



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**МЕТОДИКА ОТБОРА ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ В
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01. Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры «Образование в сфере
физической культуры и спорта»**

Проверка на объем заимствований:
71,54 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ОФ-214/225-2-1
Халимов Руслан Рустемович

Работа защита к защите
«21» августа 2021 г.

зав. кафедрой ТимФКиС
Жабиков В.Е.

Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Кравцова Лариса Михайловна

**Челябинск
2021**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА	8
1.1 Проблема отбора в скоростно-силовых видах спорта.....	8
1.2 Методика спортивного отбора и ориентации детей в скоростно-силовых видах спорта.....	15
1.3 Педагогические условия учебно-тренировочного процесса	26
Выводы по первой главе.....	34
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	35
2.1 Цели и задачи экспериментальной работы по отбору школьников 10-12 лет в скоростно-силовых видах спорта.....	35
2.2 Реализация методики отбора школьников в скоростно-силовых видах спорта.....	37
2.3 Результаты экспериментальной работы по отбору школьников для занятий в скоростно-силовых видах спорта.....	43
Выводы по второй главе.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
Приложение А	65
Приложение Б.....	67
Приложение В.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных и индивидуальных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков [1].

Для достижения уровня мирового класса в скоростно-силовых видах спорта необходимо начинать тренироваться с детских лет. Важная роль в подготовке спортивной смены принадлежит системе отбора перспективных юных спортсменов. Практика показывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует конкретному виду спорта. В связи с этим, в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев учащихся, вызванный отсутствием роста их индивидуальных результатов. Ошибочная спортивная ориентация детей и подростков приводит к большим потерям, травмирует психику ребенка, не позволяет повысить качество тренировочного процесса [11].

Повышенные требования, которые предъявляет большой спорт, вызывают необходимость вооружить тренеров знаниями о современных, объективных критериях отбора талантливых спортсменов.

На протяжении последних лет функциональное состояние спортсменов возросло очень высоко. Все это говорит о стремительном росте научных и методических разработок в вопросах тренировки спортсменов разных возрастов и внедрении их в спортивную практику. Так система спортивного отбора школьников представлена в работах В.М. Волкова, В.П. Губа, В.Г. Никитушкина и др [18; 22; 57].

В целом можно считать, что в настоящее время к числу наиболее разработанных разделов теории и методики спортивной тренировки относят-

ся: методика воспитания физических качеств, в возрастном аспекте, система построения многолетней подготовки юных и взрослых спортсменов, нормирование и структура тренировочных нагрузок, система отбора юных спортсменов, методика комплексного контроля за подготовленностью учащихся спортивных школ, организационно-методические основы юношеского спорта.

В юношеском спорте, когда происходит формирование важнейших систем и функций организма, очень важно учитывать периоды, наиболее благоприятные для развития определенных физических качеств. Выявление закономерностей их развития необходимо для правильной организации физического воспитания детей, подростков и юношей. Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов обуславливают актуальность данной работы [12].

В последние годы проведены исследования по вопросам комплексного контроля за юными и взрослыми спортсменами, в которых большое внимание было уделено поискам информативных методов педагогического контроля, обоснования тестов для оценки отдельных качеств и сторон подготовленности.

Таким образом, ряд проблем, связанных с сохранением здоровья подрастающего поколения, распространением массового спорта и выявлением двигательного одаренных ребят для формирования спортивного резерва решаемы в условиях общеобразовательной школы. При условии качественного построения тренировочного процесса школьников во внеурочное время и целесообразной системы педагогического и медико-биологического контроля, представляется возможным вести отбор юных спортсменов в виды спорта скоростно-силовой направленности и успешно ориентировать их в учебно-тренировочные группы спортивных школ [2].

Цель исследования – определение эффективной методики отбора школьников в спортивные школы в виды спорта скоростно-силовой направленности.

Объект исследования — система спортивного отбора детей 10-12 лет на основе оценки уровня физической подготовки, оценке уровня физического развития и контроля темпов прироста физических качеств.

Предмет исследования - критерии отбора юных спортсменов 10-12 лет при их отборе и ориентации в скоростно-силовые виды спорта.

Гипотеза исследования. Предполагается, что определение информативных и надёжных критериев физической подготовки школьников 10-12 лет позволит разработать методику спортивной ориентации и отбора в скоростно-силовые виды спорта.

Задачи исследования

1. Определить структуру и содержание тренировочных программ юных спортсменов, занимающихся в школьных секциях.

2. Определить надёжность и информативность тестов для отбора детей в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы спортивных школ.

3. Разработать приемные и переводные нормативы по физическому развитию, физической подготовленности и функциональному состоянию в учебно-тренировочные группы.

4. Разработать и обосновать методику начальной спортивной ориентации с целью отбора детей в виды спорта скоростно-силовой направленности.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна состоит в разработке и научном обосновании методики отбора и спортивной ориентации школьников 10-12 лет в скоростно-силовых видах спорта на основе определения информативных и надёжных критериев.

- разработана тестовая программа физического развития, физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов с целью

спортивной ориентации и отбора в скоростно-силовые виды спорта на основе математической теории тестов;

- разработана методика спортивной ориентации в скоростно-силовые виды спорта;

- обоснована эффективность критериев отбора детей для занятий в видах спорта скоростно-силового характера.

Практическая значимость выбранной темы заключается в возможности использования полученных данных тренерами-преподавателями в процессе отбора детей в спортивные школы, а также студентами, обучающимися по направлению «физическая культура» в качестве материала для дальнейших исследований.

Организация исследования. Исследования проводились в три этапа.

На первом этапе (Февраль 2020г – Апрель 2020г) выявлялась общая характеристика основных понятий предмета исследования, определялась проблема и гипотеза, предметно-объектная область исследований, формулировались цели и задачи. Проводился сбор и анализ научной, научно-методической и программно-нормативной литературы по вопросам спортивной тренировки.

На втором этапе (Сентябрь 2020г – Январь 2021г) имевшем констатирующий характер, продолжилось изучение литературы, проведены комплексные обследования юных легкоатлетов. В соответствии намеченной программы, обследования предусматривали оценку наиболее значимых двигательных качеств и способностей, которые обеспечивают высокую результативность в легкой атлетике. Также предложенная программа предполагала проведение отбора и начальное комплектование учебно-тренировочных групп, контрольной и экспериментальной.

Третий этап (Февраль 2021г – Апрель 2021г) экспериментальных исследований был посвящен педагогическому эксперименту. Для обоснования методики отбора школьников в скоростно-силовые виды спорта были отобраны две группы школьников 10-12 лет (контрольная и

экспериментальная) по 12 человек в каждой. Представители первой группы отбирались по оптимизированной программе спортивных школ; юные спортсмены экспериментальной - по специально предлагаемой нами программе отбора. Одновременно проводилась систематизация полученных данных и их обработка методами математической статистики. В завершении подводились итоги исследования, делались выводы об эффективности проделанной работы.

Апробация результатов исследования осуществлялась автором участием в VI Международной научно-практической конференции «Инновационное образование глазами современной молодежи» 25-26 февраля 2021 года, во Всероссийской научно-практической конференции «Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития» 27-28 октября 2020 года.

1. Халимов, Р.Р. Отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки [Текст]// Материалы VI Международной научно-практической конференции / Под ред. Е.В. Гнатышиной, Л.Р. Салаватулиной – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. -251 стр.

2. Кравцова, Л.М., Халимов, Р.Р. Организационно-методические особенности физической подготовки спринтеров на начальном этапе обучения [Текст]// Материалы Всероссийской научно-практической конференции в 2 т. / под ред. Е. В. Быкова, Н.Ю. Мищенко. – Челябинск: УралГУФК, 2020. – Т. 1. – 143 с.

Структура и объем диссертации.

Работа состоит из введения, двух глав (основной части), заключения, литературы и приложений. В первой главе мы провели обзор литературы по данной теме исследования. Во второй главе нами было проведено экспериментальное исследование, а также анализ полученных результатов.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

1.1 Проблема отбора в скоростно-силовых видах спорта

Способность – комплекс физиологических и психических свойств, позволяющий относительно без усилий достигать успеха в определенной деятельности, природный дар, предрасположенность к чему-либо. Способности появляются в ходе развития и проявляются в конкретной деятельности. Основой формирования и развития способностей, включая спортивные, являются биологически закрепленные предпосылки развития – задатки.

Задатки — врожденные анатомо-физиологические свойства нервной системы, служащие природной основой развития способностей. Задатки неспецифичны по отношению к определенному содержанию и определенным формам деятельности, у них много значений. Вместе с этим, нельзя утверждать, что задатки совершенно нейтральны по отношению к будущим способностям. Например, свойства зрительного анализатора повлияют именно на способности, требующие участия данного анализатора, а свойства речевых центров мозга прямо воздействуют на виды деятельности, связанные с речевыми способностями. Из этого следует, что личностные задатки отчасти селективны, неодинаковы по отношению к различным видам деятельности. Также имеются серьезные индивидуальные различия в структуре мозговой ткани людей, но значение данных морфологических отличий еще остается неизвестным. Общенаучные сведения о задатках стали скапливаться вследствие изучения врожденных свойств нервной системы и их значимости для индивидуально-психологических отличий. На сегодняшний день в литературе нет единого понимания данного термина. В

последнее годы при его анализе и интерпретации учитываются следующие аспекты [15]:

1. Задаток осознается как генетическое образование, которое создается в результате возникновения зиготы. В свою очередь природа и механизм проявления диплоидного набора хромосом изучены не до конца.

2. Задаток воздействует на программу развития, основывая морфологические особенности организма человека.

3. Задаток оказывает влияние на функциональные свойства, особенности адаптации, преимущественную склонность к улучшению аэробного, анаэробного и анаболического метаболизма при двигательной деятельности.

4. Задаток предопределяет развитие координационных возможностей, способность центрально-нервных механизмов регулировать работу различных частей тела.

5. Задаток сказывается на формировании психофизиологических свойств личностных особенностей высшей нервной деятельности, как качественной специфики индивида.

Задаток воздействует на степень развития признака. Ее выражают как «нижний и верхний предел наследственных возможностей» данной личности.

Одинаковые задатки могут формироваться в разных направлениях, перерастая в различные способности. Являясь условием успешного хода деятельности человека, способности - это продукт данной деятельности. Из этого складывается кольцевая взаимозависимость возможностей человека и его деятельности. Человек имеет возможность сознательно улучшать свои способности, тем самым улучшать деятельность. Верно и обратное утверждение: осознанное совершенствование деятельности человека приводит к улучшению его способностей.

При наличии отличных задатков, способности имеют возможность развиваться крайне быстро, даже при отрицательных жизненных условиях. Однако даже великолепные задатки сами по себе не обеспечивают высокий

уровень достижений человека. При отсутствии же отличных задатков (но не при полном их отсутствии) человек может, при определенных условиях, добиваться значительных успехов в занимаемой деятельности [14].

Талант – незаурядные врожденные способности, которые раскрываются с получением опыта, вырабатывая навык, и приводя к наибольшему успеху в определенной области. Талантливый человек зачастую выражает себя сразу в нескольких видах деятельности, но нередко ограничен одним единственным направлением. Хорошо распространено суждение, что талант обусловлен только врожденными, генетически предопределенными особенностями человека.

Ученый Гальтон пришел к выводу, что выдающиеся личности обладают обязательным набором определенных качеств. Одной из характерных черт гения, по мнению зарубежного ученого, является внутренний, неудержимый родник энергии, в любом случае прорывающийся наружу. Еще одна, не менее важная особенность выдающейся личности – способность к тяжелому труду. Наряду с тем, успех в каждой отрасли обеспечивает человеку не универсальная одаренность, а специфические качества ума и характера и наличие некоего внутреннего стимула, позволяющего справляться с трудностями на пути к своему успеху.

