

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт фундаментальной медицины и биологии
Отделение физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин

Направление: 44.03.05 Педагогическое образование

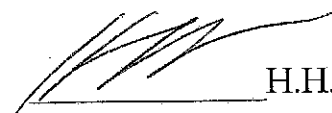
Профиль: Образование в области физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Отбор перспективных спортсменов в лыжных гонках

Работа завершена:

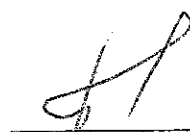
«23» мая 2016 г.

 Н.Н. Кулак

Работа допущена к защите:

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент

«24» мая 2016 г.

 Ф.Г. Газизов

Заведующий кафедрой
доктор биологических наук,
доцент

«27» мая 2016 г.

 Н.Ш. Фазлеев

Заведующий отделением
физической культуры ИФМиБ
кандидат педагогических наук,
доцент

«20» июня 2016 г.

 И.Ш. Галеев

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР	5
1.1. Понятие «спортивный отбор».....	5
1.2. Методика отбора.....	6
1.3. Спортивный отбор и его этапы в процессе многолетней тренировки...9	
1.4. Возраст для начала занятия спортом.....	17
1.5. Методологические принципы отбора.....	19
1.6. Анатомо-физиологические особенности младших школьников.....	22
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Цель и методы исследования.....	29
2.2. Антропометрические и морфофункциональные характеристики, необходимые для занятий лыжными гонками.....	29
2.3. Разработанный комплекс ориентирующих тестов.....	31
2.4. Сравнительные показатели отборочного тестирования младших школьников для занятий лыжными гонками.....	34
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48

ВВЕДЕНИЕ

Спортивный отбор — это основанный на научном прогнозе процесс принятия и реализации решения о включении или не включении в спортивную деятельность ее возможного участника.

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексно научной группы и т. д.

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

Проблеме ориентации уделяли внимание многие ученые в различных видах спорта.

Предметом данной работы является спортивный отбор детей младшего школьного возраста

Объект исследования: дети младшего школьного возраста

Цель данной работы является исследование отбора детей младшего школьного возраста для занятий лыжными гонками.

Исходя из поставленной цели, поставили **задачи**:

1. Изучить уровни отбора в спорте.
2. Выявить специфические особенности анатомо-физиологических параметров, крайне необходимых лыжнику-гонщику.

3. Рассмотреть физические качества необходимые лыжнику гонщику.
4. Разработать и экспериментально обосновать критерии отбора младших школьников для занятий лыжными гонками.

Методы исследования:

Теоретический анализ литературных источников.

Тестирование физической подготовленности.

Методы математической статистики.

ГЛАВА I. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР

1.1. Понятие «Спортивный Отбор»

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

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

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

Конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. В процессе многолетней подготовки комплекс методов отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается.

1.2. Методика спортивного отбора

Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности: спортсмены, тренеры, судьи, спортивные врачи, специалисты из комплексной научной группы и т. д. Часто назначение определенного тренера сборной команды оказывает значительно большее влияние на спортивные достижения, чем включение в нее самого сильного спортсмена.

Для каждого кандидата отбор, в конечном счете, сводится к положительному или отрицательному результату. Положительный результат отбора может, например, заключаться в зачислении в группу и команду, включении в игру запасного спортсмена, назначении тренера, а отрицательный реализуется в виде отчисления, исключения, удаления, дисквалификации, перевода основного спортсмена в число запасных и т. д.

Спортивный отбор продолжается постоянно в процессе спортивной деятельности. Так, если новичок зачисляется в спортивную группу, то затем работа с ним продолжается до тех пор, пока по каким-либо причинам не принимается решения о прекращении занятий. Отрезок времени, в течение которого осуществляется Спортивный отбор, может иметь различную величину - от нескольких секунд до нескольких лет. Так, например, начальный отбор юных спортсменов проводится в расчете на последующую многолетнюю спортивную деятельность. Напротив, замены спортсменов по ходу соревновательной деятельности, разрешенные правилами некоторых видов спорта, нередко представляют собой отбор для последующей деятельности в течение нескольких секунд (как в случае замены гандбольного вратаря на время выполнения соперником семиметрового штрафного броска). [1]

Процедура спортивного отбора включает в себя три этапа: определение специфики требований, которые предъявит будущая деятельность, прогнозирование возможностей конкретных кандидатов и принятие

положительного или отрицательного решения с его последующей реализацией.

