

МБУДО СДЮСШОР № 9 "Велотол"

Методическая работа по теме:

«Общие критерии при отборе юных велосипедистов»

Составитель: тренер-преподаватель

Сагдиев М.Н.

Тольятти- 2015 г.

ВВЕДЕНИЕ

Для современного спорта характерны стремительный рост рекордов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по силе соперников. Чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимо подчас 8-10 лет напряженных занятий. Тренировка часто проходит при значительных сенсорных нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, нередко на фоне напряженной умственной деятельности. Все это затрудняет подготовку спортсмена высокого класса.

Характерной особенностью современного периода развития спорта является всеохватывающий, научно-обоснованный, заинтересованный поиск талантливой молодежи, которой «по плечу» большие спортивные нагрузки и высокие темпы спортивного совершенствования. Вместе с тем практика спорта богата примерами преждевременного ухода из большого спорта многих юных дарований. Одни из них так и не смогли достичь вершин мастерства, другие прожили в спорте недолгую жизнь. Это в известной мере следствие просчета тренеров, недостаточно знающих возрастные особенности юных спортсменов, индивидуальные различия, законы спортивного совершенствования. Чемпион мира и Олимпийских игр гимнаст М. Воронин писал: «Большой спортсмен, может быть, такая же редкость, как большой музыкант, артист, художник. И каждая потеря того, кто мог бы стать большим спортсменом, но не стал, невосполнима. Подумайте, как обеднели бы мы, если бы потеряли В. Брумеля или Е. Гришина» (Волков В.М. 1983).

Проблема подготовки полноценных спортивных резервов затрагивает широкий круг вопросов организационного, методического, научного характера. Она тесно связана с проблемой управления многолетней подготовкой юных спортсменов, которая предусматривает 1) строгую преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей и взрослых спортсменов; 2)

неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки; 3) преемственность объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их неуклонный рост; 4) строгое соблюдение принципа постепенности при применении тренировочных и соревновательных нагрузок.

Важную роль в управлении подготовкой юных спортсменов играют знания закономерностей роста и формирования организма, совершенствование двигательных и вегетативных функций, энергетического обмена, работоспособности. Трудность спортивного отбора усугубляется тем, что нужно знать не только о конечной модели чемпиона или рекордсмена, но и о том, как формировался спортивный идеал, какими характеристиками он обладал на каждом этапе спортивного совершенствования, что позволяет более «прицельно» тренировать юных спортсменов (Филин В.П. 1987).

Каждый организм в соответствии с законами наследственности и под влиянием внешней среды развивается индивидуально. Поэтому спортивный отбор носит до некоторой степени условный характер. Очень трудно в начинающем юном спортсмене распознать будущего рекордсмена или чемпиона. В этих условиях возрастает роль тренера, который, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, законами спортивного совершенствования, учитывая индивидуальные темпы развития, формирует спортивные способности, превращая их в талант.

Для того чтобы целенаправленно развивать «золотую жилу» талантов, необходима научно обоснованная система спортивного отбора. Она позволяет определить единственно верное направление совершенствования мастерства каждого юного спортсмена. Большая значимость проблемы спортивного отбора требует обобщения богатого опыта тренеров, накопленного экспериментального материала, чтобы обеспечить эффективный поиск спортивных талантов.

Данная тема актуальна, так как ошибочная спортивная ориентация приводит к потере интереса занимающихся, к замедлению роста

индивидуальных спортивных показателей, травмирует психику ребят. Современный тренер и преподаватель должны владеть знаниями о современных, объективных критериях отбора.

Цель: выявить структуру и критерии отбора на этапах спортивной подготовки в велоспорте.

Задачи:

- . Изучить литературу по теме исследования.
- . Раскрыть содержание этапов спортивного отбора в велоспорте.
- . Определить критерии спортивного отбора в велоспорте.

ГЛАВА 1. УРОВНИ И ОЦЕНКА ПРИ ОТБОРЕ ПОДРОСТКОВ К ЗАНЯТИЮ ВЕЛОСПОРТОМ

1 Оценка состояния здоровья

Проблема спортивного отбора, определение перспективности спортсменов, укомплектование команды, участвующей в соревнованиях - вот вопросы, в решении которых спортивные медики оказывают посильную помощь тренерам. Спортивный отбор имеет многоступенчатый характер - по мере роста квалификации спортсмена требования к ним повышаются.

С помощью медицинских наблюдений ведется контроль за здоровьем велосипедистов, определяются их функциональное состояние и осуществляется перевод спортсмена на новый режим. Комплексная медицинская оценка состоит из 4 показателей: Состояния здоровья, физического развития с учетом темпа биологического созревания организма, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и переносимости больших тренировочных нагрузок.

К противопоказаниям к занятиям велоспортом относятся: заболевания центральной и периферической нервных систем, в том числе психические болезни, болезни мышечной системы, деформация костей, суставов, позвоночника любого происхождения; внутренние (терапевтические) заболевания; ревматические и врожденные пороки сердца, гипертоническая болезнь; выраженная степень близорукости (более 5,0 диоптрий). (Макарова Г.А, 1998)

Большинство детей, начинающих заниматься спортом не имеют нарушений в состоянии здоровья.

В связи с омоложением квалифицированных спортсменов встает вопрос о более раннем проведении отбора. Следовательно, на первый план выступает не

паспортный, а биологический возраст.

Для подростков в качестве индикаторов биологического развития обычно учитывается стадии развития первичных и вторичных половых признаков, сроки оссификации костей, уровень экскреции 17-кетостероидов.

Эти параметры позволяют при рассмотрении морфофункциональных показателей в пубертатном возрасте выделить следующие типы развития: обычный, ускоренный (акселерация), замедленный (ретардация), а так же гармоничный и негармоничный.