Рассуждения ученого целиком относятся и к спортивной деятельности. Но для спорта характерен и еще один весьма важный фактор: предшествующий выбор определенной деятельности.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающая педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых и выявляются задатки и способности детей, подростков и юношей для занятий определенным видом спорта [8]. Спортивный отбор – это многоплановая проблема: педагогическая, социально-экономическая, философская и также этическая. Для того чтобы спортивный отбор был эффективен необходимо опираться длительные

комплексные исследования, включая анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей [42].

Основная цель отбора – это поиск одарённых детей, которые в будущем способны достигать высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта. Конечно не каждый ребенок, отобранный и рекомендованный для занятий определенным видом спорта, достигнет выдающихся результатов в спорте. Естественно, что не все дети дойдут до вершин спорта. Чтобы добиться успеха в спорте высших достижений ребенку необходимо пройти длинный и тяжелый путь, который далеко не все выдерживают. Но все же грамотный отбор на стадии зачисления в детско-юношескую спортивную школу и дальнейших этапах дает возможность для наиболее полного раскрытия личности спортсмена.

Спортивный отбор начинается в детском возрасте на основе тестирования во время тренировочных занятий, а также на основе изучения информации о соревновательных достижениях в спортивной группе.

Спортивный отбор представляет собой длительный процесс, состоящий из нескольких этапов. Со стороны практики можно отметить следующие аспекты отбора: педагогический, социологический, медико-биологический и психологический. Чтобы обеспечить высокий показатель качества спортивного отбора, в спорт высших достижений, необходимо использовать весь комплекс мероприятий [50].

Педагогические методы дают возможность выявить уровень развития физических качеств, координационных способностей и технического мастерства занимающихся. Особое внимание необходимо уделить генетически обусловленным качествам и способностям, которые трудно развить и совершенствовать в будущем.

Основываясь на медико-биологические методы, определяется уровень физического развития, состояние здоровья юного спортсмена, физическая подготовленность, морфофункциональные особенности, энергетические предпосылки [30].

Психологические методы определяют особенности развития психики спортсмена, которые в свою очередь оказывают влияние на решение индивидуальных и коллективных задач по ходу спортивной деятельности. Также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологический метод – важнейший аспект на стадии высшего спортивного мастерства. Он тесно связан с обеспечением психической устойчивости спортсмена и способности показывать максимум своих возможностей на соревнованиях. Психическая устойчивость спортсмена обеспечивает широкий диапазон адекватных реакций в различных соревновательных ситуациях. Особое место в определении психической надежности спортсмена занимает показатель устойчивости к стрессу. Это нетипичная реакция организма спортсмена на разнообразные вредные факторы, такие как усталость, боль, неопределенность ситуаций и тому подобные. Стрессовые реакции организма могут вызывать не только окружающие реальные условия, но и представления об опасности. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что психическая неустойчивость может оказаться серьезной преградой на пути достижения вершин спорта.

С помощью социологических методов получают сведения о интересах детей к спорту. Также устанавливаются причины формирования мотивации к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Антропометрические методы позволяют определить, насколько данные юных спортсменов соответствуют морфотипу, который присущ выдающимся представителям данного спорта.

Перед отбором стоит две цели. Первая это уменьшение времени и вложений средств на обучение юных спортсменов. Вторая это помощь в определении направления поиска, правильном и обоснованном выборе спортивных занятий [11].

Спортивная ориентация представляет собой вид социальной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям в

выборе конкретного вида спорта, учитывая индивидуальные способности, склонности и интересы ребенка. Если говорить иначе, то спортивная ориентация – это комплексная система организационных и методических мероприятий, основываясь на которые определяется специализация юного спортсмена в конкретном виде спорта [4].

Количество видов спорта в наше время расширяет возможности человека достичь совершенства в одном из них. Если спортсмен недостаточно хорошо проявляет свои способности в одном виде спорта, это не означает что у него нет предрасположенности к какому-то другому виду спортивной деятельности, или же полное отсутствие спортивного потенциала [20]. В различных видах спортивной деятельности соответственно различные факторы, обеспечивающие результативность и успех личности. Другими словами, «среднячок» в одном виде спорта может оказаться олимпийским чемпионом в другом. Поэтому спортивный отбор и прогнозирование способностей необходимо проводить исключительно к одному виду спортивной деятельности, основываясь при этом на общие положения системы отбора.

Спортивная селекция - раздел спортивной подготовки, включающий организованный поиск одаренных детей, прогнозирование их спортивной пригодности и стимулирование систематических занятий. Другими словами, спортивная селекция представляет собой периодический отбор лучших спортсменов на разных этапах спортивного совершенствования [42].

Одним из основных аспектов спортивного отбора является спортивный прогноз. Спортивный прогноз – это вероятное, научно обоснованное суждение относительно наблюдаемого состояния объекта в какой-то момент времени или относительно возможных путей достижения нового состояния модели, определенного в качестве цели. Такое определение понятию дали В.Н. Селуянов и М.И. Шестаков [45].

При прогнозировании спортивных способностей необходимо учитывать следующие положения [27]:

1. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных признаков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

2. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень показателей высших достижений;

3. Изучение консервативных наследственных признаков при определении спортивных способностей необходимо для выявления тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

4. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в сложно-координационных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов некоторые достигают уже в подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

5. Определение спортивной пригодности должно осуществляться комплексно на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследования.

6. Структура спортивной деятельности весьма сложна и разнообразна. Поэтому при определении способностей необходимо комплексное изучение всех существенных для данного вида спорта факторов, от которых зависит успешное проявление этой деятельности.

Из представленных выше положений можно сделать вывод, что проблема отбора детей состоит в том, что с течением времени поколения детей меняют друг друга, меняется и телосложение человека, что в обязательном порядке должно быть учтено при отборе и должны быть созданы общепринятые критерии, по которым в дальнейшем будет производиться отбор [47].

На сегодняшний день, совместно с экспериментальной разработкой всех сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении информации, накопленной за время исследований. Также наблюдается необходимость в формировании научно обоснованных программ отбора талантливой молодежи.

1.2 Методика спортивного отбора и ориентации детей в скоростно-силовых видах спорта

Отбор и ориентация спортивно одаренных детей тесно связана с актуальными вопросами в решении задачи оптимизации всего процесса подготовки спортивных резервов, в совершенствовании организационных форм работы, методики обучения и тренировки [1].

Важная роль в подготовке спортивных резервов принадлежит системе отбора перспективных юных спортсменов. Анализ выступлений спортсменов на олимпийских играх и других крупнейших соревнованиях показал, что больших успехов добиваются те из них, которые, наряду с ярко выраженной двигательной одаренностью, обладают высоким уровнем развития моральных и волевых качеств, значительной работоспособностью, в

совершенстве владеют спортивной техникой и тактикой, а также обладают высокой степенью устойчивости к сбивающим факторам в соревнованиях. Всё это обуславливает необходимость специального отбора лиц, обладающих высоким уровнем развития перечисленных качеств и способностей для успешной специализации в определенном виде спорта. Спортивные способности – совокупность многообразных (морфологических, функциональных, психологических и др.) особенностей человека, с которым связаны возможности достижения высоких, даже рекордных результатов в конкретных видах спорта [44].

Особо актуальным является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей, так как у них по мере формирования и развития организма двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности.

Известно, что дети школьного возраста широко привлекаются к занятиям в спортивных школах. Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенства и на этой основе овладения высотами спортивного мастерства. Объективная оценка индивидуальных особенностей юных спортсменов дается на основе комплексных исследований детей, подростков, юношей, девушек, так как не существует какой-либо один критерий спортивной пригодности. Даже такой интегральный показатель, как спортивный результат, не может иметь решающее значение в процессе отбора спортсменов, особенно если это касается детей и подростков с еще полностью не завершившимся формированием организма. Отдельно рассматриваемые морфологические, функциональные, биомеханические,

педагогические, психологические показатели недостаточны для проведения рационального спортивного отбора [40].

Только на основе комплексной методики выявления генетических задатков и способностей, необходимых для овладения высотами спортивного мастерства, возможно эффективно осуществлять отбор детей и подростков для занятий спортом.

В настоящее время в основном завершено формирование организационно-методических основ системы отбора детей и подростков в детско-юношеские спортивные школы. В соответствии с современными представлениями отбор детей в спортивные школы является важнейшей частью педагогического процесса, его первоначальным этапом, во многом определяющим весь дальнейший процесс спортивного совершенствования.

Профессор В.П. Филин предлагает такие определения понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация» [50].

Спортивный отбор – система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей и подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта.

Основная задача спортивного отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении задатков и способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям того или иного вида спорта. Некоторые специалисты вместо термина спортивный отбор используют термин «выявление спортивной пригодности». Под этим понимается система средств и методов определения и оценки задатков и способностей в избранном виде спорта.

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется узкая

специализация индивида в определенном виде спорта. Анализ и теоретическое обобщение результатов многочисленных исследований позволяют сформулировать основные положения теории спортивного отбора.

Спортивный отбор – это многоуровневый многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки. Он основан на всестороннем изучении способностей спортсменов, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей, позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде спорта.

Совершенствование большого многообразия видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к одному виду спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными и обеспечат высокую результативность в другом виде спорта [9].

В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов спорта, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Спортивные особенности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью и консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность дальнейшей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно измениться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень [10].

В связи с одновременностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре появления способностей у спортсменов в различные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, где высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена [15].

Проблема отбора юных спортсменов должна решаться комплексно, на основе применения педагогических, медико-биологических, психологических, социологических методов исследования.

Педагогические методы исследования позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе применения *физико-биологических* методов исследования выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой, совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. *Социологические* методы исследования позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям [21].

Процесс отбора в спортивную школу делится на три этапа:

Основными задачами первого этапа отбора является привлечение как можно большего количества одаренных в спортивном плане детей к спортивным занятиям, их предварительный просмотр и организация начальной спортивной подготовки. К критериям, определяющим целесообразность привлечения детей к занятиям скоростно-силовыми видами спорта, относятся *рост, вес, особенности телосложения ребенка*.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе невозможно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в скоростно-силовые виды спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора осуществляется углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной тренировке в избранном виде спорта. Тренер изучает возможности занимающихся на основе педагогических наблюдений в процессе спортивной тренировки, контрольных испытаний, соревнований и контрольных прикидок, комплектуется учебно-тренировочные группы из числа наиболее способных детей и подростков. Важно учитывать не столько исходный уровень контрольных показаний, имевшихся у детей при наборе в ДЮСШ, сколько динамику изменения этих показателей на протяжении периода занятий. Такой подход обеспечивает возможность с более высокой степенью точности выявить потенциальные возможности занимающихся, их спортивную одаренность. Ведущими критериями прогнозирования на данной стадии являются темпы развития физических качеств и формирование двигательных навыков (моторная обучаемость). О моторной обучаемости можно судить по

времени, которое требуется занимающимся для овладения техникой того или иного упражнения. Темпы формирования двигательных навыков и развитие физических качеств дают возможность предвидеть перспективность спортивного совершенствования в будущем.

Задача второго этапа отбора — определение степени соответствия индивидуальных данных юных спортсменов требованиям, которые будут предъявлены к ним на этапе спортивного совершенствования. На этом этапе проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, соревнования и прикидки, медико-биологические и психологические обследования.

Задача третьего этапа отбора — многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы для окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

Основные методы и задачи на каждом из этапов отбора представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Система отбора детей в спортивную школу

Этап отбора	Основные задачи	Основные методы
1.	Предварительный отбор детей в спортивную школу.	- педагогическое наблюдение; - контрольные испытания (тесты); - смотры-конкурсы по видам спорта; - социологические исследования; - медицинское обследование.