В современной теории спортивного отбора наибольшее внимание уделяется отбору спортсмена. При этом используются следующие термины и понятия:

- селекция - отбор спортсменов по мере роста их мастерства;
- комплектование команд формирование коллектива для участия в соревнованиях, в том числе непосредственное варьирование составом команды по ходу состязаний ;

В процессе отбора спортсмена сначала путем прогнозирования, возможно, более точно определяются будущие требования к соревновательному потенциалу спортсмена. Эти требования могут основываться на ожидаемом через несколько лет уровне спортивных результатов, анализе направлений прогресса техники и тактики ведущих спортсменов или даже напредвосхищении игровых ситуаций через несколько секунд после предлагаемой замены игрока. Иногда эти сведения представляют в виде подробных модельных характеристик. Затем с помощью изучения соревновательной деятельности, тестирования и т. д. делается прогноз соревновательного потенциала или перспектив его формирования у конкретных спортсменов (новичков), проходящих отбор. И наконец, на основе сравнения данных, полученных на первых двух этапах, делается вывод о степени их соответствия и принимается решение о зачислении, отчислении, замене и т. д.[21]

Даже такая обобщенная схема указывает на большие трудности безошибочного проведения отбора спортсмена. Особенную сложность представляет надежное прогнозирование возможностей юного спортсмена на несколько лет вперед.[4]

Выявление стабильных показателей позволяет с уверенностью прогнозировать индивидуальное развитие юного спортсмена, поскольку преимущество над сверстниками по таким показателям сохранится и в

будущем. Например, длину тела спортсмена можно с достаточной надежностью предсказать уже в 9-11 лет. Напротив, прогноз массы тела будет значительно менее надежным. Поэтому в каждом виде спорта определяется группа наиболее важных показателей, по которым осуществляется отбор в ходе многолетней подготовки. Например, в отборе легкоатлетов-спринтеров существенны оптимальное соотношение длины ног и туловища, физическая подготовленность и темпы прироста двигательных способностей. В видах спорта со сложной координацией (гимнастика) особый интерес представляет способность спортсмена обучаться новым движениям. По мере роста подготовленности спортсменов все большее значение для отбора приобретают спортивные результаты.[1]

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить и о гуманном аспекте отбора, позволяющем человеку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

1.3. Спортивный отбор и его этапы в процессе многолетней тренировки

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов — отбор одаренных детей и подростков.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики 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.[16]

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Большое разнообразие видов спорта расширяет возможность индивида достичь мастерства в одном из видов спортивной деятельности. Слабое проявление свойств личности и качественных особенностей применительно к

одному из видов спорта не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Мало предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечивать высокую результативность в другом виде. В связи с этим прогнозирование спортивных способностей можно осуществлять только применительно к отдельному виду или группе видов, исходя при этом из общих положений, характерных для системы отбора.

Способности — это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, 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. 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 изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. 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 технически сложных видах спорта, в которых 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.[21]

Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в четыре этапа.

