

¹ТОПОРКОВ А.Н., к.физ.вос., доцент кафедри

²БУТЕНКО К.В., старший преподаватель

¹*Харьковская государственная академия физической культуры, г. Харьков*

²*Харьковский национальный университет внутренних дел, г. Харьков*

ОТБОР В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ БИАТЛОНА

Аннотация. Несмотря на то, что проблеме спортивного отбора всегда уделялось большое внимание, ее актуальность не только не снижается, а возрастает с новой силой. Это связано с тем, что существующая практика отбора в спорте пока не может быть оценена, как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям.

Ключевые слова: спорт, отбор, биатлон, качества, результат, способность, показатель, наследственность.

Введение. Проблема спортивного отбора является одной из центральных в теории и методике спортивной тренировки и сопряжена с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой. Актуальность проблемы определяется в целом необходимостью достижения максимального эффекта от развития как массового юношеского, так и спорта высших достижений. Решение вопросов спортивного отбора призвано способствовать более эффективному разделению этих направлений, их автономному развитию с учетом специфических задач каждого.

Недостатки существующей практики спортивного отбора подтверждают данные статистики. Известно, что в среднем 1 из 160 выпускников учебно-тренировочных групп попадает в группы спортивного совершенствования, из 10 тысяч юных спортсменов только 1,2 % были пригодны к достижению высоких спортивных результатов. В.Н. Платонов и В.А. Запорожанов отмечали, что эффективность детско-юношеского спорта не удовлетворяет современным требованиям: во многих видах спорта не более 25% чемпионов и рекордсменов среди юношей сохраняют свои позиции при переходе в категорию взрослых спортсменов [3, 7].

Рост спортивных результатов в значительной мере зависит от качества отбора и продуктивности применения средств и методов подготовки, оптимального построения тренировочного процесса и управления им с учетом квалификации и этапа подготовки спортсменов [2, 5, 6, 7].

Цель исследования. Задачи исследования. Цель исследования – изучить проблему спортивного отбора в циклических видах спорта на примере биатлона.

Материалы и методы исследования. Анализ специальной литературы по проблеме эффективности отбора в циклических видах спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Вовлечение детей 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.

Первый уровень – начальный отбор для выявления детей (в большинстве циклических видов спорта это возраст 9-14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта. Организационно отбор проводится в три этапа. На первом – агитационные мероприятия, и здесь у биатлона есть своеобразный козырь в сравнении с другими циклическими видами – это стрельба, цель которого, вызвать интерес к занятиям; на втором – тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; на третьем, самом продолжительном – наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Второй уровень – углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (возраст 16-17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации (виду легкой атлетики, биатлону, лыжным гонкам, велоспорту, гребле и т.п.).

Третий уровень – отбор для выявления спортсменов (возраст 18-20 лет) для зачисления в группы спортсменов высокой квалификации. Отбор осуществляется на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе, тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов.

Четвертый уровень – отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды (страны, областей, обществ и др.), для определения участников соревнований высокого ранга. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своем обществе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на учебно-тренировочных сборах и др. [2, 3, 6,7].

Спецификой биатлона является сочетание бега на лыжах и стрельбы из двух положений. Эти неоднократные резкие переходы от лыжной гонки к стрельбе и наоборот делают способность к быстрому и полному переключению внимания на новую деятельность едва ли не важнейшим качеством достижения успеха. Лыжная гонка и стрельба предъявляют свои требования к работе кинестетического (мышечно-двигательного) анализатора. Однако, несмотря на различия в силе, амплитуде и цикличности движений в лыжных гонках и стрельбе, в обоих случаях желательна высокая точность восприятия собственных движений (как по силе, так и по амплитуде), а также стабильность

этих восприятий, обеспечивающая и стабильность техники движений спортсмена [1, 2].

Отбор в циклических видах спорта и в биатлоне в частности должен осуществляться на основе учета факторов, характеризующих двигательную и психическую функции человека, в наибольшей мере обуславливающих успех в избранном виде. Спортсмен должен обладать всеми качествами, необходимыми для их успешного проявления в конкретной двигательной деятельности. Одним из таких факторов, есть фактор наследственности, который особенно хорошо проявляется в уровне показателей МПК (максимального потребления кислорода), что важно учитывать при прогнозе способностей, требующих проявления качеств выносливости [4]. Фактор наследственности тесно связан с понятием одаренности, что доказано высокими результатами биатлонистов(ок) мирового уровня, как украинских так и зарубежных.

Наиболее важным моментом определения спортивной пригодности является учет трудновоспитуемых качеств и выявление врожденных способностей к тому или иному виду деятельности. На каждом этапе подготовки важным является поиск наиболее информативных критериев отбора. При этом основополагающим является комплексный подход к оценке спортивной пригодности. Наряду с исходным уровнем развития физических качеств, для определения потенциальных способностей спортсмена будут иметь существенное значение и темпы прироста необходимых физических качеств, динамика успехов в процессе обучения. При отборе биатлонистов следует помнить, что новичок, не имеющий хороших навыков в гонке или стрельбе, но обладающий необходимыми способностями, очень быстро опередит многих своих сверстников, уже имевших возможность научиться правильному передвижению на лыжах и стрельбе [1, 2, 5, 6, 7].

Важными для обучения и контроля психологическими особенностями биатлонистов выступают:

- способность к волевому управлению своим вниманием, его переключением, распределением и устойчивостью;
- высокая прочность мышечно-двигательных восприятий и координация движений; быстрота и точность двигательной реакции;
- чувство двигательного темпа и способность к управлению им;
- хорошая психическая переносимость интенсивных нагрузок;
- высокая эмоциональная устойчивость.