2.	Углубленная проверка соответствия предварительно отработанного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта. Зачисление детей в спортивную школу.	- педагогическое наблюдение; - контрольные испытания (тесты); - соревнования и контрольные прикидки; - психологические исследования; - медико-биологические исследования.
3.	Многолетнее систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной и спортивной специализации (этап спортивной ориентации).	- педагогическое наблюдение; - контрольные испытания; - соревнования и контрольные прикидки; - психологические исследования; - медико-биологическое обследование.

Чтобы с большей степенью вероятности выявить потенциальные возможности детей и подростков, целесообразно определять не только исходный уровень их подготовленности, но и темпы его роста. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не только то, что уже умеет делать поступающий, а и то, что он может сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями [17]. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности спортсмена выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки (табл. 2).

Таблица 2 - Схема определения потенциальных возможностей спортсмена

Высокий исходный уровень + высокие темпы прироста = Большие способности
Высокий исходный уровень + средние темпы прироста = Большие способности
Средний исходный уровень + высокие темпы прироста = Большие способности
Средний исходный уровень + средние темпы прироста = Средние способности
Высокий исходный уровень + низкие темпы прироста = Средние способности
Низкий исходный уровень + высокие темпы прироста = Средние способности
Средний исходный уровень + низкие темпы прироста = Малые способности
Низкий исходный уровень + средние темпы прироста = Малые способности
Низкий исходный уровень + низкие темпы прироста = Очень малые способности

Физическое развитие детей оценивается по ряду внешних признаков: рост, вес, пропорции тела, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. После этого исследуются двигательные способности детей [24].

В группе скоростно-силовых видов спорта в процессе отбора отдается предпочтение детям и подросткам, обладающим высоким уровнем развития быстроты, силы, скоростно-силовых качеств. Так, например, для прыгунов в длину с разбега важное значение имеет наличие высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Очевидно, что прыжок в длину мужчин на 8 м 10 см — 8 м 20 см невозможно осуществить без достижения конечной скорости раз бега, равной, соответственно, 10 и более метрам в секунду. Высокая скорость разбега сочетается со способностью спортсмена выполнять отталкивание с максимальной мощностью. Установлена корреляция между исходными показателями развития быстроты, скоростно-силовых качеств (бег на 20 м с ходу, прыжок в высоту с места) и спортивным результатом в

прыжках в длину с разбега, достигнутым через 4,5 года тренировки. Для надежного прогноза потенциальных возможностей прыгуна в длину с разбега наиболее важное значение имеет учет исходного уровня развития основных физических качеств и темпов их развития [17].

Таблица 3 - Контрольные нормативы для отбора юных прыгунов

Нормативы		30м с/х (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
10 лет	М	4.1	195	620	35
	Д	4.3	185	550	30
11 лет	М	3.9	200	650	40
	Д	4.1	190	580	35
12 лет	М	3.7	205	680	45
	Д	3.9	195	620	40

В процессе отбора бегунов на короткие дистанции предпочтение следует отдавать детям и подросткам среднего или выше среднего роста (для данной возрастной группы) с хорошо развитой мускулатурой и благоприятными конституциональными особенностями (соотношение длины ног и туловища). В процессе отбора должны учитываться время реакции на стартовый сигнал, уровни развития быстроты, скоростно-силовых качеств, уровень координационных возможностей. Прежде всего целесообразно ориентироваться на интегральный показатель, характеризующийся суммарными темпами роста ведущих физических качеств детей в первые полтора года тренировочных занятий. Потенциальные возможности будущего спринтера в меньшей степени зависят от исходного уровня физических качеств и в большей степени — от темпов прироста развития

этих качеств. Как правило, исходный уровень развития физических качеств только в 18% от общего числа случаев совпадает с результатами в беге на 100 м после нескольких лет занятий. Суммарные же темпы роста физических качеств в первые полтора года занятий в 89% от общего числа случаев совпадают с результатами в беге на 100 м после нескольких лет тренировки. Темпы развития ведущих физических качеств имеют первостепенное значение при прогнозе перспективных спортсменов только в том случае, если уровень их развития достаточно высок. Если же исходный уровень низок, то даже высокие темпы развития не позволят повысить спортивный результат до необходимого уровня в определенные возрастные периоды развития детей. Следует учесть и то, что ориентация на темпы роста спортивных показателей в процессе отбора детей оправдывает себя при условии учета индивидуальных особенностей биологического возраста детей и подростков. Таким образом, только наличие относительно высокого уровня развития физических качеств и оптимального темпа их развития с учетом биологического возраста дает возможность сделать прогноз о перспективности того или иного спортсмена [32].

Таблица 4 - Контрольные нормативы для отбора юных спринтеров

Нормативы		30м с/х (с)	60м в/с (с)	300м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места(см)
10 лет	М	4.0	8.7	56	175	600
	Д	4.2	9.0	60	165	550
11 лет	М	3.8	8.5	52	190	620
	Д	4.0	8.8	55	180	580
12 лет	М	3.6	8.3	48	200	640
	Д	3.8	8.6	51	195	600

В процессе отбора детей и прогнозирования их перспективности целесообразно ориентироваться на комплекс качеств, определяющих рост спортивного мастерства [44]. Его определяют:

- морфологический статус (тотальные размеры тела, типологические особенности физического развития и функциональной конституции);
- уровень развития специфических физических качеств и темпы их прироста под влиянием специальной тренировки;
- состояние функциональных систем организма;
- биомеханическое соответствие юного спортсмена выбранному виду спорта;
- свойства высшей нервной деятельности и психологические особенности.

В процессе отбора также учитывается:

- состояние здоровья;
- индивидуальные особенности биологического возраста детей;
- сенситивные периоды развития двигательных функций;
- средства и методы начальной спортивной специализации.

Процесс отбора происходит на протяжении многих лет и имеет определенные этапы. В связи с этим, лишь соблюдая перечисленные нормы и правила исследуемого спортивного процесса в комплексе факторов, можно рассчитывать на высокие спортивные достижения.

1.3 Педагогические условия учебно-тренировочного процесса

В современных условиях ввиду специфики вида спорта снизилось количество спортсменов, которые могли бы завоевать успех и получить наивысшие результаты. Образовались затруднения в рациональном

построении тренировочного процесса спортсменов-новичков для того, чтобы они могли добраться до вершины спортивного мастерства и реализовать свои возможности в соревновательной деятельности. Как правило, сейчас этот процесс лежит сугубо на интуиции тренера, его опыте, будучи еще спортсменом, и самого спортсмена [23].

Для многих специалистов в сфере спорта тренировочное задание и тренировочная нагрузка одинаково означают. Необходимо отличать эти понятия друг от друга. Согласно В. Н. Платонову под нагрузкой понимается воздействие физических упражнений на организм спортсмена, которое вызывает активную реакцию его функциональных систем [43].

Выделяют внешние и внутренние показатели тренировочных нагрузок.

Внешние показатели нагрузки могут быть представлены показателями суммарного объема работы и интенсивности. Общий объем нагрузки – это ее длительность во времени и суммарное количество работы, выполненное в процессе выполнения упражнений, которое выражается в часах, количестве занятий, стартов. Интенсивность нагрузки – это напряженность работы и степень ее концентрации во времени. Сюда можно отнести темп движений, скорость и мощность их выполнения, время прохождения дистанций, величину отягощений.

Наиболее полно нагрузку характеризуют «внутренние» показатели – это есть реакция организма на выполняемую работу. Строевой основой тренировки является не работа, а тренировочное задание. В. П. Попов говорит о том, что обобщенные понятия нагрузки и отдыха не отражают всей сути. По его мнению, нагрузка и отдых достигают педагогическую ценность только в том случае, если они определенным образом устроены. А правильно подобранные и структурированные необходимым образом нагрузка и отдых – это уже тренировочное задание, которое дает тренировочную работу организму спортсмена и имеет конкретную педагогическую программу, состав.

Тренировочные задания способны решить в занятии необходимую педагогическую проблему, а тренировочное занятие – это своего рода очередность тренировочных заданий. Задание представляет собой упражнение или совокупность упражнений, которые необходимы для решения необходимых задач. Задание можно рассматривать как компонент в реализации целенаправленного и точного управления тренировкой [29].

Процесс выполнения тренировочного задания оказывает педагогическое и функциональное влияние на спортсмена. Существенное внимание на тренировке отводится упражнениям в процессе выполнения этого задания.

Используя стандартные тренировочные задания можно построить тренировочный процесс с целью [30]:

а) обеспечения выразительной организованности тренировочного процесса на всех этапах многолетней тренировки;

б) создания условий к приемлемому соотношению периодичности и вариативности;

в) однообразия методики подготовки;

г) нарастание масштаба целенаправленных вариаций основного двигательного действия;

д) использования заданий методом вариации упражнений, понижая однообразие;

е) дифференцированного и целенаправленного воздействия на юный организм для оптимального развития базовых физических качеств.

Тренировочные задания условно делятся на четыре группы:

1) обучающие;

2) специальные;

3) игры, которые направлены на развитие физических качеств;

4) комплексы, способствующие развитию физических качеств.

Можно полагать, что выделение и классифицирование тренировочных заданий, выполняемых в процессе спортивной подготовки, поможет создать

свой реестр упражнений, часто применяемых в тренировке, облегчить планирование, учет и регулирование тренировочной нагрузки, станет достижимо тренеру и спортсмену получать вразумительную количественную и качественную характеристику проделанной тренировочной работы за необходимый период времени, увеличить точность управления тренировочным процессом. Наверняка, если создать блоки тренировочных заданий в форме комплексов упражнений и подвижных игр, то это может послужить началом для переоценки традиционных представлений о проектировании и организации тренировочных занятий [28].

Тренировочное занятие имеет свою структуру и включает в себя три части.

В подготовительную часть включено выполнение общеразвивающих упражнений, а также специальных и игровых упражнений для более старших групп.

Ведущей задачей основной части занятия является освоение техники упражнения, реализация общей и специальной подготовки. Применение физических упражнений в тренировочном занятии в основной части имеет свою очередность: сначала комплексы и игры, направленные на воспитание быстроты, затем силы и после выносливости.

Задачей заключительной части является восстановление организма после совершенной работы. Сюда включают упражнения, направленные на поддержание гибкости и выносливости. В среднем заключительная часть занимает от 15 до 20 минут.

Тренировка планируется по дням на основе недельного цикла. Цикл может содержать разнообразное количество дней. Цикловое планирование предоставляет возможность выполнить объемную тренировочную нагрузку и иметь отдых в полной мере за счет свободных дней, а также благодаря рациональной смене и сочетания разнообразных тренировочных работ [17].

На сегодняшний день спортсмены тренируются пять-семь раз в неделю. В тренировочном цикле происходит ротация занятия с различными

задачами, средствами, методами и нагрузками. Поэтому учитывая тот факт, что эффективность тренировки можно повысить за счет правильного распределения в цикле разных занятий, необходимо серьезно и умело подходить к построению микроцикла. Если мы хотим на последующих занятиях совершенствовать технику вида, то нужно правильно выполнять нагрузку ранее. Неэффективным будет и то, если планируется работа над улучшением техники какого-либо вида, а задачей предыдущего занятия было развитие выносливости или совершенствование техники при наибольших усилиях. Наилучшим средством для получения хорошего результата будет усовершенствование техники при малых усилиях на протяжении нескольких дней [23].

Роль эмоционального фона также играет большую роль при повторениях микроциклов и это обязательно нужно учитывать. Например, после выступления на соревнованиях или после тренировки при большой публике, рекомендуется проводить восстановительную легкую тренировку.

Разнообразие упражнений и тренировочных нагрузок играет существенную роль, но среди них нужно уметь выделять основные, наибольшим образом определяющие его ориентацию: освоение техники или тактики, поддержка и сохранение уровня тренированности, развитие разнообразных двигательных качеств.