Первый этап

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя.[4]

Необходимым условием первоначального отбора детей в детско-юношескую спортивную школу является проведение его после первоначального обязательного курса обучения детей двигательным действиям. Желательно, чтобы такой курс включал не менее 30 уроков. Это обеспечивает не только овладение детьми позными для жизни навыками. Но и значительно повышает эффективность оценки перспективности детей. При отсутствии массового обучения легко ошибиться и приять лучше плавающих, бегающих или катающихся на велосипеде за более способных. При начальной оценке перспективности детей необходимо опираться на качества и способности, которые обуславливают успех в спорте высших достижений. Признаки, имеющие временный характер и проявляющиеся только при обучении, не могут быть использованы в качестве критериев отбора. При определении способностей. Например, нельзя ориентироваться на быстроту овладения техникой вида спорта. Опыт показывает, что при начальном обучении дети небольшого роста и крепкого сложения лучше осваивают технику, быстрее прогрессируют. Однако именно они «отсеиваются» как мало перспективные уже на первых этапах многолетней подготовки. В то же

время худощавые, высокого роста дети, которые зачастую на ранних этапах труднее осваивают технику, впоследствии становятся спортсменами высокого класса в различных видах спорта.

При начальном отборе в первую очередь необходимо ориентироваться на стабильные (малоизменяемые в ходе развития и в малой степени зависящие от тренировочных воздействий) признаки. В наибольшей мере этим требованиям отвечают морфологические признаки. Так, по результатам исследований Н.Ж. Булгаковой (1986), наблюдается тесная связь между ростом детей в возрасте 11-12 и 16-17 лет. В 12 летнем возрасте оценки перспективности спортсменов необходимо учитывать, что наиболее прогностическими показателями «взрослого роста» являются длинные стопы и кисти. Длина стопы в сочетании с другими размерами может служить более надежным показателем окончательного роста, чем сам рост.[1]

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.[24]

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого учащегося спортивной школы с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфофункциональному типу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфофункциональных типах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. [27]

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся спортом. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

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. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный Спортивный результат спортсменависит не столько от исходного Уровня физических качеств, сколько от темпов прироста в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсменак обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться

во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.[1]

С целью выявления волевых качеств спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.[12]

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не

несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов и зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с экспертной оценкой и с последующим их тестированием в ходе республиканских соревнований для младших юношеских групп, т.е. в том возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

На четвертом этапе отбора в каждом олимпийском виде спорта должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные сборы. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- 1) спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки;
- 2) степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в экстремальных условиях;
- 3) степень технической готовности и устойчивости спортсмена к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерские советы определяют контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют решению задач пред олимпийской подготовки. Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-

технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья.[2]

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.
[21]

1.4. Возраст необходимый для начала занятия спортом

Один из основных моментов, определяющих дальнейшие спортивные успехи ребенка, является возраст начала занятий спортом. В лыжных гонках оптимальный возраст для начала занятий 9-10 лет. В этом возрасте приступили к занятиям большинство сильнейших спортсменов. В отдельных случаях нельзя отказывать в приеме в спортивную секцию и детям, чей возраст несколько превышает приведенные границы. Достаточно сказать, что прославленная лыжница Галина Кулакова начала заниматься спортом в возрасте 20 лет.[29]

Следует отметить, что в спортивных школах многих стран мира на протяжении многих лет существует тенденция искусственного омоложения спорта высших достижений. Это отражается в программах детско-юношеских спортивных школ, системе соревнований, введении различных ограничений для великовозрастных спортсменов. Практика убедительно свидетельствует о том, что такой подход приводит к негативным последствиям. На это обстоятельство многократно обращали внимание специалисты (Чудинов, 1976; Платонов, 1980; Булгакова, 1976, 1986; Сахновский, 1995 и др.), показывая что искусственное «омоложение» приводит к нарушению принципиальных закономерностей спортивного отбора и

многолетнего совершенствования. Например, В.И. Чудинов(1976) установил , что только 13% случаев «директивный» возраст (приведенный для детско-юношеских спортивных школ) совпадает с фактическим возрастом начала занятий спортом спортсменов, добившихся выдающихся результатов. В подавляющем большинстве видов спорта фактический возраст начала занятий сильнейших спортсменов на 3-5 лет больше «директивного». В связи с этим руководителям детских спортивных школ , которые делают акцент на привлечение к занятиям детей 6-7 лет, необходимо учесть следующие обстоятельства. Во-первых, стремление к более раннему прогнозированию спортивных способностей сопряжено с резким снижением его достоверности. Во-вторых, особенности современной спортивной тренировки предъявляют столь высокие требования к организму спортсмена, что дети ,которые приступили раньше к занятиям спортом , как правило раньше уходят из спорта. И действительно, многочисленные наблюдения показывают, что дети, приступившие к занятиям в 6-8 летнем возрасте, во многих случаях прекращают заниматься спортом в 15-17 лет, т.е. до оптимального возраста для достижения наивысших результатов.[7]