Дети с ускоренным темпом биологического созревания имеют уровень функциональных возможностей организма, на начальном этапе полового созревания, выше, чем их сверстники с нормальным или замедленным темпом созревания. Это является предпосылкой к быстрому достижению высоких результатов в младшем возрасте, но часто без дальнейшего прогресса.

Дети, у которых наблюдается соответствие биологического и паспортного возраста или некоторое отставание биологического созревания, функциональные возможности организма развиваются более плавно и повышение спортивно-технических результатов происходит в более поздние сроки. Чаще всего эти результаты оказываются стабильными, что является залогом их дальнейшего роста.

В повседневной практике при определении степени полового созревания обычно используются показатели развития волосяного покрова.

Введение "биологического паспорта" помогает тренерам рационально планировать многолетнюю подготовку юных велосипедистов.

1.2 Оценка уровня общей и специальной подготовленности

Многие годы для определения функционального состояния спортсменов пользовались комбинированной трехмоментной функциональной пробой,

включающей 3 нагрузки: 20 приседаний, 15-ти секунднй бег в максимальном темпе и 3-х минутнй бег на месте с частотой 180 шагов в минуту.

Для велосипедистов рекомендуется проводить пробы с дозированной физической нагрузкой на велоэргометре, которая является специфической и дает более объективную картину о состоянии тренированности. (Ердаков С.В. Капитонов В.А., Михайлов М.М., 1990).

Современный уровень спортивных результатов в велоспорте обусловлен освоением больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Высокие стабильные показатели в гонках на шоссе, как правило, наблюдаются у спортсменов в период 19-25 лет. Для достижения высоких результатов необходимо не менее 5-8 лет целенаправленной тренировки. (Волков В.М., 1998).

Таким образом, этап обучения в ДЮСШ, должен рассматриваться как один из наиболее важных в процессе становления велосипедистов высокого класса.

Тренерскому совету ДЮСШ рекомендуется учитывать следующие критерии при наборе начинающих спортсменов-велосипедистов:

- . Возраст. В группу первого года обучения зачисляются дети 12-13 лет, второго - 13-14 лет.

- . Разрешение врача. К занятиям велосипедным спортом допускаются ребята, получившие справку от врача физкультурного диспансера.

- . Желание заниматься велосипедным спортом и интерес к тренировочным занятиям.

- . Уровень физического развития. Следует обратить внимание на подростков более высокого роста с небольшим весоростовым показателем.

- . Уровень развития физических качеств. Он определяется тестами общефизического и специфического характера. Общефизические тесты применяются при отборе в группы начальной подготовки, специфические - на

втором году обучения.

. Успеваемость в школе. При прочих равных обстоятельствах предпочтение следует отдавать подросткам с хорошими оценками.

. Анализ тренировочных нагрузок. Высокие показатели в контрольных тестах могут объясняться предшествующей отбору подготовкой.

Предлагаются следующие контрольные нормативы:

. Для определения быстроты: бег на 50 м; время 30 оборотов педали на велостанке; гит на 200 м с ходу.

. Для определения скоростно-силовой подготовки: прыжок в длину с места; десятерный прыжок с ноги на ногу; количество оборотов педали на велостанке за I минуту.

. Для определения силы: становая динамометрия; кистевая динамометрия; отжимания на руках от пола.

. Для определения выносливости: бег на 400 м; гит на 2000 метров с места с одним поворотом.

. Для определения специальной выносливости: запасную скорость, которая определяется по формуле:

$$ЗС = (\text{время на } 2000\text{м} : 10) - \text{время на } 200\text{м}$$

Нормативы более конкретизированы, но необходимо учитывать условия проведения отбора (В.П.Чурилов, 1979).

Важным инструментом выявления способностей к тому или иному виду спорта могут служить спортивные тесты. Большую работу по определению наиболее целесообразных контрольных тестов проделали сотрудники ВНИИФК под руководством доктора педагогических наук В.П. Филина и кандидата педагогических наук С.С. Горшенкова. Ими были разработаны теоретические основы методологии применения тестов в спортивной практике, установлены

принципы оценки эффективности тестов, рассмотрены методы комплексного тестирования.

Для оценки выносливости рекомендуется выполнить бег со средней скоростью. Чем больше метров пробежит юный спортсмен за лидером, тем выше его выносливость. Представляют интерес рекомендации специалистов ГДР по определению скоростной выносливости. Результаты, показанные спортсменами на коротких дистанциях сопоставляются с результатами, установленными на более длинных дистанциях. Чем меньше разница, тем выше скоростная выносливость. Подобный метод тестирования приемлем и в велоспорте. (Андреев А., Дронов А. 1997, Головина Л.Л. 1998)

Для оценки силы: определение максимального показателя становой динамометрии; исследование относительной силы, т.е. отношения величины максимального усилия к собственному весу спортсмена; измерение времени удержания усилия равного 80% от максимальной силы.

Для оценки быстроты: бег на 60-100 м; Х. Бубе предложил определять быстроту спринтера по времени пробегания 25 м с хода.

Для оценки скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места; выпрыгивания вверх из упора присев.

Есть мнение, что исходные показатели силы, быстроты, выносливости, зафиксированные на первых отборочных прикидках, являются своего рода визиткой, характеризующей не только настоящее, но и будущее владельца. Следовательно ценность исходных результатов с точки зрения спортивного прогнозирования в какой-то мере относительна, поэтому не следует делать поспешные выводы об отсутствии способностей у отдельных юных спортсменов, заранее причисляя их к разряду бесперспективных (В.М. Волков, 1973, Головина Л.Л. 1998).

Большой интерес к вопросам отбора и подготовки спортивных резервов объясняется бурным ростом спортивных результатов. Отсюда возникает

необходимость поиска физически одаренных, талантливых людей, которые могли бы показать высокие спортивные результаты в экстремальных ситуациях, являющихся характерной особенностью спорта. (Гауга Е., 1999)

Отбор - чрезвычайно многоплановая проблема: социально-экономическая, философская, этическая, педагогическая.