Преимущественная нацеленность – это прежде всего основная миссия тренировки. Кроме нее на занятиях разрешаются и другие задачи, но интерес спортсмена и его потенциал желательно сконцентрировать на чем-то конкретном, основном в данном занятии. Даже применяя интегральный метод сосредоточенность сознания спортсмена не должна быть разнонаправленной.

Важными в тренировочном процессе являются не только нагрузки, но и отдых. Всякий раз, когда спортсмену необходимо форсировать реабилитацию организма, особенно это касается объемных нагрузок накануне, применяется активный отдых. Во многих случаях объем работы в

течение недели варьируется двойной волной [40]. Впрочем, в горных условиях, например, могут понадобиться добавочные дни покоя; в крайне жаркую погоду нецелесообразна предельная нагрузка во второй волне. Бывают случаи, что по каким-либо причинам были допущены пропуски тренировок. Пропущенное занятие не следует смещать на другие дни, а рекомендуется продолжать микроцикл, чтобы не нарушать привычный ритм тренировок.

Каждая тренировка, количество которых может достигать до трех в день, должна записываться в дневник. В нем необходимо скрупулёзно фиксировать все нюансы своего тренировочного процесса. К ним относят содержание каждого занятия, объем работы, интенсивность, паузы отдыха. Это позволит всесторонне осмыслить, проанализировать, обобщить слагаемые проделанной работы и верно прокладывать путь к спортивным успехам [52].

При формировании индивидуального недельного плана в нем также фиксируются конкретные упражнения каждой тренировки, величина нагрузки, количество повторений и серий, паузы отдыха, интенсивность выполнения. Тренировочный цикл повторяется неоднократно, сколько будет необходимо для решения поставленных задач на текущем этапе.

В среднем цикл составляет от полутора до двух недель в подготовительном периоде, от одной до полутора недель в соревновательном периоде. Часто встречается повторяющиеся циклы. Направленность занятий и упражнения при этом сохраняются, но применяются другие методы, изменениям подвергаются также объем и интенсивность выполнения упражнений, условия выполнения, утверждает Ю. В. Верхошанский [10].

Как только на этапе были решены все поставленные задачи и возможности все исчерпаны, происходит переход на новый цикл. Он может отличаться от предыдущего цикла количеством дней или оставаться таким же, но главное изменение состоит в содержании. Ставятся уже новые задачи для дальнейшего улучшения подготовки спортсмена. В практике часто

сохраняют недельный цикл в течение года, но ввиду перехода на другой этап тренировки и другой период, а также в связи с изменением подготовленности спортсмена и другими условиями, в занятиях должны измениться нагрузка, направленность цикла, средства и методы. Возможен и такой вариант, что нагрузка постепенно может снижаться от цикла к циклу, это характерно для заключительного этапа тренировки.

Но наряду с такой схемой может быть и другая, с наиболее сложной динамикой в содержании и нагрузке повторяемых циклов. Но складываться эта динамика может на основе установленных сочетаний микроциклов. Самочувствие спортсмена меняется и поэтому должны вноситься поправки, изменения в циклы, в условия занятий. Различают тренировочные и соревновательные микроциклы.

Совместно эти микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Можно утверждать, что микроцикл является основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки [17].

В свою очередь каждый микроцикл определяет свою направленность.

Тренировочные микроциклы направлены на увеличение уровня тренированности спортсмена и подведению к пику спортивной формы.

Соревновательные циклы нацелены на реализацию наилучшей подготовки к конкретному состязанию. Каждая тренировка имеет свое содержание.

На начальных этапах подготовки тренировки стимулируют единовременный рост всех физических качеств, то есть наблюдается положительное взаимовлияние упражнений друг на друга.

Нельзя забывать о том, что спортсмен может быть погружен в учебу или работу, возможно он находится в других климатических условиях подготовки и наличие спортивных баз невозможно. «Спортсменам в сложно-координационных видах не нужно обладать техникой чемпионов в каждом виде. Они должны владеть эффективной и простой базовой техникой в

каждом виде: чем лучше базовая техника в каждом из видов, тем лучше окончательный результат. Тренер и спортсмен должны всегда соблюдать баланс в техническом и физическом развитии всех видов», – говорят В. В. Балахничев и В.Б. Зеличенко [25].

В. В. Балахничев утверждал в своих работах: «Хороший спортсмен должен обладать сбалансированным развитием всесторонних качеств». Наставник-тренер должен уметь развивать у спортсменов такие качества, как коммуникабельность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самоуважение и готовность к самовоспитанию, толерантность. Соблюдая режимы отдыха, сна, а также режим в соревнованиях, воспитываются такие качества как: самостоятельность; настойчивость, несмотря на большие нагрузки; самообладание в выполнении упражнений, связанных с риском; преодоление страха и решительность. Происходит улучшение отношений в группе, коллективе, благоприятная психологическая атмосфера вызывает сплоченность, взаимопомощь, понимание между участниками [6].

Выводы по первой главе

1. Спортивный отбор является неотъемлемой частью профессионального спорта. Для того, чтобы его осуществить качественно и профессионально, стоит использовать методы отбора, которые позволят определить предрасположенность детей, как физическую, так и психологическую к тем или иным видам спорта. Помимо этого, не стоит забывать, что методики, которые сегодня существуют, неидеальны, придаются в дальнейшем изучении и редактировании. Кроме того, для подбора спортсменов юного возраста следует применять не только универсальные методы, но также и более узкоспециализированные.

2. Проблема отбора детей заключается в том, что с течением времени поколение меняется, изменяются телосложение и конституция тела, что в обязательном порядке необходимо учитывать при спортивном отборе. Также необходимо создать общепризнанные критерии, при помощи которых будет производиться отбор. В настоящее время, наравне с продолжающейся экспериментальной разработкой всевозможных аспектов спортивного отбора и спортивной ориентации, увеличивается необходимость в теоретическом анализе и обобщении материалов большого числа проведенных исследований. В свою очередь необходимо создать научно аргументированные программы отбора перспективных спортсменов на всех этапах подготовки.

3. Спортивный отбор включает в себя проведение трех этапов (предварительный, промежуточный и заключительный). Критериями спортивного отбора служат: антропометрические данные, телосложение, двигательные способности, медицинские показания.

4. Любому виду спорта отвечают свои требования и установленные нормы веса тела, роста, размера ног и рук, скоростные и силовые качества. Основываясь на данные критерии производится отбор детей для занятий конкретным видом спортивной деятельности.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Цели и задачи экспериментальной работы по отбору школьников 10-12 лет в скоростно-силовых видах спорта

Цель исследования – определение эффективной методики отбора школьников в спортивные школы в виды спорта скоростно-силовой направленности.

Гипотеза исследования - предполагается, что определение информативных и надёжных критериев по физическому развитию, физической подготовке школьников 10-12 лет позволит разработать методику спортивной ориентации и отбора в скоростно-силовые виды спорта.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были сформулированы следующие задачи:

1. Определить структуру и содержание тренировочных программ юных спортсменов, занимающихся в школьных секциях.
2. Определить надёжность и информативность тестов для отбора детей в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы спортивных школ.
3. Разработать приемные и переводные нормативы по физическому развитию, физической подготовленности и функциональному состоянию в учебно-тренировочные группы.
4. Разработать и обосновать методику начальной спортивной ориентации с целью отбора детей в виды спорта скоростно-силовой направленности.

Исследование проводилось на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва» по легкой атлетике г. Миасса, в период с февраля 2020г. по апрель 2021г.

Исследование осуществлялось в рамках трех последовательных и связанных между собой этапов.

На первом этапе (Февраль 2020г – Апрель 2020г) выявлялась общая характеристика основных понятий предмета исследования, определялась проблема и гипотеза, предметно-объектная область исследований, формулировались цели и задачи. Проводился сбор и анализ научной, научно-методической и программно-нормативной литературы по вопросам спортивной тренировки.

На втором этапе (Сентябрь 2020г – Январь 2021г) имевшем констатирующий характер, продолжилось изучение литературы, проведены комплексные обследования юных легкоатлетов. В соответствии намеченной программы, обследования предусматривали оценку наиболее значимых двигательных качеств и способностей, которые обеспечивают высокую результативность в легкой атлетике. Также предложенная программа предполагала проведение отбора и начальное комплектование учебно-тренировочных групп, контрольной и экспериментальной.

Третий этап (Февраль 2021г – Апрель 2021г) экспериментальных исследований был посвящен педагогическому эксперименту. Для обоснования методики отбора школьников в скоростно-силовые виды спорта были отобраны две группы школьников 10-12 лет (контрольная и экспериментальная) по 12 человек в каждой. Представители первой группы отбирались по оптимизированной программе спортивных школ; юные спортсмены экспериментальной - по специально предлагаемой нами программе отбора. Одновременно проводилась систематизация полученных данных и их обработка методами математической статистики. В завершении подводились итоги исследования, делались выводы об эффективности проделанной работы.

В экспериментальной работе, для решения поставленных задач нашего исследования, применялись следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Основательность и подлинность результатов проведенного исследования обеспечивается опорой на методологию эволюционного, системного и деятельностного подходов; использованием комплекса методов, соответствующих цели, предмету и задачам нашего исследования; точностью математической обработки экспериментальных данных; логически аргументированной программой исследования; надежностью результатов исследования и проверкой выводов, полученных в ходе проведенной работы.

2.2 Реализация методики отбора школьников в скоростно-силовых видах спорта

В процессе индивидуального развития человека - онтогенеза происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того, установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям, развитию, в тренировочном процессе, но даже уровень их может снижаться. Отсюда ясно, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться. Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются «сенситивными» периодами. Периоды стабилизации или снижения уровня физических качеств

получили название «критических». По мнению ученых, эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями того или иного периода онтогенеза.

У детей до 9-12 лет имеются более благоприятные возможности для воспитания скорости, особенно частоты движений и темпа бега, поэтому в ходе занятий необходимо воспитывать именно эти компоненты (быстроту - частоту движений и темп бега) [43].

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что данный возраст является благоприятным для спортивного отбора детей в скоростно-силовые виды спорта. Нами было проведено экспериментальное исследование, в котором участвовали юные спортсмены 10- 12 лет. Во время исследования испытуемые занимались по общему плану спортивной подготовки. Он включает в себя три части: разминку (общая физическая подготовка, специальные беговые упражнения), основную часть (специальная физическая подготовка, бег на различные дистанции, прыжки, силовые упражнения и так далее) и заключительную (заминка, упражнения на гибкость и расслабление, восстановление дыхания).

Перед тем как приступить к проведению эксперимента, нами было отобрано две группы юных спортсменов: контрольная и экспериментальная. Каждая группа состояла из 12 человек. Общий состав испытуемых составил 24 человека. Все спортсмены, принимавшие участие в экспериментальном исследовании, занимались под руководством одного тренера.

При проведении педагогического тестирования в контрольной группе мы пользовались следующими методами спортивного отбора:

- тестирование физических способностей;
- антропометрические измерения.

В экспериментальной группе, кроме методов отбора, используемых в контрольной группе, были включены, разработанные нами дополнительные

тесты на скоростно-силовые способности, силовую выносливость, а также темпы прироста физических качеств.

К темпу прироста физических качеств относится способность или неспособность человека к обучению, в определенном виде спортивной деятельности.

На предварительном этапе исследования был выявлен начальный уровень развития у обучающихся 10 - 12 лет. Участникам эксперимента было предложено выполнить следующие контрольные упражнения, которые помогают выявить уровень развития скоростно-силовых способностей; сравнить подготовленность двух групп.

В качестве контрольных испытаний в контрольной группе были взяты тесты:

Бег 60 метров с высокого старта (сек). Описание теста: по команде "На старт!" испытуемый принимает стартовое положение: толчковая нога впереди, маховая - сзади, опущена на колено. Туловище выпрямлено, голова - прямо по отношению к туловищу. По команде "Внимание!" испытуемый выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Перемещает ОЦМ тела вверх и вперед. Туловище - прямо. Таз приподнимается выше уровня плеч. По команде "Марш!" ученик устремляется вперед.