В настоящее время в различных просматривается стремление к обучению плаванию 3-5 летних и даже грудных детей. В некоторых детских спортивных школах пытаются привлечь детей из детских садов. С позицией решения задач массового оздоровления детей с помощью плавания или ходьбы на лыжах, их гармоничного развития такой подход целесообразен. Однако, ни в коем случае нельзя придавать работе с малолетними детьми спортивную направленность, как это, к сожалению, часто делается на практике. Специальных исследований этого вопроса не проводилось, однако, косвенные данные убеждают в том, что попытки организовать спортивную работу с 4-6 летними детьми являются безрезультативными и даже вредными для их дальнейшего спортивного совершенствования. Практика показывает, что значительно лучше опоздать с привлечением детей

в спорт высших достижений на 2-3 года , чем сделать это на такой же срок раньше.

Специфика каждого вида спорта определяет оптимальное время начала занятий спортом , что накладывает свой отпечаток и на систему отбора и ориентации.

1.5. Методологические принципы отбора

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы дал возможность выделить основные положения прогноза:

1. Отбор должен быть направлен на выявление "талантов" в спорте, т.е. выявление лиц, потенциальные возможности которых будут являться условием успешного обучения и тренировки.

2. Предметом прогноза являются задатки и качества личности, определяющие способности к занятиям различными видами спорта.

3. Прогноз будет несостоятелен без знания специфики вида спорта, требований, предъявляемых к личности спортсмена на уровне мастера международного класса.

При этом важно соблюдать ряд принципов.

1. Общая гласность. Всем заинтересованным лицам должны быть известны критерии отбора, сроки завершения отбора и сроки объявления решения. Гласность отбора спортсменов нужна для целеустремлённой работы тренеров и спортсменов, а также для того, чтобы избежать нездоровой конкуренции среди спортсменов, претендующих на место в составе кандидатов в сборную команду.

2. Обеспечение равных возможностей для всех претендентов на звание кандидатов в сборную команду. Для этого должна быть тщательно продумана система привлечения спортсменов к участию в учебно-тренировочных сборах, допуска к соревнованиям, систем проведения самих соревнований и т.п.

3. Стимуляция спортсменов к достижению высоких результатов. Систем отбора должна быть построена так, чтобы спортсмен стремился показать наивысшие результаты в главных соревнованиях тренировочного года или олимпийского цикла.

4. Опора на установленные основные критерии мастерства спортсмена. Это, прежде всего уровень спортивных достижений, стабильность выступления в соревнованиях, перспективность роста.

5. Принцип системности - основополагающий метод научного отбора, требующий изучения явлений (в данном случае психологического отбора) с позиций включенности явления в состав системы более высокого порядка (в культуру, государство), а также познания других системных механизмов:

целесообразности, иерархизации, дополненности, взаимодействия, изоморфности.

6. Принцип научной обоснованности в конечном счете требует от специалистов, решающих задачи отбора, четкой ориентации в современных направлениях научных исследований, высокой научной компетентности и обоснованности принимаемых решений.

7. Принцип комплексности означает учет многочисленных факторов подготовки спортсмена, а в ряде случаев и необходимость применения специального метода (например, моделирования или математического анализа), который позволяет соотнести используемые критерии отбора, принять решение вероятностного порядка и при этом не забыть о корректности и форме доведения результата до спортсмена или команды.

8. Принцип динамического прогнозирования в настоящее время получил название психологического мониторинга. Он означает постоянное использование различных методов измерения и контроля спортивных способностей, функциональных состояний для изучения динамики развития и последующего прогнозирования.