Профессиональная или спортивная пригодность определяется путем выявления и оценки довольно устойчивых свойств и качеств личности - способностей.

Основой способностей являются природные задатки, обусловленные последовательностью. Однако задатки лежат лишь в основе способностей, сами же способности есть результат тренировки, совершенствования в том или ином виде деятельности.

От природной одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения.

Способность к определенной деятельности - сложное качество в котором играют роль:

- . взаимосвязь компонентов;
- . возрастные и индивидуальные различия;
- . определенные соотношения общих и специфических способностей.

Комплексная структура способностей и характер их проявления в процессе деятельности определили систему выявления и оценки способностей.

Отбор преследует две основные цели:

- . Уменьшение затрат времени и средств на обучение тех, от кого можно ожидать наибольшей продуктивности в последующей деятельности.
- . Ориентировка в правильном выборе будущих занятий, определение направления поиска.

Отбор наиболее важен в тех видах деятельности, для которых характерны экстремальные ситуации, в том числе и в спорте.

Различают три основных разновидности отбора в спорте.

- . Спортивная ориентация - выявление того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку.

- . Комплектование команды - формирование спортивного коллектива.

- . Спортивная селекция - отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации для включения их в сборные команды.

Проблема отбора связана с решением четырех задач:

- . Определение модельных характеристик.

- . Прогнозирование (это самая важная и менее изученная часть проблемы: если прогноз невозможен, то невозможен и оправданный отбор).

- . Повышение эффективности отбора.

- . Улучшение организации отбора (имеются в виду научно-познавательные стороны организации).

Экспериментальные данные, (Добрынин Е.С. 1990) подтверждают, что для успеха в том или ином виде спорта нужно обладать соответствующим типом телосложения.

Для достижения высоких спортивных результатов большое значение имеет уровень развития физических качеств, особенно физическая работоспособность. В циклических видах спорта, требующих значительного проявления выносливости, была установлена зависимость спортивных результатов от эффективности систем энергетического обеспечения деятельности. (Сулимова Т.Г. 1997)

В спорте стоит задача отыскать такое уникальное сочетание способностей, которое встречается очень редко и достаточно трудно разыскать настоящий талант. (Андреев А., Дронов А. 1997)

Таким образом, мы выяснили, что при отборе подростков в СДЮШ необходимо учитывать не только физическую и функциональную подготовленность, а в том числе и умственные показатели.

ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА

1.1 Этапы отбора подростков в ДЮСШ

При отборе в ДЮСШ юноши должны иметь заключение врача или врачебной комиссии о состоянии здоровья. Тренеру необходимо знать уровень физического развития отбираемых детей: возраст, вес, рост, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), окружность грудной клетки, длину ног, весоростовой показатель. Кроме этого тренер должен иметь хотя бы приблизительные сведения о предшествующем объеме физической деятельности. (Платонов В.Н., 1997)

Уровень развития физических качеств юношей и их способность к занятиям велосипедным спортом определяют следующими контрольными тестами:

- . Уровень развития быстроты: бег на 60м с высокого старта, время выполнения 30 оборотов педалей на велостанке.

- . Уровень развития скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места.

- . Уровень развития мышечной силы: измерение становой силы и силы кистей рук.

- . Уровень развития силовой выносливости: десятикратный прыжок с места с ноги на ногу.

- . Уровень развития общей выносливости: бег на 400м. Конкретных нормативов в этих тестах не дается, т.к. они зависят от условий проведения отбора. По полученным результатам тренеры смогут определить лишь пригодность подростка к занятиям спортом.

Необходимо учитывать, что при отборе среди подростков одного и того же возраста, преимущество имеют подростки с более высокой степенью полового развития (акселераты). Это ограничивает дорогу в спорт подросткам с нормальным и особенно с несколько замедленным развитием (ретарданты), хотя

их потенциальные возможности могут быть не меньше, чем у акселератов.

Часто через несколько лет тренировки они не только догоняют по уровню физического развития своих более развитых сверстников, но и показывают более высокие и стабильные результаты. Поэтому определить пригодность подростка для специализации в велоспорте можно лишь в процессе тренировки, так как исходный уровень развития физических качеств говорит не столько о будущих возможностях новичка, сколько о его готовности в настоящий момент. Следовательно, необходимо организовать тренировки для возможно большего числа подростков.

Отбор в ДЮСШ - первый этап, на котором определяется спортивная пригодность подростка. На втором этапе отбираются те, кто проходит базовую подготовку, осваивает программу ДЮСШ и успешно совмещает занятия спортом с учебой в школе.

В некоторых видах спорта были сделаны попытки создать про- смотровые группы с целью вторичного отбора наиболее способных спортсменов. Эксперимент себя полностью оправдал. Очевидно, и в велоспорте можно сделать просмотрные группы. Сложность заключается в том, что программой по велоспорту ДЮСШ число занимающихся в группах начальной подготовки определено в 15 человек. Тренеру в начале трудно, т.к. спортшкола не всегда может обеспечить инвентарем большое количество учащихся. Но эти временные трудности компенсируются успешным отбором перспективных юношей через 1-2 года занятий спортом. Кроме того, большое количество набранных новичков в конечном итоге уменьшает процент отсева из ДЮСШ, и учебные группы будут полнее и качественнее (Ю.Г. Крылатых, 1976).

В результате анализа средних данных антропометрических показателей юных велосипедистов, по сравнению со стандартными данными физического развития школьников г. Омска установлено, что юные спортсмены существенно превышают стандарты физического развития по большинству показателей.

Трудно представить достаточно обоснованную методику отбора детей в ДЮСШ, которая не включала бы оценку уровня развития физических качеств.

При сравнении результатов проверки физического развития групп велосипедистов различных специализаций выявлено, что спринтеры существенно превосходят средневики и шоссейников по высоте прыжка вверх. Очевидно, одной из особенностей, отличающих спринтеров от гонщиков других специализаций, является способность к проявлению "взрывной" силы.