Результат: время отрезка 60 м. (сек.)

Бег 30 метров с хода (сек). Описание теста: испытуемый после пробегания 20-30 м. бежит на полной скорости 30 м. Помощник даёт отмашку при пробегании испытуемым начала 30-метровой отметки. Время засекается с точностью до 0,1 сек. Если одновременно бегут несколько человек, каждый засекается отдельным секундомером или по двум.

Прыжок в длину с места (см). Описание теста: испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат

измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками.

Результат: выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Бег 300 метров (сек). Описание теста: дисциплина, являющаяся спринтерской дистанцией в лёгкой атлетике. Является нестандартной дистанцией. Редко проводится на крупных международных соревнованиях. От спортсменов, как и в беге на 400 метров требуются хорошие спринтерские качества, а также скоростная выносливость. Проводится в летнее время (на открытом стадионе) и зимнее время (в легкоатлетическом манеже).

В тестировании экспериментальной группы, помимо основных, нами были включены следующие тесты:

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Описание теста: выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Результат: количество выполненных подниманий (за 1 мин.)

Десятерной прыжок (см). Техника десятерного прыжка с места делится на: первое отталкивание с двух ног; полет в первом шаге; второе отталкивание; полет на втором шаге; третье отталкивание; полет на третьем шаге; четвертое отталкивание, полет на четвертом шаге; пятое отталкивание; полет на пятом шаге, шестое отталкивание; полет на шестом шаге; седьмое отталкивание; полет на седьмом шаге; восьмое отталкивание; полет на восьмом шаге; девятое отталкивание; полет; приземление на две ноги.

Чередование ног в десятирном прыжке производится поочередно, т. е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, затем – на левую, затем – на правую, затем – на левую, затем – на правую, затем – на левую, затем – на правую, затем – на левую, затем — на две ноги.

Контрольные упражнения выполнялись на одном тренировочном занятии. При выполнении всех контрольных упражнений давалось три попытки, отдых не регламентировался, следующая попытка выполнялась по личному самочувствию испытуемых.

Прирост физических качеств (приложение В).

Темп прироста физических качеств рассчитывается по формуле:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{1/2(V_1 + V_2)},$$

Где W – темп прироста, «100» и «1/2» - const, V1 – исходный результат, V2 – конечный результат в определенном тестируемом упражнении.

Оценку прироста физических качеств полученного результата сравниваем с показателями, представленными в таблице 5.

Таблица 5 - Шкала оценки прироста физических качеств

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	естественного прироста
8-10	Удовлетворительно	естественного прироста и роста естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Схема предложенной нами методики отбора школьников 10-12 лет в скоростно-силовых видах спорта представлена на (рис.1)

МЕТОДИКА ОТБОРА ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

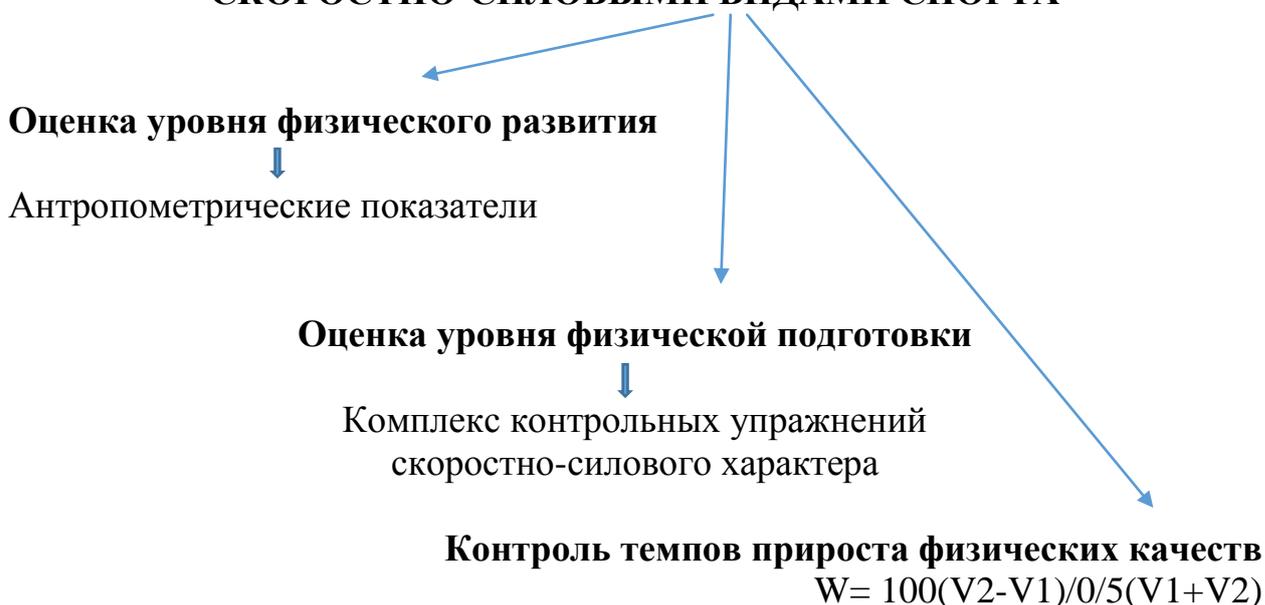


Рисунок 1. Методика отбора школьников

Антропометрические показатели:

- рост
 - вес
 - окружность грудной клетки
 - Индекс Пинье (показатель крепости телосложения): Рост стоя – (вес в кг. + окружность грудной клетки в фазе выдоха)
- Значение индекса: крепкое телосложение – 10-15, хорошее -15-20, среднее -20-25, слабое -25-30.

Комплекс контрольных упражнений:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 3x10м;
- десятерный прыжок с места;
- прыжок в длину с места.

Контроль темпов прироста физических качеств

С. Броди для оценки темпов прироста физических качеств детей была предложена шкала оценки, где темпы прироста рекомендуется определять по формуле:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{1/2(V_1 + V_2)}$$

где W – прирост показателей темпов в %, V_1 – исходный уровень, V_2 – конечный уровень.

По С. Броди до 8% прироста считается неудовлетворительным; 8-10 % – удовлетворительным; 10-15 % – хорошо; свыше 15 % – отлично.

2.3 Результаты экспериментальной работы по отбору школьников для занятий в скоростно-силовых видах спорта

С помощью педагогического эксперимента нами был выявлен исходный уровень физических показателей у юных спортсменов 10-12 лет (Приложение А).

Таблица 6 - Средние показатели исходного тестирования в контрольной группе

Бег 30м с ходу, (с)	Бег 60м с высокого старта, (с)	Бег 300м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)
4,0	8,5	53,6	185

Таблица 7 - Средние показатели исходного тестирования в экспериментальной группе

Бег 30м с ходу, (с)	Поднимание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, (см)	Десятерной прыжок, (см)	Бег 60м с высокого старта, (с)	Бег 300м, (с)
3,9	37	180	1870	8,7	53,5

Анализируя данные из таблиц 6 и 7 нами был сделан вывод, что средние физические показатели в контрольной и экспериментальной группах в начале эксперимента несущественно различаются между собой. В тоже время, благодаря внедрению дополнительных тестов на силовую выносливость и скоростно-силовые способности, нами проведен более основательный анализ, позволяющий получить полную картину двигательных качеств юного спортсмена.

После того как были выявлены исходные критерии, демонстрирующие уровень развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах, мы продолжили педагогические наблюдения за юными спортсменами.

После исходного тестирования обе группы, контрольная и экспериментальная, занимались по общему плану тренировочных занятий, в течение которых проходило тестирование и отбор занимающихся, для дальнейшей ориентации в скоростно-силовые виды спорта, то есть для приема в учебно-тренировочную группу.

В процессе подготовки юных спортсменов каждой группы нагрузки различной преимущественной направленности применялись следующим образом:

- 1) две тренировки в недельном микроцикле было направлено на развитие быстроты движений и скоростной силы;
- 2) три раза в недельном микроцикле использовались скоростно-силовые нагрузки. При этом использовались упражнения с отягощениями малого и среднего весов, прыжковые упражнения и т.п.;
- 3) одна тренировка в неделю была направлена на развитие выносливости и ОФП. Использовались кроссовый бег и упражнения с отягощениями.

Таблица 8 - Примерный план тренировок в недельном микроцикле

День недели	Основная задача занятия	Тренировочное занятие
Понедельник	Развитие быстроты движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег. ОРУ – 30 мин. 2. СБУ и ускорения 6х30 м. 3. Бег в упоре у стены 5х3-4 сек. через 2-3 мин. отдыха 4. Быстрые, движения руками на месте, как в беге 5х3-4 сек. через 2-3 мин. отдыха 5. Бег на месте без упора с максимальной частотой 3х4-5 сек. 6. Упражнения на координацию.
Вторник	Развитие скоростно-силовых качеств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег, ОРУ – 30 мин. 2. СБУ и ускорения 6х30 м. 3. Выпрыгивание на скамейке с отягощением 3-5 кг. в руках – 5х4-6 раз. Отдых, между сериями 3 мин. 4. Прыжки в длину с места 5 раз через 1-2 мин. 5. Тройной прыжок с места 5 раз через 1 -2 мин. 6. Упражнения на гибкость.

Среда	Формирование оптимальной техники бега	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег, ОРУ – 30 мин. 2. СБУ и ускорения 6x30 м. 3. Бег с максимальной частотой через набивные мячи 6-8x12-15 мячей, отдых 1,5-2 мин. 4. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра с максимальной частотой 3x15 метров, отдых 1,5-2 мин. 5. Подвижные игры 6. Упражнение на расслабление.
Четверг	Отдых	
Пятница	Развитие быстроты, развитие общей выносливости, ОФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кроссовый бег 30 мин. 2. ОРУ 10-15 мин. 3. СБУ и ускорения 6x30 м. 4. Бег по лестнице с максимальной частотой 5x18-вынослив 20 ступеней. Отдых 2 мин. 5. ОФП 5 серий (упражнения на мышцы рук, спины, живота), отдых между сериями – до восстановления.
Суббота	Развитие специальной выносливости	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег – 30 мин. 2. СБУ. И ускорения 6x30 м. 3. Включение в бег на максимальной скорости по сигналу (быстрый бег 5-6 метров, затем бег трусцой 3-4 повторения). Количество серий – 5, отдых между сериями 3-4 мин. 4. Эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Пауза отдыха между пробежками 3 мин. 5. Спортивные или подвижные игры.
Воскресенье	Отдых	

Основное методическое положение, лежащее в основе разработанного типичного недельного микроцикла подготовки, заключается в целесообразности сочетания тренировочных эффектов нагрузок скоростно-силовой, скоростной и аэробной направленности.

По окончании опытно-экспериментальной работы обе группы так же проходили контрольное тестирование. Средние показатели развития скоростно-силовых качеств в контрольной и экспериментальной группах в конце эксперимента представлены в таблицах 9 и 10.

