие двигательных способностей спортсмена, – силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость. Конкретные формы этих упражнений здесь могут быть приближены к формам действий, типичным для предварительно намечаемой специализации, но могут выбираться и независимо от нее [7, с.133].

1.5. Спортивный отбор в лыжных гонках от новичка до мастера спорта

Спортивный отбор в спорте представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к конкретному виду спорта, успешно овладевающих спортивными навыками, демонстрирующих высокую степень конкурентоспособности и надежную эффективность в соревновательной деятельности, выполняющих все требования многолетней подготовки.

Качественно видоизменяясь, отбор как таковой органически входит в систему многолетней подготовки спортсменов всех уровней. Спортивный отбор выражается в преодолении спортсменом все более повышающихся требований спортивной подготовки от детского спорта к высшему спортивному мастерству.

Ключевой метод спортивного отбора в многолетней тренировке лыжника-гонщика – выбор напряженности тренировочного процесса годовых циклов самим спортсменом. По субъективным определениям спортсмен анализирует уровень объективных достижений общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности на этапах и периодах текущего годового цикла тренировки и прогнозирует перспективу преемственности напряженности тренировочной и контрольно-соревновательной деятельности на этапах и периодах следующего годового цикла тренировки.

Методика спортивного отбора в лыжных гонках от новичка до мастера спорта заключается в выборе спортсменом и тренером напряженности (степень объема и степень интенсивности) очередной годовой программы тренировки из системы многолетнего планирования возрастных стандартов годовых программ тренировки для лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц в соответствии с квалификацией от новичка до мастера.

Основные условия выбора напряженности годовой программы тренировки – физическая реальность и психологическая решимость

выполнения тренировочных и контрольно-соревновательных нагрузок средств физической подготовки. Осваивая последовательное и достижимое повышение напряженности годовых программ тренировки, спортсмен поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Исследование возрастных этапов спортивного мастерства позволяет наметить эффективный прогноз и рационально (разумно обоснованно) планировать процесс спортивного совершенствования, а также уберечь юных спортсменов от форсированной подготовки и чрезмерной интенсификации тренировочных и соревновательных

Система возрастных стандартов напряженности годовых программ тренировки лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц 10-23 года от новичка до мастера спорта

Программная перспектива спортивной тренировки от новичка до мастера спорта должна быть для спортсмена ясной и запоминающейся, а тренеры обязаны вооружить его знаниями, умениями, мастерством.

Работая с юными спортсменами, всегда надо помнить, что главная задача состоит в подготовке полноценной смены квалифицированным взрослым спортсменам [18, с.480].

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Теоретический анализ литературных источников.
2. Тестирование физической подготовки.
3. Методы математической статистики.

Для того чтобы разработать комплекс ориентирующих тестов для определения наиболее перспективных в лыжном спорте детей, нами были изучены и проанализированы материалы об особенностях и специфике физических и психологических характеристик, необходимых для эффективности занятий лыжными гонками и возможности высоких достижений на соревнованиях.

2.2. Организация исследования

Эксперимент будет проводиться в 2017-2019 года в МБОУ «Балтасинская гимназия» Балтасинского муниципального района РТ, Балтасинский район, пгт. Балтаси, ул. Наримана, д. 108.

В рамках исследования нас интересует именно процесс отбора и спортивной ориентации юных лыжников гонщиков. В исследовании будут принимать участие 14 лыжников – гонщиков. Планируется провести тестирование физической подготовки и педагогический эксперимент с обобщением результатов эксперимента.

В исследовании будут использован комплекс ориентирующих тестов для определения наиболее перспективных в лыжном спорте детей.

Этапы отбора устанавливаются с учётом закономерностей возрастного полового развития спортсменов, так как с ними тесно связаны особенности реактивности организма в различные периоды жизни, процессы морфологического, функционального и двигательного развития.

Узловые этапы спортивного отбора решают конкретные задачи, для чего подбираются педагогические и врачебно-физиологические методы. Отбор в ДЮСШ состоит из 4 этапов:

1. этап предварительного (первичного) отбора детей и подростков;
2. этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора);
3. этап спортивной ориентации;
4. этап отбора в сборные команды района, области, страны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Этапы отбора устанавливаются с учётом закономерностей возрастнополового развития спортсменов, так как с ними тесно связаны особенности реактивности организма в различные периоды жизни, процессы морфологического, функционального и двигательного развития.