9. Принцип педагогической ценности реализует этическое и воспитательное значение диагностических процедур и управляющих

решений. Он требует корректного, педагогически грамотного подхода к определению перспектив личности при использовании различных психологических показателей и моделей.

10. Принцип адаптивности критериев отбора - один из самых важных и противоречивых. Самим принципом предполагается использование гибких, применимых к конкретной ситуации критериев отбора. Однако спортсменам такая гибкость кажется чаще всего проявлением субъективных симпатий тренера. В связи с этим данный принцип отбора должен сочетаться с другими, изложенными выше.

11. Принцип актуальности предполагает постоянное подчеркивание значимости используемых критериев отбора и их системы для обеспечения роста спортивных результатов. Как правило, этот принцип побуждает тренеров и психологов, проводящих работу в русле психологического отбора, разрабатывать различного рода прогнозы выступлений в отношении не только спортивных результатов, но и психологических состояний, в которых они могут быть показаны. Одну из решающих ролей в актуализации критериев отбора играют методы саморегуляции и психогигиены.

12. Принцип рентабельности требует разработки методов оценки эффективности, практической полезности мероприятий психологического отбора с различных позиций: целесообразности, прогностичности, временных затрат, себестоимости, оперативности получаемых рекомендаций, кадрового потенциала.

13. Принцип гуманизма является принципом принципов, то есть интегративным принципом построения всей системы психологического отбора.[12]

Человек - главная фигура спорта, ради его блага ведется работа по психологическому отбору. Даже тогда, когда спортсмену не рекомендовано

Особую значимость при отборе кандидатов в сборную команду приобретают нравственные качества, которые характеризуются уровнем моральной, интеллектуальной, эстетической и волевой подготовленности.

1.6. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Спортивному руководителю или тренеру, отбирающего детей младшего школьного возраста для занятий лыжными гонками, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности.

Младший школьный возраст – это период жизни ребёнка семи до двенадцати лет. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.[5]

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.[3]

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно

учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Это обязательно учитывается на первом уровне спортивного отбора.[8]

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.[17]

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. Рт.ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще

больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка лыжными гонками обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.[4]

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла, тем более в зимнее время года.[21]

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации мероприятий спортивной ориентации и отбора с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.[5]

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).[3]

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. (Ю.С. Ванюшин, 2006).

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения.

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. [11]

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Однако, младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в

режимах умеренной и большой интенсивности), о чем свидетельствуют обобщенные данные отечественных и зарубежных авторов в таблице 1 (В.Ф. Ломейко, В.И. Лях и др.).

Таблица 1
Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей 7-10 лет(%)

Суставы	Гибкость			
	активная		пассивная	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	4.9	3.2	-1.9	-0.1
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	5.5	6.2	-8.7	-9.5
Подвижность различных отделов позвоночного столба <ul style="list-style-type: none"> • тазобедренный сустав при сгибании туловища; • нижнегрудной 	18.8	5.5	—	—

поясничный отдел		17.2		
• верхнегрудной	8.6			
поясничный отдел				
• шейный отдел	22.9	-16.2	—	—
		-22.2	—	—
	17.0			

В этом возрасте начинают развиваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для них оптимального пути физического совершенствования.[28]

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и методы исследования

Нами было проведено исследование в школе №78 г.Казани. В нём приняли активное участие школьники 4-а класса (25 человек).

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать критерии отбора и спортивной ориентации младших школьников для занятий лыжными гонками.

Методы исследования:

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

Для того чтобы разработать комплекс ориентирующих тестов для определения наиболее перспективных в лыжном спорте детей, нами были изучены и проанализированы материалы об особенностях и специфике физических и психологических характеристик, необходимых для эффективности занятий лыжными гонками и возможности высоких достижений на соревнованиях. И с целью обосновать эффективность выдвинутой нами системы тестирования мы апробировали её и получили положительный результат.