Таблица 9 - Средние показатели конечного тестирования в контрольной группе

Бег 30м с хода, (с)	Бег 60м с высокого старта, (с)	Бег 300м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)
3,8	8,0	51,4	200

Таблица 10 - Средние показатели конечного тестирования в экспериментальной группе

Бег 30м с ходу, (с)	Поднимание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, (см)	Десятерной прыжок, (см)	Бег 60м с высокого старта, (с)	Бег 300м, (с)
3,5	41	205	2120	7,9	50,2

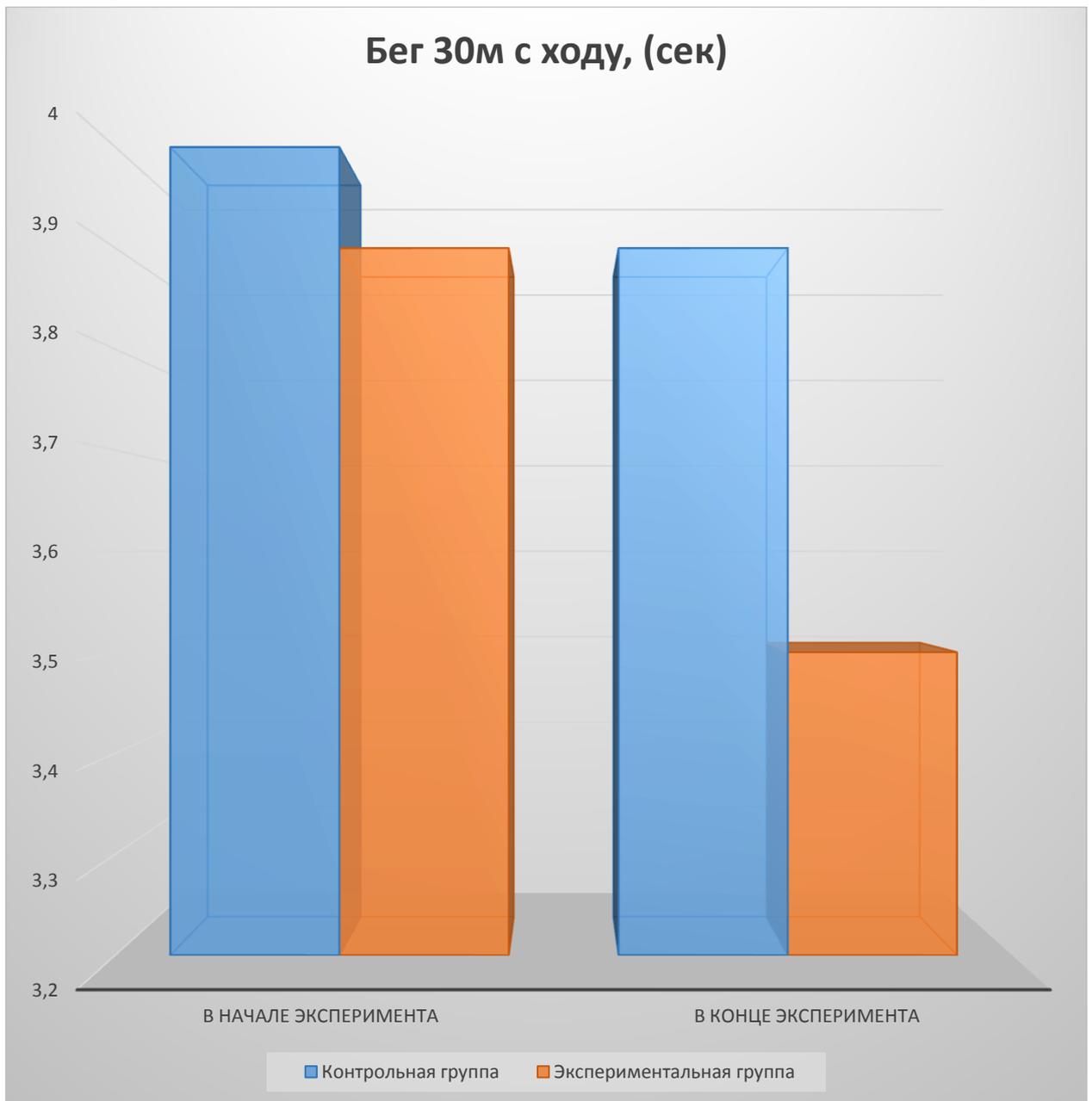


Рисунок 2 - Средние показатели бега на 30м с ходу, (с) в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

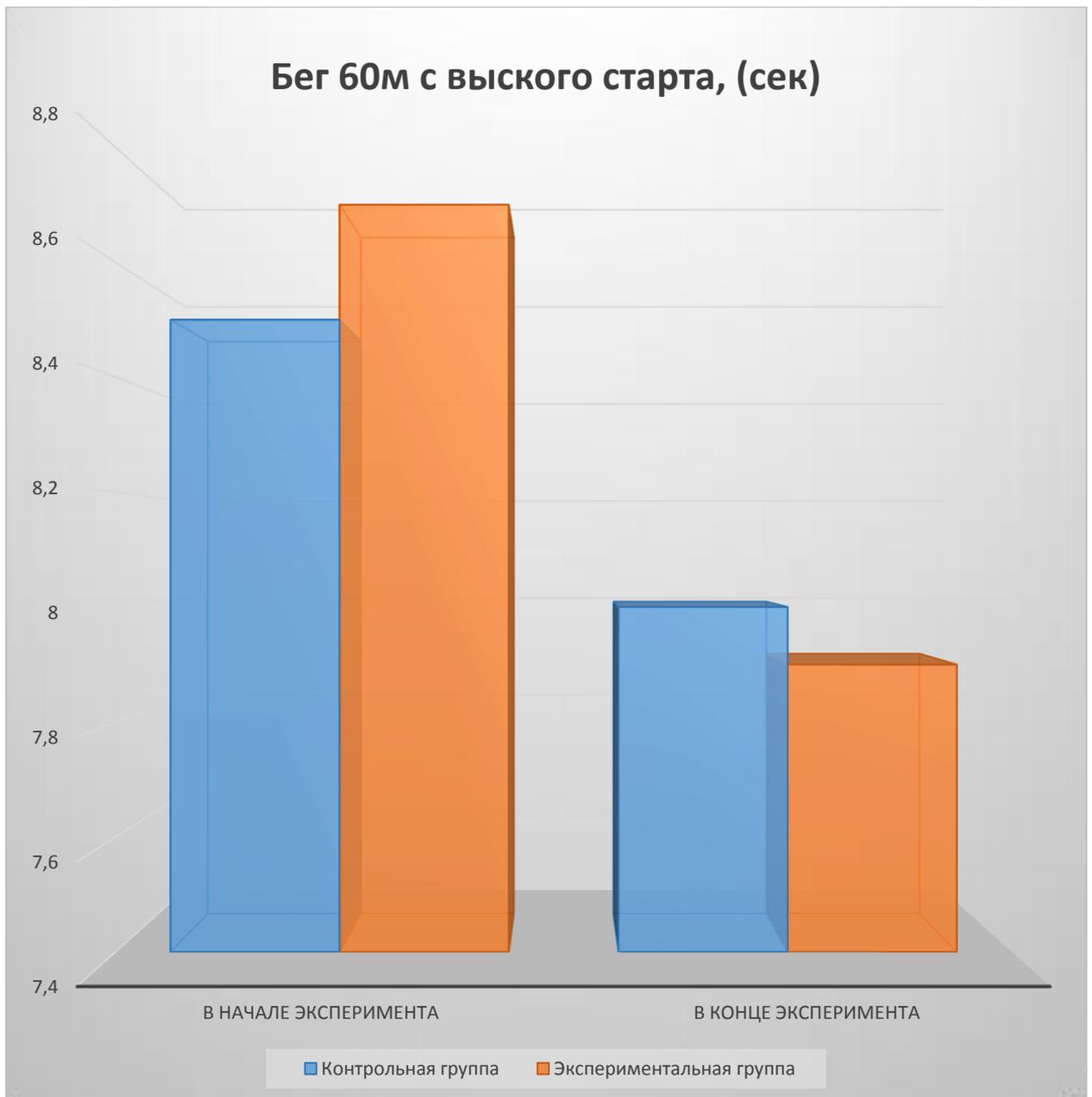


Рисунок 3 - Средние показатели бега на 60м с высокого старта, (с) в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

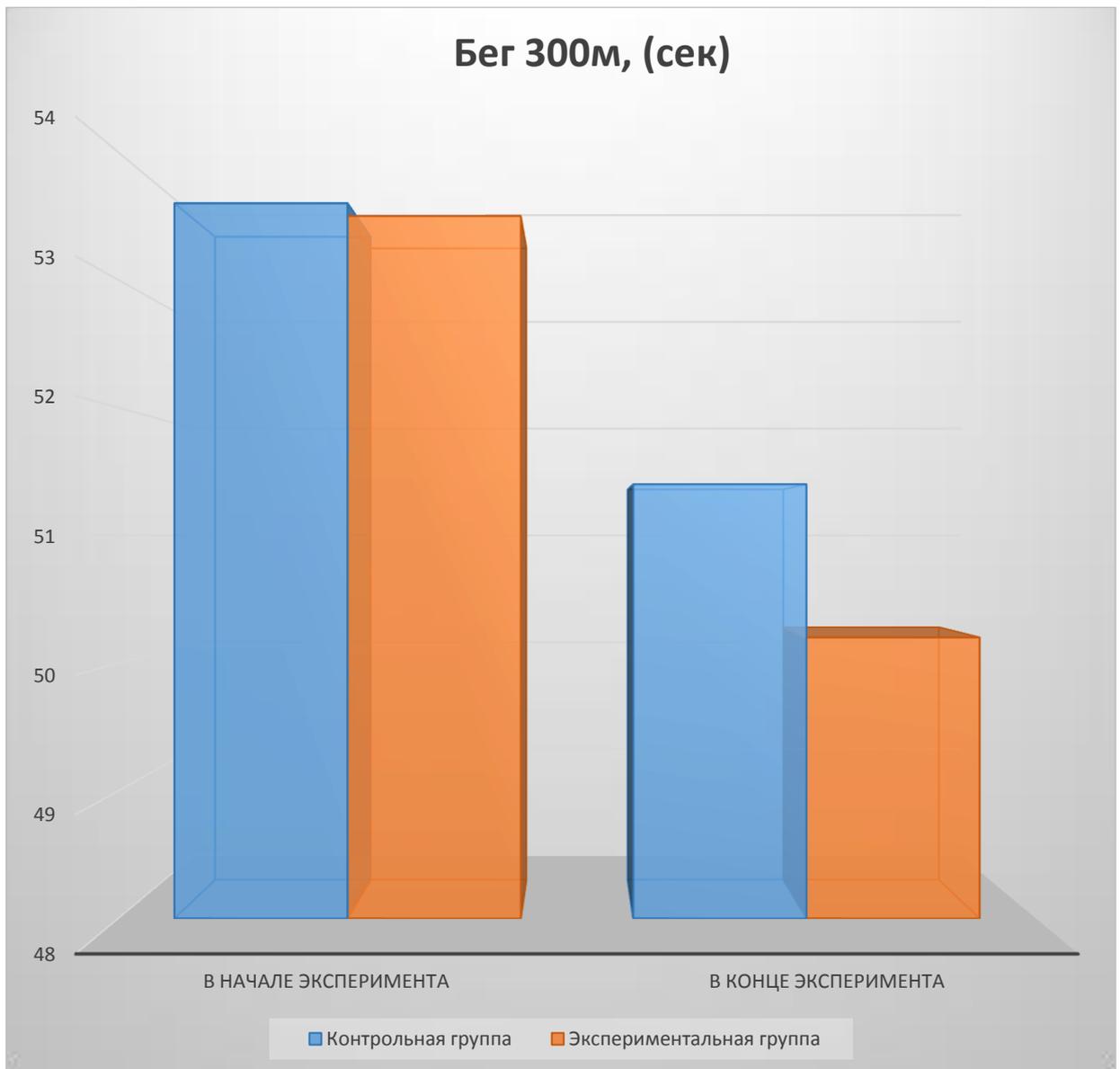


Рисунок 4 - Средние показатели бега на 300м, (с) в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

