

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ  
В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Воронковой Дарьи Дмитриевны

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.Ю. Водолагина

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность.** Интерес к проблеме спортивного отбора возникает в связи с бурным ростом спортивных результатов и настолько высоким их уровнем, что приблизиться или даже улучшить их может далеко не каждый. Отсюда возникает необходимость поиска одаренных и физически и психологически спортсменов.

**Тема исследования** – «Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов в беге на средние дистанции».

**Объектом исследования** - система подготовки юных легкоатлетов на средние дистанции в учебно-тренировочном процессе.

**Предмет исследования** - методика отбора юных легкоатлетов с учетом морфофункциональных показателей и уровня развития физических качеств.

**Цель работы** – определить эффективность системы отбора в легкой атлетике в беге на средние дистанции.

**Гипотеза** – предполагается, что наиболее углубленная методика отбора способствует наиболее грамотной ориентации спортсменов в избранном виде спорта.

### **Задачи работы:**

1. Изучить теоретические аспекты отбора и ориентации в легкой атлетике, рассмотреть этапы и критерии спортивного отбора.
2. Проанализировать особенности методики отбора в легкой атлетике.
3. Выявить эффективность системы отбора при помощи соревновательных нагрузок.

### **Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников и обработка данных;
2. Антропометрические измерения;
3. Контрольные тесты для определения уровня физической подготовленности.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Существует общепринятое мнение, что атлет в беге на средние дистанции должен обладать высоким ростом, но при этом иметь небольшой вес. Но среди выдающихся и знаменитых бегунов есть и высокорослые спортсмены, и спортсмены ниже среднего роста. Также можно и сказать о весе, который не был обязательно низким.

В настоящее время существует две точки зрения.

Противники методики отбора считают, что показатели, относящиеся к особенностям морфологического плана, не влияют на успехи в спорте (Л.Жданов, 1966; Ф.Мюлле, 1966), так как на олимпийских играх не всегда побеждали представители классических спортивных типов телосложения. Другие специалисты считают, что бегуны на средние дистанции должны при высоком росте иметь небольшой вес: к такому выводу на основе анализа параметров бегунов на средние дистанции – участников Олимпиады 1972 г. Пришли Ф.П.Суслов и И.Ф. Леоненко (1973). В то же время некоторые авторы считают, что эти показатели играют определенную, но далеко не решающую роль в достижении высоких результатов (А.Н.Макаров, 1976). Среди выдающихся бегунов на средние дистанции были и высокорослые спортсмены (Д. Райн, Р. Кларк, Г. Пири) и спортсмены среднего и ниже среднего роста (В. Куц, П. Болотников, В. Кудинский, М. Ифтер). То же можно сказать и о весе: выдающийся бегун П. Снелл был атлетического телосложения, отличные средневики Е.Аржанов и С. Коэ имели сравнительно небольшой вес. [15]

Изменение антропометрических данных зачастую связано с возрастом спортсменов.

Возраст сильнейших средневиков в последние годы значительно уменьшился. Так, если бегуны 70-80-х годов рекордных результатов добивались в возрасте 23-25 лет, то современные бегуны показывают свои рекордные результаты, начиная от 21-22 лет. [14]

С целью определения антропометрических характеристик для отбора в группу спортивного совершенствования было изучено 108 бегунов на средние дистанции, имеющих 1 взрослый разряд.

Также был проведен анализ динамики антропометрических показателей бегунов на средние дистанции разной квалификации, который позволяет сделать рекомендации для отбора бегунов.

Анализ возрастной динамики выполнения разрядов в среднем показывает, что 1 спортивный разряд бегуны выполняют в 16-17 лет. Известно, что после 16 лет наступает фаза стабилизации в длине тела, может незначительно увеличиться вес у спортсменов.[14]

Но анализ антропометрических показателей у бегунов различной квалификации показывает, что даже вес остается стабильным от 16 до 22-23 лет. Следовательно, при отборе в команды, группы спортивного совершенствования рост вес и весо-ростовой индекс являются одними из основных антропометрических критериев, которые необходимо учитывать.

### **Уровень физической подготовленности**

Развитие выносливости во всех диапазонах её проявления является основной задачей подготовки средневикиков. [15]

Важно, что в беге на средние дистанции результаты достигаются благодаря способности организма противостоять утомлению, которое развивается в процессе тренировки, а также соревнований, это зависит от его физических возможностей, возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Существует модельная характеристика показателей физической подготовленности средневикиков 16 – 17 лет, т.е. того возраста, когда тренировка приобретает всё больший характер.

Также при отборе в группы спортивного совершенствования существуют контрольные испытания.