2.2. Антропометрические и морфофункциональные характеристики, потенциально необходимые для занятий лыжными гонками и достижения высоких результатов в будущем

Для лыжника важно иметь достаточно высокий рост, длинные конечности — все это влияет на длину шагов. Однако это не главное. Лыжник небольшого роста может обладать лучшей быстротой движений и, делая более частые шаги, развивать не меньшую скорость. Более важные

показатели — окружности груди, плеча и бедра и их соотношение с ростом. По ним можно судить о крепости телосложения.[14]

Значительную роль для лыжника играют координационные способности. От степени координации движений во многом зависит экономичность усилий.

Один из главных факторов успеха в лыжном спорте — устойчивость к кислородной недостаточности (гипоксии). Эта способность в значительной мере наследуема; В каждой возрастной группе имеются дети (до 10%), у которых продолжительность задержки дыхания на 100— 200% выше, чем у остальных, и хотя специальной тренировкой удастся несколько повысить устойчивость к гипоксии, сохраняются существенные индивидуальные различия. Способность «терпеть» состояние кислородной недостаточности обеспечивает поддержание работоспособности на определенном уровне в течение длительного времени.

Не меньшее значение в лыжном спорте имеет степень развития таких функций, как дыхание, кровообращение, внутримышечный обмен. Эти функции поддаются тренировке в значительных пределах. Так, показатель аэробного обмена(потребление кислорода) возрастает до 4— 5 л в 1 мин, показатель анаэробного обмена(кислородный долг) до 8 л и более. Тренируется также деятельность анализаторных систем. И конечно, очень существенную роль играют психологические особенности детей: настойчивость, трудолюбие, устойчивость интереса к спорту. [15]

Для успешной спортивной деятельности у лыжника-гонщика должны быть хорошо развиты общая и специальная выносливость, сила, быстрота и ловкость.

Общая выносливость, т. е. способность длительно выполнять работу без выраженных явлений утомления, обусловлена необходимым уровнем развития двигательного аппарата и способностью организма своевременно удовлетворять кислородную потребность. Это качество тесно связано с аэробными возможностями организма.[15]

Специальная выносливость характеризует способность лыжника совершать работу переменной мощности напересеченной трассе. Развитие этого двигательного качества имеет решающее значение для успешного выступления в лыжных гонках.

При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные мышечные группы. В этом заключается основное отличие бега на лыжах от легкоатлетического бега. Выполнение отталкиваний ногами и палками требует значительной силы. В процессе специальной силовой подготовки и тренировки на лыжне мышцы у лыжника умеренно гипертрофируются. Повышается возможность одновременного вовлечения в работу большого числа двигательных функциональных единиц. Улучшается кровоснабжение мышц, увеличивается в них запас гликогена и повышается активность ферментативных систем. Мышцы лыжника должны быть адаптированы к работе в аэробных и анаэробных условиях. Значение анаэробных процессов увеличивается при ускорениях и подъемах в гору.[21]

Значение сократительной функции мышц лыжника должно сочетаться с их способностью к быстрому и полному расслаблению. Только при этом условии движения могут быть свободными и экономичными.

2.3. Разработанный комплекс ориентирующих тестов

Если по ряду показателей, позволяющих прогнозировать достижение хороших результатов в лыжном спорте, учащийся явно не соответствует «лыжному стандарту», важно своевременно переориентировать его на другой, более подходящий для него вид спорта.

Учитывая вышеперечисленные требования к антропометрическим, морфофункциональным и физиологическим характеристикам перспективного лыжника-гонщика нами был разработан и апробирован комплекс ориентирующих тестов, позволяющих выявить именно тех

школьников, которые могут достичь наивысших результатов в лыжном спорте:

Первый день:

-Максимальная частота движений за 10 секунд (типа теппинг-теста), характеризующая функциональное состояние нервной системы и степень развития быстроты мышечных сокращений. Тест выполняется за партой. За 10 секунд младшим школьникам предлагается поставить ручкой как можно больше точек на бумаге. После выполнения задания дети подписывают свой листок и сдают тренеру, который уже подсчитывает точное количество точек, которое будет соответствовать количеству движений руки данного ребёнка за 10 секунд.