Для отбора наибольший интерес представляет определение соответствия уровня отдельных качеств и возможностей их развития требованиям, предъявляемым определенными видами спорта. Оценка уровня развития двигательных качеств в настоящее время не представляет собой большой трудности. Существует много различных контрольных нормативов, которые оценивают общую и специальную физическую подготовленность спортсмена.

Из показателей общей физической подготовленности наиболее информативным и простым для оценки спринтерских возможностей юных велосипедистов являются прыжковые упражнения (прыжок вверх, прыжок в длину с места, многоскоки).

Для текущего контроля за уровнем общей физической подготовки могут быть использованы подтягивания, отжимания в упоре лежа, бег на 60м и на 400м.

Наибольшую информацию о способностях спортсмена могут дать динамические наблюдения за изменениями спортивного результата и темпами прироста функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Результаты исследования функционального состояния позволяют предположить, что подростки, имеющие более высокий исходный уровень функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем могут в процессе обучения достичь более высоких результатов в гонках на средние

дистанции, чем их сверстники, у которых эти показатели находятся на низком уровне.

Таким образом, оценка индивидуальных особенностей юных спортсменов может строиться лишь на основе учета комплекса показателей, ибо в настоящее время нельзя выдвинуть какой-либо один критерий "спортивной пригодности". Даже такой показатель, как спортивный результат, не может быть решающим при отборе спортсменов, особенно если это касается детей, у которых не закончилось формирование организма.

Отдельно взятые показатели - морфологические, функциональные, психологические и характеристика уровня развития двигательных качеств - недостаточны для правильного спортивного отбора.

Никакие современные методики не могут с полной достоверностью свидетельствовать об одаренности ребенка в данном виде спорта. Поэтому отбор следует проводить в два этапа. На первом этапе составляется общее представление о ребенке. Учитываются его увлечения, отношение к учебе, состояние здоровья, бытовые условия. На втором этапе отбора достаточно достоверно определяются наиболее яркие проявления подвижности и баланса нервных процессов и физических качеств. Тренеры особое внимание обращают на такие качества, как трудолюбие, старательность. Длительность первого этапа до 2-х месяцев.

Задача второго этапа (длительность до года) привить любовь к велосипедному спорту, воспитать интерес к нему.

Бывают случаи, когда в спортшколу приходят ребята с недостаточным физическим развитием. И все же в дальнейшем, в результате упорной тренировки, они становятся хорошими спортсменами.

Использование комплекса методов оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности подростков - кандидатов в ДЮСШ не является достаточным средством для отбора детей для занятий

спортом. Система спортивного отбора должна совершенствоваться путем уточнения круга наиболее информативных характеристик и привлечения психолого-педагогических данных (А.Д. Хорошавин, 1971).

Исходя из выше сказанного мы видим, что при отборе подростка необходимо обратить внимание на природную принадлежность к той или иной специализации, привить любовь занимающегося к данному виду спорта.

2.2 Состояние организма спортсмена и их виды контроля

В результате воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок происходят соответствующие изменения состояний организма спортсмена, которые могут иметь различную продолжительность после прекращения воздействия физической нагрузки. В теории спортивной тренировки принято выделять три типа состояний организма спортсменов (В.М. Зациорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян, 1971):

. Оперативные состояния, которые формируются под влиянием отдельных двигательных действий, являются крайне неустойчивыми и быстро изменяющимися. Оперативные состояния спортсмена учитываются при построении программ тренировочных занятий - планировании продолжительности и характера упражнений, интенсивности их выполнения, продолжительности и характера интервалов отдыха и т.п.

. Текущие состояния, которые изменяются изо дня в день под влиянием одного или нескольких занятий, различных по объему, интенсивности, направленности. Эти состояния организма спортсмена определяют характер построения ближайших тренировочных занятий, их величину, направленность нагрузки в них, содержание и объем восстановительных мероприятий.

. Этапные состояния, т.е. состояния, являющиеся следствием кумулятивного тренировочного эффекта и сохраняющиеся относительно

длительно на том или ином этапе подготовки спортсмена.

Качественное различие трех типов функциональных состояний, развивающихся в процессе спортивной тренировки, делает целесообразным использование в диагностике каждого из них различных видов контроля. В соответствии с этим выделяются три вида контроля. Оперативный, целью которого является определение состояния организма спортсмена во время выполнения тренировочного занятия; текущий - проводится для выявления повседневных изменений организма, происходящих под влиянием одного или нескольких занятий в день, и этапный контроль, который позволяет определить характер изменений состояния организма спортсмена под воздействием относительно продолжительного периода подготовки, установить готовность к выполнению планируемого на очередной этап задания и при необходимости внести соответствующие коррективы в тренировочную программу (В.А. Запорожанов, 1969; В.Н. Платонов, 1974, 1980; В.М. Зациорский, 1979).

Объективизация процесса управления подготовкой велосипедистов высокой квалификации зависит от полноты контроля, который по существу содержания основан на использовании всех видов контроля (этапного, текущего и оперативного), позволяющих объективно оценивать этапное, текущее и оперативное состояние организма спортсменов, и объединяет данные, полученные специалистами различного профиля (педагогами, врачами, физиологами, биохимиками, психологами и т.д.). Комплексность подхода с точки зрения подбора специалистов предполагает наличие педагогического, медицинского, физиологического, биохимического, психологического контроля для разносторонней проверки состояния организма спортсмена (В.М. Зациорский, 1979).