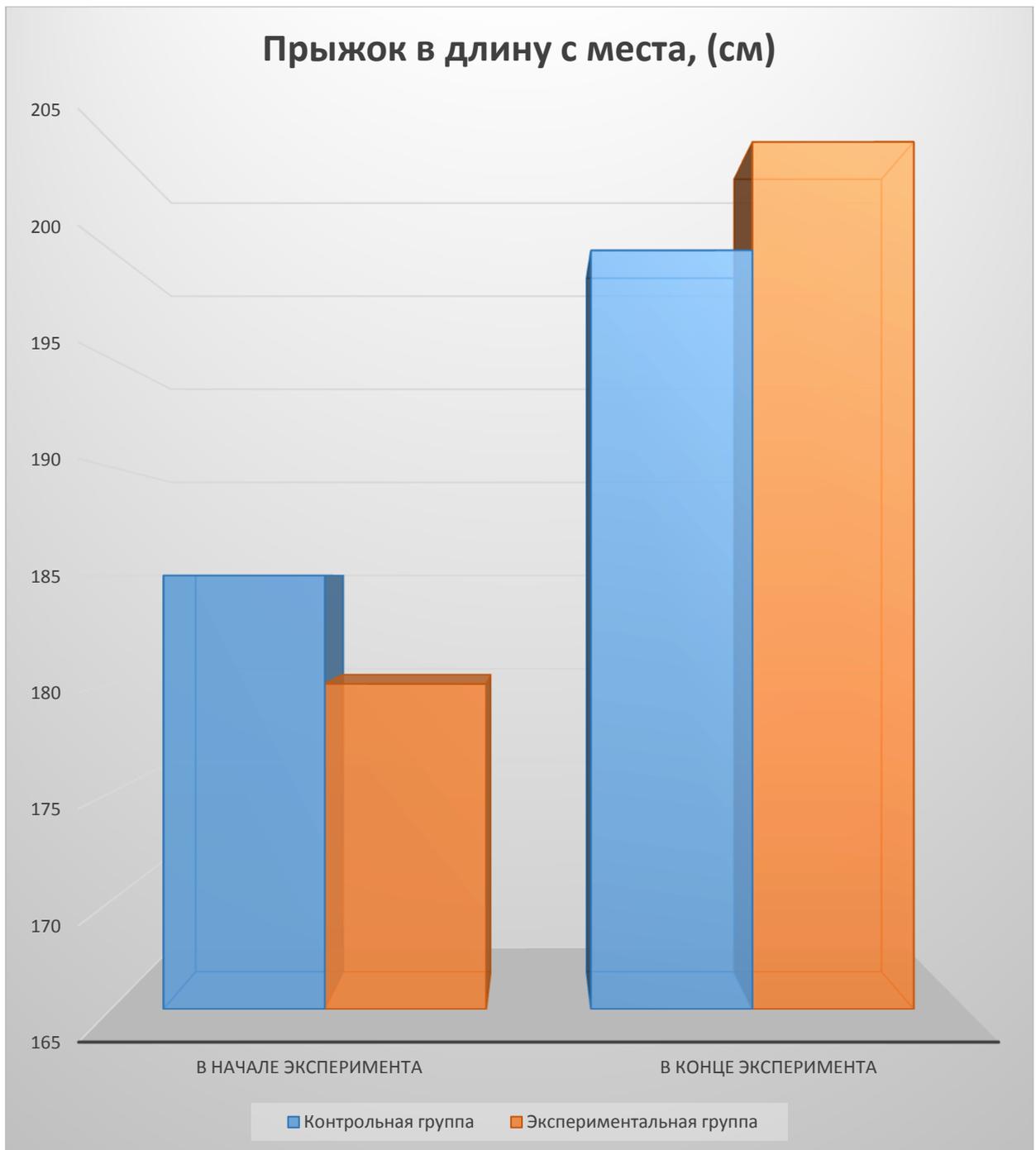


Рисунок 5 - Средние показатели прыжка в длину с места, (см) в контрольной и экспериментальной группах в начале и в конце эксперимента

За период проведения эксперимента в двух группах произошло улучшение физических показателей. Но улучшения в контрольной и экспериментальной группах носили различный характер.

По результатам конечного тестирования юных спортсменов, используя формулу С. Броди, нами были определены средние показатели темпа прироста физических качеств в экспериментальной группе.

Таблица 11 - Средние показатели тестирования темпа прироста физических качеств экспериментальной группы (%)

Бег 30м с ходу, (%)	Поднимание туловища, (%)	Прыжок в длину с места, (%)	Десятерной прыжок, (%)	Бег 60м с высокого старта, (%)	Бег 300м, (%)
10,8	10,4	13	12,5	9,6	6



Рисунок 6 - Средние показатели темпов прироста физических качеств экспериментальной группы

Полученные показатели в экспериментальной группе дали нам возможность определить спортсменов с хорошими скоростно-силовыми данными, способными в дальнейшем добиться высоких спортивных результатов в легкой атлетике.

Чтобы упростить подсчет данных и их математическую обработку, мы приняли решение условно обозначить каждого испытуемого под порядковым номером (1, 2, 3 и так далее).

В таблице 12 представлены юные спортсмены, занимавшиеся в контрольной и экспериментальной группе, под порядковыми номерами, условно принятые в учебно-тренировочную группу по легкой атлетике, для продолжения тренировочных занятий.

Таблица 12. Спортсмены, условно принятые в группу специальной подготовки для продолжения тренировочных занятий

Группа	Нумерация детей, условно зачисленных в группу специальной подготовки											
	Контрольная	2	4	6	9	12	-	-	-	-	-	-
Экспериментальная	1	2	3	5	7	8	11	12	-	-	-	-

Выводы по второй главе

1. Нельзя оспорить тот факт, что существуют наиболее активные периоды развития тех или иных физических качеств человека и они отличаются большой чувствительностью к тренирующим воздействиям, эффект от которых в определенный период наиболее высок. Следовательно, в процессе отбора в скоростно-силовые виды спорта, в частности, в легкую атлетику необходимо учитывать так называемые «сенситивные периоды» развития данных физических качеств.

2. Исследование структуры отбора и ориентации спортсменов позволило изучить элементы этой структуры, их взаимосвязи, значимость и место в процессе дифференциации научных знаний.

3. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

4. Основываясь на полученные результаты тестирования, в контрольной группе было отобрано 5 детей, в целях последующего зачисления в учебно-тренировочную группу, а в экспериментальной группе мы отобрали 8 человек, также с целью последующего зачисления в учебно-тренировочную группу.

5. Результаты, полученные в экспериментальной группе, и их дальнейший анализ, в сопоставлении со сведениями, полученными в контрольной группе, при использовании общепринятой методики обучения, позволяют утверждать, что выдвинутая гипотеза была верна. Определение информативных и надёжных критериев по физическому развитию, физической подготовке школьников 10-12 лет позволит разработать методику спортивного отбора в скоростно-силовые виды спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из всего представленного выше можно сделать следующие выводы:

1. Уровень развития видов спорта скоростно-силовой направленности, в настоящее время, характеризуется более ранним привлечением детей в напряженную тренировочную и соревновательную деятельность. В возраст 10-12 лет пригодность ребенка для спорта можно только предполагать. В таком возрасте нет возможности определить, в каком именно виде спортивной деятельности у ребенка получится по максимуму раскрыть свой талант. При отборе стоит подбирать детей с хорошими двигательными данными.

2. Чем раньше ребенок начинает систематически заниматься спортом, тем больше вероятность комплектования спортивных школ талантами, способными достигать вершин спорта. При этом, чем раньше дети начинают регулярно заниматься легкоатлетическими упражнениями, тем дольше и продуманнее должен быть этап предварительной подготовки. Данный этап тесно связан с этапом начальной подготовки. Умение грамотно установить оптимальный возраст, для достижения лучших результатов в скоростно-силовых видах легкой атлетики, служит весомым ориентиром при отборе завтрашних чемпионов.

3. Углубленный отбор служит основой для определения наиболее подготовленных детей для занятий скоростно-силовыми видами легкой атлетики. Тщательное и более глубокое изучение всех данных организма дает возможность сократить сроки процесса отбора, что, в свою очередь, позволяет больше времени отвести на подготовку квалифицированных легкоатлетов. Основой комплексной характеристики способностей юных легкоатлетов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, являются антропометрические данные, уровень развития скоростных, скоростно-силовых способностей, физических качеств, и их соответствие наиболее важным биодинамическим особенностям. Учет антропометрических

характеристик детей при отборе зависит от этапов подготовки. На начальном этапе отбора, основное внимание уделяют двигательным способностям юных спортсменов, а уже при отборе в группы спортивного совершенствования преимущество остается за спортсменами высокого роста, атлетического сложения. В скоростно-силовых видах легкой атлетики ключевую роль играют силовые, скоростные, а также скоростно-силовые способности.

В заключение необходимо сказать, что воспитание и развитие двигательных способностей помогает разрешению социально обусловленных задач: разностороннему и гармоничному развитию личности, увеличению адаптивных свойств организма, приобретению высокой устойчивости организма к социально-экологической обстановке. Целый ряд педагогических воздействий, которые направлены на развитие физических свойств растущего поколения, воспитание физических качеств, помогает совершенствованию физической и умственной работоспособности. А также способствует более полной реализации потенциала человека в различных сферах деятельности.

СПИСОК ИСОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов [Текст] / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин Харьков: Основа, 2013
2. Андреев, С.Н. Проблемы организации подготовки юных спортсменов в специализированных классах [Текст] / С.Н. Андреев // Теория и практика физической культуры 2012
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин. М.: Просвещение, 2012.
4. Арансон, М.В. Вестник спортивной науки [Текст] // М.В. Арансон, Э.С. Озолин, Л.Н. Овчаренко -2009.-№5.-С.9-12.
5. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе [Текст] / В.К. Бальсевич. - М.: НИЦ «Теория и практика физического воспитания и спорта», 2013.
6. Бальсевич, В.К. Принципы многолетней спортивной подготовки в контексте реализации принципа природосообразности [Текст] / В.К. Бальсевич // XIV Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех», 5—8 окт. 2010 г. : тез. докл. / Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. — К., 2010. — С. 41.
7. Бальсевич, В.К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений [Текст] / В.К. Бальсевич, М.П. Шестаков // Теория и практика физ. культуры. — 2008. — № 5. — С. 57.
8. Балахничев, В.В. Бегай. Прыгай. Мечтай. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Текст]/ В.В. Балахничев, В.Б. Зеличенко 2013г.
9. Балахничев, В.В. Отбор и подготовка спортсменок в легкой атлетике с позиции полового диморфизма [Текст] / В.В. Балахничев,

Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 4. — С. 11—15

10. Богатырев, Е. Легенды и были о «королеве» [Текст] / Е. Богатырев. - М.: Физкультура и спорт, 2005-240с.

11. Бисеров, В.В. Физическая культура (лёгкая атлетика) [Текст]: учеб. пособие / В.В. Бисеров, Т.Л. Мухтарова, И.В. Рукина. Екатеринбург: УГТУ–УПИ, 2008. 219 с.

12. Булгакова, Н.Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование [Текст] / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физ. культуры. — 2009. — № 9. — С. 49—51.

13. Булгакова, Н.Ж. Теоретические и методические основы подготовки спортивного резерва [Текст] / Н.Ж. Булгакова // Современ. Олимп. спорт и спорт для всех : XIV Междунар. науч. конгр. — К.: Олимп. лит., 2010. — С. 161.

14. Бунин, В.Я. Закономерности влияния добротности тестов на эффективность начального спортивного отбора [Текст] / В.Я. Бунин // Современ. олимп. и паралимп. спорт и спорт для всех: материалы XII Междунар. науч. конгр. — М., 2008. — Т. 1. — С. 155—156.

15. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / А.А. Васильков. Ростов на Дону: Феникс, 2011.

16. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2014.

17. Виноградов, В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов [Текст] / В. Е. Виноградов. — К.: Славутич-дельфин, 2009. — 367 с.

18. Волков, В.М. Спортивный отбор [Текст] / В.М. Волков, В.П. Филин М.: Физкультура и спорт, 2015.

19. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена [Текст] / Л.В Волков К.: Здоровья, 2013.
20. Вильчковский, Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке [Текст]. / Э.С. Вильчковский // Физкультура в школе 2013, №7
21. Губа, В.П. Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов [Текст] / В.П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. - №2.
22. Губа, В.П Теория и методика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта [Текст]: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
23. Губа, В.П. Легкая атлетика [Текст] / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, В.А. Галеев — М. : Олимпия Пресс, 2006. — 224 с.
24. Германов, Г.Н. Технологии модульно-целевого построения тренировочных заданий в микроструктуре тренировки юных спортсменов при разработке учебных программ для детско-юношеских спортивных школ [Текст] //Культура физическая и здоровье. / Г.Н. Германов 2015№1 (11). С.
25. Годик, М.А. Комплексный контроль в спорте [Текст] / Теория и практика физической культуры / М.А. Годик--2014 №1.
26. Гойхман, П. Легкая атлетика в школе [Текст]. П. Гойхман, Трофимов О. - М.: Физкультура и спорт, 2004-560с
27. Деркач, А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта [Текст]: Учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов по спец. «физ. восп.». А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М. : Просвещение, 2012.
28. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов на Дону: Феникс, 2014.
29. Егер, К.Г. Юным спортсменам о тренировке [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 2005-256с.
30. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: Учебное пособие для вузов / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, В.Е. Сидорчук. — М.: Академия, 2008.

31. Зациорский, В.М. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте [Текст] // Теория и практика физической культуры. / В.М. Зациорский, В.А. Запорожанов, И.А. Тер-Ованесян-- 2011.
32. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора [Текст] / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П Губа. - М.: Терра-спорт, 2015.
33. Иванова, Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике [Текст] «К олимпийской медали через многоборье». – Оренбург, 2014г.
34. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов — резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Текст] / Ф. А. Иорданская. — М.: Сов. спорт, 2011.
35. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки [Текст] / В.Б. Иссурин. — М.: Сов. спорт, 2010. — 288 с.
36. Ковальчук, Г.И. Антропогенетические и психологические показатели спортивно-технической подготовленности легкоатлетов [Текст] / Г.И. Ковальчук // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 4.
37. Корженевский, А.Н. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта [Текст] / А.Н. Корженевский, П.В. Квашук / Теория и практика физической культуры. 2014. №8
38. Курамшин, Ю.Ф. Проблемы прогнозирования высших спортивных достижений [Текст] / Ю. Ф. Курамшин // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2005. — Вып. 18. — С. 40—58.
39. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина 3-е изд., стереот. - М.: Советский спорт, 2007. - 464 е.
40. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. М., 2012

41. Кузнецова, В.В. Проблемы силовой подготовки [Текст] / В.В. Кузнецова. - Физкультура и спорт, 2007. - 330с.
42. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие [Текст] / Б. Х. Ланда. — 3-е изд., испр. и доп. — М.: Сов. спорт, 2006. — 208 с.
43. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст]: Практическое руководство для тренера [Текст] / С.А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2012.
44. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст] / Практическое руководство для тренера // С.А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2007. – 404с.
45. Легкая атлетика для юношей [Текст]: Сборник статей / Под ред. П. Лимаря. - М.: Физкультура и спорт, 2004. -248с.
46. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст] / Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2003-116 с.
47. Лукьяненко, В.П. Физическая культура [Текст] / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2005. 224 с
48. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И. Лях М.: Терра Спорт, 2011.
49. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
50. Меерсон, Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации [Текст] / Ф.З. Меерсон Физиология адаптивных процессов. -- М.: Наука, 2013. -- 280 с
51. Мельников, Е.С. Рабочая программа по легкой атлетике для учебно-тренировочных групп и групп начальной подготовки МБОУ ДОД ДЮСШ г. Бугуруслана [Текст] // Е.С. Мельников. - Бугуруслан, 2013г.

52. Мелихова, Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора в многолетней подготовке юных спортсменов [Текст] / Т.М. Мелихова // Термины и понятия в сфере физической культуры: I Междунар. конгр. — СПб, 2007. — С. 250—251.
53. Мелихова, Т.М. Методологические подходы к реализации технологий спортивного отбора и ориентации [Текст] / Т. М. Мелихова // Теория и практика физ. культуры. — 2008. — № 4. — С. 71.
54. Никитушкин, В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов [Текст] / В.Г. Никитушкин М.: Физкультура и спорт, 2013.
55. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика [Текст] / Учебное пособие для общеобразовательных школ / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. — М., 2005.
56. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В. Г. Никитушкин. — М.: Физкультура и спорт, 2010. — 203 с.: ил.
57. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва [Текст] / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. — М.: Сов. спорт, 2005. — 232 с.
58. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст]: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. — М.: Астрель; АСТ, 2003. — 863 с.
59. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст]: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.
60. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм [Текст] / В. Н. Платонов. — М.: Сов. спорт, 2010. — 310 с.
61. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта [Текст] / А. В. Родионов; под ред. А. В. Родионова. — М.: Academia, 2010. — С. 144—160.
62. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков [Текст] / Л.А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2005. - 140 с.

63. Селуянов, В.Н. Научно-методическая деятельность [Текст] / Учебник / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина, 2005г.
64. Столов, И.И. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения [Текст] / И.И Столов. — М.: Советский спорт, 2008. — 132 с.
65. Столов, И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап [Текст] / учебное пособие/ И.И. Столов, В.В. Ивочкин. — М.: Советский спорт, 2007. — 140 с.
66. Суслов, Ф.П. Подготовка сильнейших бегунов мира [Текст]. / Ф.П. Суслов, Г.Н. Максименко, В.Г. Никитушкин Киев Здоровія, 2015.
67. Тимакова, Т.С. Морфофункциональные критерии отбора детей 9 - 10 лет [Текст] / В кН.: Проблемы отбора юных спортсменов. / Т.С. Тимакова М., ВНИИФК, 2015.
68. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции [Текст]. — М.: Советский спорт, 2005.
69. Физическая культура и здоровье [Текст]: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. — М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. — 320 с.
70. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт. 2012.
71. Фомин, Н.А. На пути к спортивному мастерству [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин, М.: Физкультура и спорт, 1986
72. Харламов, Е.В. Быстрота: методика развития и контроля [Текст] / Е.В. Харламов. - Ростов н/Д, 2007. -192с.
73. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. / Ж.К Холодов, В.С. Кузнецов. Издательский центр «Академия», 2014.
74. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] / учеб.-метод. пособие для студентов специальности 050720 «Физическая культура» / Е. Л. Чеснова. — Новокузнецк: РИО КузГПА, 2010. — 222 с.

75. Шварцман, А.Е. О занятиях по методу круговой тренировки в VIII классе [Текст] / А.Е. Шварцман. - Физкультура в школе 2013

76. Шинкарук, О.А. Обоснование отбора как комплексной проблемы подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / Оксана Шинкарук // VII Междунар. науч. сессия БГУФК и НИИ ФК и С РБ по итогам НИР за 2003 г. «Научное обоснование ФВ, спорта, тренировки и подготовки кадров по ФК и С» [сб. статей]. — 2004. — С. 151—152.

77. Юшкевич, Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера [Текст] / автореферат диссертации доктора педагогических наук / Т.П. Юшкевич. — М., 1991. — 48 с.

78. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект [Текст] / Книга для педагога. / Ю.А. Янсон, Ростов н/Д.: «Феникс», 2013.

Приложение А

Исходный уровень физических показателей контрольной и экспериментальной групп

Таблица 1 - Исходный уровень физических показателей (контрольная группа)

п/п №	Бег 30м с хода, (с)	Бег 60м с высокого старта, (с)	Бег 300м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)
1	4,0	9,0	55,3	170
2	3,6	8,6	59,0	168
3	3,9	8,4	58,1	185
4	4,2	8,9	51,5	194
5	4,1	8,7	49,4	180
6	3,8	8,8	54,6	188
7	4,0	8,3	60,0	195
8	3,7	8,5	55,2	165
9	3,9	8,9	53,8	200
10	4,2	9,0	51,4	194
11	4,1	8,6	50,3	177
12	4,0	8,8	48,0	185

Таблица 2 - Исходный уровень физических показателей (экспериментальная группа)

п/п №	Бег 30м с ходу, (с)	Прыжок в длину с места, (см)	Десятерной прыжок, (см)	Бег 300м, (с)	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, (кол-во раз)	Бег 60м с высокого старта, (с)
1	3,9	170	1820	54,0	36	8,8
2	3,8	165	1810	58,1	34	8,7
3	4,0	185	1930	56,4	37	8,6
4	3,8	190	1840	52,6	42	8,5
5	3,9	180	1950	50,0	40	8,6
6	4,1	185	2010	54,3	33	8,4
7	3,8	195	1960	58,0	35	8,5
8	3,9	165	1750	55,0	38	8,3
9	4,2	200	1900	53,2	34	8,7
10	3,8	195	1960	53,5	38	8,8
11	3,9	170	1860	53,3	35	8,6
12	3,8	180	2030	50,1	36	8,7

Приложение Б

Конечный уровень физических показателей контрольной и экспериментальной групп

Таблица 1 - Конечный уровень физических показателей (контрольная группа)

п/п №	Бег 30м с хода, (с)	Бег 60м с высокого старта, (с)	Бег 300м, (с)	Прыжок в длину с места, (см)
1	3,4	8,0	53,0	190
2	3,3	8,2	54,1	200
3	3,2	8,0	52,4	195
4	3,6	8,2	51,6	200
5	3,6	8,0	49,0	205
6	3,4	8,1	53,3	210
7	3,5	8,2	54,0	195
8	3,5	7,9	52,0	190
9	3,6	8,1	52,2	200
10	3,5	8,0	51,5	205
11	3,4	8,2	40,6	190
12	3,6	8,1	48,1	210

Таблица 2 - Конечный уровень физических показателей (экспериментальная группа)

п/п №	Бег 30м с ходу, (с)	Прыжок в длину с места, (см)	Десятерной прыжок, (см)	Бег 300м, (с)	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, (кол-во раз)	Бег 60м с высокого старта, (с)
1	3,4	205	2100	53,0	39	8,0
2	3,6	195	2270	52,1	40	7,8
3	3,6	205	2100	53,0	39	7,8
4	3,7	210	1950	51,0	45	7,9
5	3,3	200	2050	49,2	48	7,8
6	3,5	190	2150	52,3	38	8,0
7	3,4	210	2180	51,0	39	8,1
8	3,6	190	2040	52,8	38	7,8
9	3,6	210	1995	52,2	44	7,9
10	3,2	205	2050	50,5	45	7,8
11	3,5	195	2150	51,3	40	7,9
12	3,4	205	2200	49,1	41	7,8

Приложение В

Показатели темпа прироста физических качеств в экспериментальной группе

Таблица 1 - Показатели темпа прироста физических качеств в экспериментальной группе (%)

п/п №	Бег 30м с ходу, (%)	Прыжок в длину с места, (%)	Десятерной прыжок, (%)	Бег 300м, (%)	Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, (%)	Бег 60м с высокого старта, (%)
1	13,8	18,6	14,3	1,8	8	9,5
2	5,4	8,3	14,8	10,9	16,2	10,9
3	10,5	13,8	8,4	6,2	7,1	9,8
4	2,7	10	5,8	3,1	6,9	7,3
5	16,7	10,5	5	1,6	19	9,8
6	15,9	2,7	6,7	2,4	14	4,9
7	11,1	7,4	10,6	12,8	10,8	4,5
8	8	14,1	15,3	4,1	10	6,2
9	15,4	4,9	4,9	3,7	11,1	9,6
10	17,1	5	4,6	5,8	16,9	12
11	10,8	13,7	14,4	5,3	13,3	8,5
12	11,1	10,3	8	6,2	12,9	10,9