К числу характерных отличий индивидуальности биатлонистов следует отнести особенности в движениях и работе мышц. Одна и та же скорость передвижения может быть достигнута при различном сочетании длины и частоты шагов. При этом оптимальным будет такой вариант техники, который характеризуется наименьшими энергозатратами. Энергетический потенциал спортсмена и экономичность его реализации являются основными лимитирующими факторами уровня спортивных достижений в лыжных гонках и биатлоне [2, 5, 6].

Как известно на соревнованиях по биатлону аэробный метаболизм является основным энергетическим источником и его значение возрастает по мере увеличения длины соревновательной дистанции.

Анаэробный метаболизм необходим для преодоления подъемов, а также для развития высокой скорости на различных участках трассы. Необходимость преодолевать подъемы объясняет и тот факт, что использование анаэробного метаболизма в лыжных гонках и биатлоне намного больше, чем в других циклических видах, характеризующихся той же продолжительностью соревновательной работы. Обеспечение эффективной соревновательной деятельности в условиях постоянного чередования различных участков рельефа трассы (модель соревновательной дистанции по 33%): подъемов, спусков, холмистых и равнинных отрезков, требует высокой степени подвижности субстратного метаболизма аэробных и анаэробных источников энергообеспечения. Безусловным является и то, что конкретный вид соревновательной деятельности всегда по разному определяет специфические требования к проявлению силы, выносливости, скорости, сочетанию этих и других физиологических способностей организма. Это, в свою очередь, обуславливает в каждом конкретном случае различные величины показателей анаэробной и аэробной способности спортсмена.

Необходимым условием целенаправленного спортивного отбора и эффективного управления тренировкой спортсменов является разработка модельных характеристик и нормативных требований по физическому развитию и специальной подготовленности для каждого года (этапа) подготовки. Таким образом, наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты, которые необходимо учитывать при отборе, являются:

- энергетические возможности спортсменов (их аэробная и анаэробная производительность);
- скоростно-силовые качества;
- морфофункциональные особенности;
- наследуемые способности.

Из перечисленных факторов только наследуемые (генетически обусловленные) способности не подчиняются в целом организованному воздействию в процессе тренировки [2, 5, 6].

Отбор является необходимым элементом и одной из задач многолетней спортивной подготовки. На каждом этапе отбора ориентироваться следует на показатели, входящие в модели, причем, чем больше в этой модели будет выделено критериев, обладающих стабильностью индивидуальных рангов развития, тем надежнее будет прогноз спортивной пригодности. Как правило, эти показатели являются в высокой степени наследственно-детерминированными. К ним относятся скелетные размеры тела, морфотип, композиция мышечных волокон, подвижность в суставах, частота сердечных сокращений при выполнении стандартной субмаксимальной нагрузки, максимальная аэробная производительность, некоторые элементарные проявления быстроты и результаты ряда двигательных тестов.

Особо важна реализация данного подхода в подготовке юных биатлонистов на этапе уточнения и начала углубленной спортивной специализации, где закладываются базовые основы знаний и умений по пулевой стрельбе и стрельбе в биатлоне, формируется стабильность и надежность соревновательной деятельности.

Эффективность процесса обучения биатлонистов в юношеском возрасте зависит от оптимального чередования и направленности видов специальной стрелковой подготовки в микроциклах (МЦ) различных видов, с использованием различных зон интенсивности в ритмоструктурных комплексах (РСК). Последнее будет способствовать созданию условий для базового роста спортивного мастерства и приобретения прочного фундамента специальной стрелковой подготовленности начинающих биатлонистов с целью повышения спортивной квалификации и успешного выступления в соревнованиях [1, 2, 3, 5, 6, 7].

Следовательно, исследования данных вопросов имеют важное значение для теории и практики биатлона, особенно для тренеров ДЮСШ и СДЮШОР.

Выводы. Достижение высоких результатов в любом виде двигательной деятельности зависит от многих факторов, основным из которых является максимальное соответствие индивидуальных особенностей личности требованиям избранного вида спорта. В связи с этим, знание требований конкретного вида спорта к спортсменам высокой квалификации – является важнейшим условием эффективного отбора перспективных спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований: изучение и анализ медико-биологических критериев отбора в биатлоне.

Список использованной литературы:

1. Биатлон: спорт. энцикл./отв. ред. О. Усольцева. – М. : Эксмо, 2014. – 56 с.
2. Биатлон: учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению 034300 (62) – «Физ. Культура» / под общ. ред. Н. Г. Безмельницына; Омское училище (техникум) олимп. резерва; Союз биатлонистов России. – Омск: [б. и.], 2015. - 256 с.: ил.
3. Запорожанов В.А. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов / В.А. Запорожанов, А.И. Кузьмин, Х. Созаньски // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 30–35.
4. Медико-биологические аспекты подготовки биатлонистов: новые факты, исследования, технологии (зарубежный опыт): науч.-метод. пособие/авт.: В. И. Михалев, В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Е.А. Сухачев. – М.: Сов. спорт, 2014. – 82 с.
5. Мулик В.В. Отбор и планирование тренировочного процесса биатлонисток. Тез. докл. респ. научн.-практ. конф. «Отбор и многолетнее планирование в спорте», 1986. – И.Франковск, 1986. – С.148-149
6. Мулик В.В. Критерии и организация отбора в биатлоне. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2000. – №6. – С 46-52
7. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К. : Вища школа, 1987. – 424 с.