Этапный контроль. Целевая функция этапного контроля - констатация решения или нерешения частной задачи этапа подготовки. На основании этой констатации могут быть внесены коррективы в планирование и организацию

процесса подготовки. Временной интервал, необходимый для решения частной задачи, определяет временную размерность этапа. Получение информации по этапному контролю во взаимосвязи с контролем текущим позволяет выявить причинно-следственные отношения, способствующие или препятствующие решению частной задачи подготовки, и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Этапный контроль является составной частью единой системы комплексного контроля за всеми компонентами тренировочного процесса (нагрузки) и подготовленности спортсменов, включающими обобщающую характеристику соревновательной, деятельности, спортивные результаты, оценку состояния здоровья, функциональное состояние важнейших систем организма спортсмена, уровень специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности. В зависимости от особенностей годичного планирования тренировочных и соревновательных нагрузок частота проведения этапного контроля может быть различной. Наиболее эффективной считается такая форма организации контроля, при которой обследования планируются на первом и втором этапах подготовительного периода и в соревновательном периоде.

В результате экспериментальной разработки проблемы диагностики специальной физической подготовленности предложена система этапного педагогического контроля за развитием физических качеств велосипедистов. Комплекс тестов на велоэргометре, разработанный для использования в процессе этапного контроля, позволяет охарактеризовать быстроту, скоростную и максимальную силу, специальную выносливость и выносливость к аэробной работе.

Такое тестирование позволяет оценить физические качества и степень их реализации в основном двигательном акте - педалировании, структуру функциональной подготовленности на основе реакций внешнего дыхания,

транспорта газов кровью, метаболических изменений внутренней среды организма, сердечно-сосудистой системы на различные тестирующие упражнения.

Важнейшим компонентом этапного контроля является анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок. Тренировочный процесс велосипедистов высокой квалификации, как известно, может быть описан различным числом характеристик. Обобщающими характеристиками принято считать объем и интенсивность выполненной спортсменом работы за определенный промежуток времени. Однако эти показатели трудно анализировать, для целей управления они слишком общие. Это вызвало необходимость учета работы спортсменов с большей детализацией. В практике велосипедного спорта прошли длительную апробацию различные формы параметризованного учета работы, выполняемой велосипедистами высокого класса. Они представляют собой дневник спортсмена, являющийся основным документом планирования и учета выполненной им учебно-тренировочной работы.

В дневнике велосипедист ежедневно записывает данные самоконтроля; самочувствие; пульс утром в положении лежа; массу тела - натошак; артериальное давление; сон; аппетит. Данные учета самоконтроля, параметры тренировочной и соревновательной работы в дальнейшем анализируются, при этом может возникнуть необходимость получения таких производных, как соотношение объема работы на шоссе и треке, соотношение количества стартов на, основной и дополнительной дистанциях, соотношение тренировочного и соревновательного объема и т.д. Эта часть работы по анализу требует высокой квалификации и ее обычно выполняет тренер либо специалисты, осуществляющие методическую помощь в работе тренера.

На основании анализа оценок различных сторон подготовленности при обсуждении результатов этапного контроля вырабатывается общее заключение по ориентации и коррекции тренировочного процесса каждого велосипедиста,

т.е. определяется стратегия на последующий этап подготовки.

Текущий контроль. В отличие от этапного контроля текущий контроль осуществляется более простыми методами с использованием значительно меньшего числа показателей. Это и понятно, ведь для ежедневного использования в практике спорта пригодны лишь такие способы оценки, которые минимально усложняют режим работы тренера и спортсмена и в то же время обеспечивают требуемой информацией.

Оценка текущего состояния практически сводится к ежедневному сопоставлению выполняемых нагрузок и состояния организма велосипедиста. В тех случаях, когда использование разного рода аппаратурных измерений ограничено, оценка текущего состояния может осуществляться по субъективным оценкам. Субъективные оценки не только существенно дополняют объективные данные контроля, но зачастую могут быть единственным критерием оценки состояния и служить ориентиром в тренировочном процессе.

Систематический учет самочувствия, настроения, желания тренироваться, сна, аппетита, массы тела позволяет судить о функциональном состоянии спортсмена. Ценную информацию несут такие показатели, как пульс, частота дыхания и артериальное давление. Важно приучить велосипедиста ежедневно после пробуждения утром подсчитывать пульс в положении лежа и стоя (ортостатическая проба). Благоприятной динамикой принято считать такую реакцию, когда разность пульса в положении лежа и стоя уменьшается, увеличение разности свидетельствует о неполном восстановлении после перенесенных нагрузок.

Основой успешного текущего контроля является органическая взаимосвязь используемых показателей оценки функциональных возможностей спортсменов, реакции их на нагрузки с компонентами собственно тренировочного процесса - упражнениями и их комплексами, отдельными

занятиями и сериями занятий. Данные работоспособности велосипедистов при выполнении тренировочных программ во взаимосвязи с реакцией функциональных систем организма служат реальной основой коррекции тренировочного процесса, повышения эффективности отдельных занятий и микроциклов.

Рационально организованный текущий контроль в качестве первоочередных предполагает в случае необходимости решение таких задач: 1) изменение направленности и величины нагрузок тренировочных занятий; 2) изменение направленности и суммарной нагрузки в тренировочных микроциклах.

Коррекция должна предполагать обеспечение при выполнении тренировочных программ таких условий, которые позволяют спортсмену проявить высокий уровень работоспособности и добиться функциональных сдвигов в деятельности органов и систем, в наибольшей мере стимулирующих протекание приспособительных процессов. Не менее важным является обеспечение соответствия между нагрузкой как фактором, стимулирующим приспособительные перестройки в организме, и восстановлением, как фактором, создающим предпосылки для протекания адаптации.

В организации регулярного педагогического контроля специалисты все больше используют органическое соединение системы контроля и системы тренировки, при котором контроль становится составной частью тренировки. Эта идея нашла свое конкретное воплощение в подготовке квалифицированных велосипедистов - содержание отдельных тренировочных занятий составляют тестовые нагрузки в естественных условиях. Контрольные показатели текущего контроля подбираются таким образом, чтобы по их изменению с наибольшей вероятностью можно было судить о состоянии организма велосипедиста (Теращенко И.Г., 1998).