Специальная выносливость выявляется с помощью бега на 300, 600 и 1000 м. Скоростные качества определяются в беге на 30 м с ходу и 100 м с

низкого старта. Прыжки с места дают сведения о скоростно-силовой подготовленности спортсмена.

Интегральным показателем силовых качеств служила становая сила. [15] При проведении таких контрольных испытаний необходимо обращать внимание на то, что спортсмен сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач в будущем.

Психологические обследования. Проявление высших достижений в физической деятельности тесным образом связано не только с уровнем развития двигательных качеств, но и с нервно-психическими особенностями. Вот почему при отборе следует учитывать типологические особенности нервной системы, и в первую очередь, одно из её важнейших свойств – силу - чувствительность.[15]

В условиях напряженной мышечной деятельности спортсмены со слабой нервной системой оказываются в невыгодном положении, а с сильной нервной системой, наоборот.

Особое внимание нужно уделить проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований.

**Медико-биологические исследования.** На основе медико-биологических исследований даётся оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности. Выявляются подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме бегунов после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются спортсмены. [16]

Для того чтобы выявить эффективность системы отбора на практике, нам необходимо было применить следующие методы:

1. Провести анализ литературных источников с целью получения объективных сведений по изучаемому вопросу, уточнения методов исследования, а также выяснение актуальности решаемой проблемы. Нами была изучена литература о методах и критериях отбора в целом, и в частности в легкой атлетике. Была проведена и представлена модельная характеристика юного средневика для эффективности отбора в группу спортивного совершенствования. Использование данных специальной литературы позволило нам обосновать необходимость исследования.
2. Антропометрический метод применялся с целью выявления соответствия показателей физического развития юных легкоатлетов модельным характеристикам бегунов 1 разряда.
3. Тестирование проводилось с целью установления уровня физической подготовленности юных атлетов. Тестирование включало в себя контрольные упражнения: бег на 100 м с низкого старта, бег на 300 м, бег на 600 м, бег на 1000 м, прыжок в длину с места.

Предполагалось, что наиболее четкий и углубленный отбор способствует выявлению физически подготовленных спортсменов. Чтобы доказать это, мы провели исследование, которое длилось на протяжении 4-х лет. Начало оно имело еще в 2014 году, когда на базе МКУ «Спортивная школа олимпийского резерва №6», мы начали следить за участницами нашего исследования, за изменением их антропометрических данных, а также физическими показателями. Для исследования было отобрано 5 спортсменок, занимающихся у одного тренера.

В период экспериментального исследования все испытуемые занимались по общему плану спортивной тренировки, которая состоит из трёх частей: разминка (ОФП, СФП, барьерные упражнения), основная (беговая работа на разные дистанции, прыжковая работа, силовая работа) и заключительная часть (восстановление дыхания и «заминка» – медленный бег).

Результатом нашего исследования являлись соревнования, проходящие в июне 2018 года в г.Саратов.

Исходя из изучения школьной документации, мы выясняли антропометрические данные наших спортсменок на момент их начальной подготовки в спортивной школе в 2014 году.

В период начальной подготовки, на момент 13-летнего возраста, организм до конца не развит с биологической точки зрения, поэтому о выборе специализации только по антропометрическим характеристикам судить ещё рано. Следовательно, с целью более точного прогноза будущих результатов, также были проведены контрольные тренировки в беге на 300 и 600 м, а также прыжки с места. Испытания были проведены после 10 месяцев занятий 4 раза в неделю по общему плану тренировок.

Показанные результаты бегуний на момент 13-летнего возраста после 10 месяцев тренировок позволяют говорить о том, что у девочек есть предпосылки к бегу на 800 метров. П. Дарья и П. Анжелика показали высокие результаты для этого возраста, нежели остальные участницы исследования.

Использование в ходе тренировочного процесса контрольных испытаний позволяет объективно оценить состояние спортсмена, его физическую подготовленность, и выявить дальнейшие рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

Такие контрольные испытания проводились в течение 4 лет каждый год. На момент 17-летнего возраста 5 бегуний уже имеют 1 взрослый разряд, и у каждой неплохие личные достижения в беге на 800 метров.

После того, как были проанализированы личные достижения юных спортсменок, проводилось антропометрические исследования, в котором мы опирались на антропометрические характеристики 17-летних бегунов 1 разряда.

Антропометрические исследования позволили сделать вывод о том, что только участницы П. Анжелика и П. Дарья соответствуют общепринятым антропометрическим характеристикам 17-летних бегунов 1 разряда. У участниц

исследования А. Анастасии, С. Алёны и С. Светланы мы можем наблюдать неподходящие для бега на 800 метров антропометрические данные.