В современной практике известно огромное множество методов и методик спортивного отбора и ориентирования для занятий лыжными гонками, учитывающих физиологические, морфологические, биологически-медицинские, психологические и социальные параметры человека.

Узловые этапы спортивного отбора решают конкретные задачи, для чего подбираются педагогические и врачебно-физиологические методы.

Отбор состоит из 4 этапов:

- 1) этап предварительного (первичного) отбора детей и подростков;
- 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап вторичного отбора);
- 3) этап спортивной ориентации;
- 4) этап отбора в сборные команды района, области, страны.

Построение тренировочного процесса, и тем более управление им, предполагает определение конечных характеристик, к которым нужно стремиться, и объективных критериев, по которым можно судить о приближении к намеченной цели.

С гуманистической, общечеловеческой позиции все, что делается в процессе приобщения к спорту для определения спортивной предрасположенности и ориентации индивида, следует, конечно же, трактовать не как отбор для спорта, а именно как выбор предмета и перспектив спортивной специализации, которые возможно полно соответствовали бы индивидуальным задаткам и разумно сформированным личностным потребностям, интересам.

Таким образом, правильно спланированная система спортивной ориентации и отбора в лыжных гонках – важнейший фактор, предопределяющий степень успешности тренерской деятельности, которая, в первую очередь, выражается в высокой результативности его воспитанников и степени их самореализации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букреев, А.А. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков / А.А. Букреев, В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Спортивный отбор. - 2003. - с. 176.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт /И.М. Бутин // М.: Изд. центр «Академия». – 2000. – с. 67.
3. Брянкин С.В. Отбор и ориентация спортсменов /С.В. Брянкин // Автореф. канд. дис. Малаховка. - 2002. – с. 22.
4. Головачев, А.И. Актуальные проблемы российского лыжного спорта / А.И. Головачев // Вестник спортивной науки. - № 3. - 2010. - с. 57-60.
5. Дворкин, И.Т. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств / И.Т. Дворкин, В.В. Медведев. – М.: 2005. – с. 166.
6. Дворецкий, В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК. - 2000. – с. 120.
7. Демко, Н.А. Лыжные гонки: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва / Н.А. Демко, А.А. Томанов, О.Л. Гракович. – Мн. - 2003. - с. 133.
8. Ермаков, В.В. Обоснование структуры двигательных действий и эффективности применения поворота переступанием на лыжах в движении / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов, С.В. Уточкин // Сборник статей, под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ. - 2005. - с. 382.
9. Кобзева, Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей, под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ. - 2005. – с. 382.
10. Коркоран, М.И. Подготовка беговых лыж к соревнованиям: Пер. с франц / М.И. Коркоран, А.В. Зубковой. - М.: Спорт Академ Пресс. - 2002. - с. 36-39.

11. Листопад, И.В. Лыжные гонки. Методика преподавания: учеб. пособие / И.В.Листопад. - Минск: БГУФК. - 2012. – с. 504.
12. Макаров, А. Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам : учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. - Омск: Изд-воСибГУФК. - 2008. – с. 140.
13. Манжосов, В.Н. Принципы подготовки лыжника / В.Н. Манжосов // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №1. - с. 2-5.
14. Михайловский, С.П. Технология совершенствования двигательных действий лыжников-спринтеров Автореф. Дисс. канд. пед. наук / С.П. Михайловский. – Хабаровск. - 2011. – с. 22.
15. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие / В.В. Осинцев. - М.: Изд-во Владос – Пресс. - 2001. – с. 272.
16. Раменская, Т.И. Юный лыжник (Учебник о многолетней тренировке лыжников-гонщиков) / Т.И. Раменская. - М.: Спорт Академ Пресс. - 2004. – с. 143-144.
17. Смирнов, А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж / А.А. Смирнов. - М.: Учеб. пособие. - 2006. – с. 38-39.
18. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений.-2-е изд., испр. и доп / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия". - 2003.- с. 480.
19. Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-individualnaya-sportivnaya-predraspolozhennost-u-yunyh-lyzhnikov-gonschikov-na-etape-nachalnoy-podgotovki>
20. Режим доступа:
http://mobile.studbooks.net/663539/turizm/otbor_sportivnaya_orientatsiya_lyzhnyh_gonkah
21. Режим доступа:
http://studbooks.net/663539/turizm/otbor_sportivnaya_orientatsiya_lyzhnyh_gonkah