Систематическое введение таких тестовых нагрузок в тренировку не

влечет за собой затрат времени, наоборот, являясь составной частью тренировочных или соревновательных программ, они позволяют поддерживать достигнутый уровень подготовленности. На основе тестовых нагрузок можно оценивать и функциональные показатели, например, применяя радиотелеметрический контроль за ЧСС, биохимические исследования крови, мочи (Бондарчук Т.В., 1997).

Самое разумное решение проблемы - это сочетание врачебно-педагогических наблюдений за спортсменом в местах тренировок с обследованием гонщика непосредственно в лаборатории.

Оперативный контроль. Организация оперативного контроля предполагает оценку оперативного функционального состояния. Регистрация разнообразных параметров функционального состояния организма спортсмена в ответ на выполняемую работу в тренировочном занятии и оценка характера и величины нагрузки составляют суть оперативного контроля. Здесь регистрируется и дается оценка воздействия на организм спортсмена отдельных упражнений или их серий.

Характер воздействия на организм велосипедиста в оперативном контроле можно оценивать только по ограниченному числу простых показателей. Это ЧСС, скорость передвижения, темп педалирования, величина передаточного соотношения, биомеханический анализ техники педалирования, биохимические изменения внутренней среды организма.

Таким образом, при проведении контроля необходима полнота контроля. И оценка осуществляется при оценке нескольких специалистов.

ГЛАВА 3. УЧЕТ ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАК ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ РОЛЕЙ В ОТБОРЕ ЮНЫХ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что психическая готовность спортсмена - это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта и специалисты смежных наук (психофизиологии, биофизики) особое внимание уделяют разработке специальных технологий психической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики. Важно подчеркнуть, что речь в данном случае идет именно о создании новых технологий психотренинга и психодиагностики, а не просто о совершенствовании существующих методов психологической поддержки тренировочного процесса. Психологические исследования в велоспорте предусматривают изучение таких важных вопросов, как психодиагностика, морально-психологического воздействия на велосипедистов и многих других. (Капустин А.А., 2002)

При отборе наиболее важно установить способность психической переносимости нагрузок. Предлагаемый комплекс методов (Капустин А.А., 2002) был успешно проверен в ряде других циклических видах спорта. При изучении этих методов следует помнить, что:

- . Данной проблемой, безусловно, не исчерпывается большой круг проблем психологических исследований в циклических видах спорта;
- . для измерения каждого из перечисленных психологических качеств существуют более точные аппаратные методы исследований, которые здесь не приводятся;
- . за каждым тренером остается право модифицировать как сами методы, так и условия их проведения в зависимости от конкретных общих и индивидуальных особенностей велосипедистов.

Контроль за психической переносимостью нагрузок требует последовательного решения следующих задач:

определение психических функций, изменения которых связаны с переносимостью нагрузок;

подбор методов контроля за изменением данных функций;

организации и проведения обследований (место, время, количество и частота измерений и т.д.);

интерпретации собранных данных для получения информации о психической переносимости нагрузок и практических рекомендаций по корректированию тренировочного процесса. (Карпенко А.Г, 1999)

Исследования (Бондарчук Т.В 1997) показали, что наиболее информативными для контроля за психической переносимостью нагрузок являются: способность к волевой концентрации внимания; быстрота двигательного темпа и способность к его регуляции; "чувство времени"; самочувствие, активность и настроение.

Как известно внимание не имеет локального отдела в коре больших полушарий. Внимание - результат совместной деятельности различных анализаторов. Способность человека к высокой концентрации внимания говорит о его хорошей психической мобильности и волевой саморегуляции - качеств необходимых для успеха во многих видах деятельности. (Геращенко И.Г., 1998)

Внимание помогает велогонщику быстро переключаться с одного предмета на другой, правильно распределять усилия под воздействием физического и нервного утомления.

Тренерам хорошо известно, что самым сложным вопросом психической подготовки следует считать вопрос мотивации к продолжительному и крайне напряженному тренировочному процессу. У спортсменов разной квалификации разные мотивы, они часто различаются у тех, кто имеет один уровень

мастерства. Умелое использование моральных и материальных мотивов позволяет поддерживать длительный интерес и высокую активность в спорте.

Сложной, нерешенной проблемой для многих, даже квалифицированных тренеров является сохранение желания у спортсмена к постоянному совершенствованию после того, как он достиг определенного рубежа, и его показатели временно перестали прогрессировать. Далек не каждого гонщика можно убедить продолжать тренировки с таким же азартом и тратить так много сил лишь для того, чтобы преодолеть дистанцию гонки немного быстрее. Поэтому первая же остановка в росте достижений, неизбежно периодически наступающая у любого спортсмена, ведет у многих к снижению мотивации в спортивном совершенствовании, а затем и к ослаблению трудолюбия и самоотверженности в тяжелой тренировочной работе. Сохранение у спортсмена устойчивой мотивации спортивных достижений является для тренеров важнейшей психологической проблемой (Хорошавин А.Д., 1971).

Одним из аспектов нравственного воспитания является спортивно-этическое воспитание, под которым понимают совокупность норм поведения в спортивной деятельности. В самых общих чертах эти нормы сводятся к тому, чтобы спортсмен в условиях тренировки и соревнований вел себя так, как это предусмотрено правилами соревнований, и не допускал действий, несовместимых с понятием поведения достойного человека. Спортивные соревнования являются эффективной формой проверки верности спортивной этике, и в этом заключается их роль в спортивно-этическом воспитании (Головин Л.Л.).