Это говорит о том, что результаты у этих спортсменок, скорее всего, будут расти с максимально низкой скоростью, либо совсем не продвигаться вверх на этой дистанции.

Таким образом, мы хотим сказать, что бегуны, которые не подходят под антропометрическую характеристику средневека, могут подойти под любую другую антропометрическую характеристику в другом виде легкой атлетики.

Существует сложность прогнозирования результатов юных бегунов, которая состоит в том, что рост достижений происходит на фоне еще несостоявшегося организма. Другими словами, на организм спортсмена влияют морфологические, функциональные, психофизиологические изменения, а не только тренировочные нагрузки.

Однако в нашем исследовании задействованы спортсмены 17-летнего возраста, где возможен успешный прогноз, т.к. организм уже сформирован с биологической точки зрения.

Результаты педагогического тестирования в виде контрольных упражнений помогли изучить динамику результатов спортсмена, чтобы выявить наиболее успешных юных бегуний для дальнейшего развития в этом виде легкой атлетики.

Специальная выносливость выявлялась с помощью контрольного бега на 600 и 1000 м. Скоростные качества определялись в процессе контрольного бега на 100 м с низкого старта. Прыжки в длину давали нам сведения об уровне скоростно-силовой подготовки.

По результатам контрольных упражнений можно выделить двух спортсменок, у которых динамика результатов идет максимально вверх, а также существует зависимость с модельной характеристикой физической подготовленности бегунов 16-17 лет.

По результатам этого эксперимента у бегуний С.Светланы, А.Анастасии и С.Алёны результат стоит на месте, либо идет вниз, либо не максимально идет



вверх. Из этого можно сделать вывод, что этим юным спортсменкам необходимо поменять специализацию в лёгкой атлетике, либо изменить план тренировочного процесса.

### **Влияние системы отбора на соревновательные результаты**

Для того чтобы окончательно убедиться в эффективности и актуальности методики отбора в наше время, заключительной частью нашего эксперимента были соревнования, проведенные в конце летнего сезона 2018 года, где участницы нашего исследования показали свои результаты на 800 м.

Благодаря нашему исследованию и анализу физических показателей бегуний, появилась возможность сделать выводы о специализации спортсменок.

Выяснилось, что только две спортсменки имеют не только хорошие показатели скорости и выносливости, что благоприятно для дистанции 800 метров, но и отличные антропометрические данные, которые идеально соответствуют антропометрической характеристике юных бегуний 17-летнего возраста, имеющих 1 взрослый разряд.

Остальные три спортсменки также имеют неплохие результаты на 800 метров, но отсутствует должный прогресс, который необходим при таком стаже занятий легкой атлетикой. У кого-то из них хорошие скоростные данные, а у кого-то хорошие результаты в беге на выносливость, что позволяет делать вывод о смене специализации в легкой атлетике.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система отбора только способствует дальнейшему развитию и неуклонному росту спортивных результатов. Также, удаётся собрать наиболее полную картину о спортсменах, для более успешной и эффективной дальнейшей работы. Выдаётся возможность на основании полученных данных дать каждому спортсмену необходимые рекомендации по ориентации в лёгкой атлетике.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как известно, специализация в спорте играет одну из главных ролей, поэтому спортивный отбор является неотъемлемой частью спортивной деятельности, в нашем случае, легкой атлетики.

К сожалению, из-за неправильно выбранной специализации рушится много спортивных карьер и судеб, потеряно много сил и здоровья.

По поставленным перед нами задачам и итогам нашего исследования можно сделать следующие выводы:

1. Проанализировав все литературные источники по теме спортивного отбора в легкой атлетике, а в частности в беге на средние дистанции, мы выделили этапы и критерии спортивного отбора. Главными этапами являются: этап предварительного отбора детей; этап углубленной проверки; этап спортивной ориентации; этап отбора в сборную команду.

2. Изучив специальную литературу, выделили основы методики начального отбора в легкой атлетике, а также, методику отбора на средние дистанции. Считается, что при отборе нужно учитывать физиологические, морфологические, биологические, психологические и социальные параметры человека. Наше исследование тому подтверждение, когда учитываются даже некоторые из перечисленных показателей, результат не заставляет себя ждать.

3. Правильно спланированная система отбора считается важнейшим фактором, который предопределяет успех тренера, и которая, в первую очередь, выражается в результативности воспитанников.

При отборе для занятий каким-либо видом спорта не стоит довольствоваться единственным методом отбора, стоит учитывать и множество других факторов, как психологических, так и физиологических. Особенно это важно в спорте наивысших достижений.

Убедившись в актуальности проблемы отбора, мы с уверенностью можем утверждать, что совершенствование системы отбора перспективных и талантливых спортсменов будет только способствовать росту спортивных результатов.