Многолетний опыт подготовки квалифицированных велосипедистов указывает, что достижение высоких спортивных результатов зависит от единства моральных, психических и физических качеств. Сознательная интеграция этих качеств относится к вершинам искусства саморегуляции в спорте. Однако такие состояния достигаются редко, и большинство

спортсменов, добросовестно выступая на соревнованиях, даже не осознают, что используют свои потенциальные возможности крайне слабо. Огромные резервы организма спортсмена заключены в совершенствовании психической мобилизации. Более полно использовать функциональные возможности и обеспечивать высокие спортивные результаты возможно за счет волевой мобилизации имеющегося потенциала.

Волевая подготовка - процесс воспитания черт «спортивного» характера, без которого немислимы успехи в спорте. Подготовка квалифицированных спортсменов - это не только развитие физических качеств, формирование двигательных навыков, но и совершенствование волевых качеств. Пожалуй, это наиболее мощные резервы роста спортивных достижений и обеспечения успеха в крупнейших соревнованиях. В велосипедных гонках порой возникают обстоятельства, создающие дополнительные требования к волевой подготовке, например дождь и холод во время многодневных гонок, перенесенные падения на одном из этапов, проколы однотрубок и необходимость ликвидировать отставание от группы в гонках на шоссе и др. Важно учитывать, что психическая устойчивость к преодолению ощущений утомления становится составной частью функциональной подготовленности (Яруллин Р.Х., 1996).

Фактор психической устойчивости имеет огромное значение в работе, связанной с максимальной мобилизацией анаэробных возможностей. Например, гонка на время на 1000 м с места и гонка преследования сопровождаются высокими величинами кислородного долга, что вызывает тяжелые, мучительные ощущения удушья, утомления, боли, граничащей с потерей сознания, и для их преодоления требуются специфические волевые качества. Психическая устойчивость формируется только к конкретной специфической деятельности велосипедного спорта, и ее перенос на выполнение работы другого характера невелик. В частности» продолжительная работа, имеющая место в гонках на шоссе, обеспечиваемая аэробными поставщиками энергии,

требует несколько других специфических волевых качеств. Здесь нужно длительное и устойчивое напряжение волевых усилий. Таким образом, волевая подготовка представляет собой целенаправленный процесс воздействия на мысли, чувства и поступки спортсмена для формирования у него волевых качеств как постоянных черт характера, необходимых для достижения победы в ходе напряженной спортивной борьбы.

Под волей в психологии понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом, для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Своеобразное сочетание волевых качеств необходимо спортсмену, с одной стороны, для преодоления' внешних трудностей, характерных для конкретного вида гонок, а с другой - для преодоления собственных личностных переживаний.

Среди многочисленных волевых качеств на первом месте стоит целеустремленность, которая предполагает, кроме наличия целей, и конкретную активную" деятельность, направленную на их достижение. Вполне понятно, что человек, не стремящийся к достижению высокого результата, не может преодолеть трудности на своем пути, не может развить устойчивые и длительные предельные усилия, необходимые для целенаправленной работы. Без наличия высокой цели нельзя себе представить спортсмена, способного к каждодневному напряжению, требующему концентрации всех духовных и физических сил. (Яруллин Р.Х., Харитонов Л.Г. 1996)

Постановка тренером перед спортсменом реально достижимых, новых, более высоких целей, доведение этих целей. До его сознания, а также процесс усвоения спортсменом цели - задания (задачи) и превращение ее в личную цель деятельности являются одной из задач волевой подготовки гонщика, основным содержанием установки на достижение нового спортивного результата. В том случае, если спортсмен ставит перед собой лично сформулированную цель, то

это часто вызывает волнение, которое характеризуется противоречивыми переживаниями-уверенностью и сомнениями. Для квалифицированных спортсменов характерна высокая способность к произвольной концентрации внимания. Внимание может иметь различный объем. Способность человека контролировать одновременно несколько объектов и явлений определяет большой объем внимания. Важнейшим качеством спортсменов является способность быстро переключать внимание с внутренних ощущений на внешние события, которые необходимо учитывать при выполнении спортивных действий. Велосипедист, неспособный быстро переключаться с внутренних переживаний и мыслей на внимательный контроль за внешними событиями, будет часто опаздывать с восприятиями замысла партнеров. Это наблюдается в спринтерских гонках, гонках по очкам на треке, индивидуальной гонке с общего старта на шоссе. Спортсмен, полностью «включенный» во внешнюю обстановку соревнований, как правило, теряет способность к трезвому самоконтролю и решению сложных тактических задач. Для велосипедистов с преимущественным проявлением выносливости внимание характеризуется небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью. В спринтерских гонках на треке, требующих быстрой смены действий в зависимости от изменений внешней ситуации, наиболее успешно выступают гонщики, обладающие большим объемом и внешней сосредоточенностью внимания. Наиболее успешно реализуется такой тип внимания спортсменами, умеющими не просто воспринимать большой объем внешней информации, но и быстро вычленять наиболее важные для данного момента детали.

В повседневной жизни человек, ощущая боль или усталость от тяжелой работы, включает охранительную реакцию - прекращает работу. Однако в спорте высших достижений эти сторожевые сигналы вступают в конфликт с установкой спортсмена на необходимость продолжать в этих условиях интенсивную работу. Большую роль в таких случаях играют самовнушение и

самоприказ, когда гонщик желание организма «я не могу больше» подчиняет стоящей перед ним задаче «я должен». Опытные спортсмены имеют в своем арсенале различные индивидуальные формулировки самоприказов и мысленные образы, помогающие преодолевать усталость и болевые ощущения в наиболее трудные моменты тренировок и соревнований.

Современный спорт высших достижений предъявляет чрезвычайно высокие требования к эмоциональной устойчивости спортсмена. Экстремальные ситуации, в которых оказывается спортсмен в условиях тренировочных занятий и тем более соревнований, могут вызвать у него сильное эмоциональное возбуждение, которое проявляется в самых различных чувствах, в том числе и в состоянии повышенной тревожности. Больше всего это относится к предстартовым ситуациям. Такое состояние психики мешает достичь, необходимой концентрации внимания и максимального использования своего двигательного потенциала. А чем менее эффективными становятся действия в таких состояниях, тем более это состояние возрастает и закрепляется. В поисках причин успехов и поражений специалисты часто обращаются к проблематике тревоги. Тема тревоги - одна из самых популярных в отечественной и зарубежной психологии спорта. Тревога - это тягостное чувство, состояние болезни, проявляющееся без видимой причины. Оно возникает при некоторых неврозах, различных психических комплексах, а порой и у нормальных здоровых людей.

Таким образом, спортивный отбор представляет собой длительный многолетний процесс, задачей которого является дальнейший прогноз, т.е. определение у спортсмена потенциальных способностей, обеспечивающих высокие достижения в зрелом возрасте.

Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются залогом высоких достижений в зрелые годы. Чем это объясняется? Может быть, применяется неправильная методика занятий с юными

спортсменами? Не исключено, что победителями юношеских соревнований оказываются акселераты, которые, став взрослыми, не блеснут талантами или все дело в причинах психологического или социального характера? Пока ясно одно, известно слишком много случаев, когда высоких результатов достигают спортсмены, сравнительно поздно приступившие к тренировке в избранном виде спорта. Как лучше организовать отбор? Необходимо уже на первых этапах отбора оценивать именно те качества, которые обеспечивают итоговые достижения. Требования, предъявляемые к юным спортсменам, на каждом последующем этапе отбора - повышаются.

На первом этапе отбора определяют целесообразность вида спорта, учитывая соответствие физических данных ребенка требованиям, предъявляемым этим видом спорта. Трудность задачи и несовершенство применяемых при этом методов показывает изучение опыта практической работы тренера.

Основными методическими требованиями при проведении отбора являются обязательная комплексная оценка каждого индивида по антропометрическим, педагогическим, врачебно-физиологическим и психологическим показателям (Н.Ж. Булгакова, 1970).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура и спорт являются мощными факторами профилактики заболеваемости и укрепления здоровья. Физическая культура и спорт в стране стали массовыми явлениями. Массовость в спорте определяется не только социальными факторами, но и соответствием индивидуальных особенностей человека специфике вида спорта, которым он занимается. Развитие устойчивого интереса к выбранному виду спорта гарантирует длительное спортивное совершенствование, поэтому правильная ориентация и отбор в спорте - это, с одной стороны, условие для достижения высоких результатов, а с другой - средство повышения массовости спортивного движения.

Достижения в современном спорте настолько высоки, что вершины их доступны далеко не каждому, желающему заниматься спортом. Поэтому проблема отбора и прогнозирования способностей наиболее актуальна и сложна.

Спортивный отбор производится поэтапно. Каждый этап имеет специфические задачи и установки. Проблема спортивной ориентации и отбора комплексная. Основные аспекты ее - педагогические, психологические и медико-биологические. Спортивная ориентация и отбор требуют изучения модельных характеристик спортсменов высшей квалификации в морфологическом, физиологическом и психологическом направлениях, что дает возможность учесть морфологические, физиометрические и психометрические профили представителей в спринтерском беге. Для выявления относительно стабильных характеристик спортивной деятельности, пригодные для целей ориентации и отбора, необходимо изучать генетически детерминируемые, наследуемые признаки человека. В настоящее время используется ряд методов генетики человека: лонгитудинальный, генеалогический, близнецовый.

Неоценима роль спортивной медицины в этой области.

Не будет преувеличением сказать, что качество отбора и спортивной ориентации во многом обусловлено талантом тренера-педагога, его опытом и интуицией. Научно обоснованная система отбора, значение которой возрастает, требует от тренера постоянного совершенствования своих знаний.

«Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных особенностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и социологических критериев», - пишут В.М. Волков и В.П. Филин (1983).

Таким образом, проблема спортивного отбора и ориентации - проблема комплексная. Она требует усилий многих специалистов. Ее необходимо решать, объединив усилия ученых, тренеров и педагогов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреев А., Дронов А. Оценка физической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта // Тезисы докл. XXI науч. конф. студентов и молодых ученых Мосспортакадемии. - Малаховка, 1997. - С. 54-57. Андреев А., Дронов А. 1997.
- . Волков В.М., Перспективы биологии спорта //Теория и практика физической культуры, - с. 21.
- . Гауга Е. Скоростно-силовая подготовка прыгунов //Легкая атлетика. - № 8. - с. 23.
- . Геращенко И.Г. и др. Роль инноваций в спортивной педагогике //Теория и практика физической культуры. - № 4.- 1998.- с. 24.
- . Добрынин Е.С. Современные основы подготовки велосипедистов // Сборник науч. тр.- Воронеж, Добрынин Е.С. 1990.- С. 50-60.
- . Ердаков С.В. Капитонов В.А, Михайлов М.М., Тренировка велосипедистов - шоссейников. - М.: Физкультура и спорт, 1990. -174 с.
- . Крылатых Ю.Г. Подготовка юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1992.- 200 с.
- . Крылатых Ю.Г., Минаков С.М. Подготовка юных велосипедистов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 192 с.
- . Макарова Г.А. Спортивная клиника. - Краснодар: КГАФК, 1998 - с. 278.
- . Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- С. 453 - 455.
- . Михайлов В.В. Аэробные возможности велосипедистов. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 42 с.
- . Новиков А.А., Шустин Б.Н. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте// Современный олимпийский спорт. Киев1997, с.167-170.
- . Платонов В.Н. Общая теория и методика подготовки спортсменов в

олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература. 1997 - 600 с.

. Полищук Д.А. Велосипедный спорт / Учебн. пособ. для инст. физ. культуры. - Киев: Вища школа, 1986. - 294 с.

. Попков В.Н. и др. Методы и организация отбора юных велосипедистов: Уч. пособ. для студ. инст. физ. культуры. - Омск, 1980. - 37 с.