Оценка «5»(отлично), «4»(хорошо), «3»(удовлетворительно), «1»(неудовлетворительно) или «0»(невыполнение задания) фиксируются в тестовом протоколе (Таблица 11) согласно модельным характеристикам Г.П.Богданова.

-Прыжок с места (оценка скоростно-силовых качеств). Выполняется в прыжковую яму с песком. После каждой удачной попытки тренер определяет расстояние от линии измерения до места приземления и заносит оценку (по Г.П.Богданову) более удачной попытки (всего три) в протокол тестирования.

-Задержка дыхания (диагностирование дыхательной, сердечнососудистой систем и общей выносливости). Проводится в положении «основная стойка». Фиксируется время задержки дыхания после глубокого вдоха и отдельно после глубокого выдоха. В протокол выставляется средняя оценка.

-Динамометрия (сила сжатия кисти). Выполняется учащимися по два человека правой вытянутой вниз или в сторону рукой. Показатели кистевого динамометра фиксируются, а соответствующие им оценки (по модельным параметрам, разработанным Г.П.Богдановым) записываются тренером уже в протокол тестирования.

-Бег 60м (оценка скоростно-силовой темповой работы). Бег осуществляется по прямой линии по своей дорожке по команде тренера, занявшего позицию на старте с флажком для отмаха. Второй тренер или помощник тренера – на финише с секундомером фиксирует результаты в оценочном эквиваленте в тестовом протоколе. Попытка даётся только одна, старт – высокий.[6]

Второй день:

-Выпрыгивание, вверх прогнувшись (оценка силовой выносливости мышц-разгибателей ног). Выполняется из полного приседа, оценка ставится в соответствии с количеством повторений, выполненных учеником. Задание выполняется поочерёдно по два человека.

-Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (оценка силовой выносливости мышц-разгибателей рук). Выполняется поочерёдно по два человека. Руки сгибаются вдоль туловища, локти не разрешается разводить в стороны, тело прямое. Оценка (по Г.П.Богданову) количества сгибаний-разгибаний заносится в протокол.

- Поднимание ног в свободном висе, (оценка силовой выносливости мышц живота). Выполняется в висе на гимнастической стенке лицом к залу. Ноги следует поднимать, сгибая в коленных суставах до положения, когда бёдра перпендикулярны туловищу. Количество повторений в виде оценки (по Г.П.Богданову) заносится в тестовый протокол.

-Бег 600м (оценка скоростной выносливости). Производится по школьному стадиону в два забега: девочки и мальчики отдельно. Оценка также рассчитывается согласно разработке Г.П.Богданова и заносится в протокол.

Также необходимо учесть, что эти два дня тестирования не должны идти поочерёдно друг за другом. Важно предоставить детям, как минимум, один день отдыха либо разбить весь комплекс тестов не на два, а на четыре этапа по два задания в день. Мы выбрали первый вариант.

2.4. Сравнительные показатели отборочного тестирования младших школьников для занятий лыжными гонками (Богданов Г.П.)

Таблица 2

Сила сжатой кисти, кг

Возраст (лет)	Мальчики			Возраст (лет)	Девочки		
	удов	хор	отл		удов	хор	отл
7	12,5	19,0	23,0	7	12,5	15,0	16,5
8	16,5	21,0	23,5	8	13,5	18,0	20,0
9	18,5	23,0	25,5	9	15,0	19,5	22,0
10	20,0	24,5	27,0	10	17,5	22,0	25,0
11	22,5	28,0	31,5	11	20,5	27,0	30,0
12	25,0	31,5	36,0	12	25,0	31,5	35,5

Таблица 3

Оценка скоростно-силовых качеств по показателям длины прыжка с места, см

Возраст (лет)	Мальчики			Возраст (лет)	Девочки		
	Удов	хор	отл		удов	хоро	отл
7	103	132	150	7	104	123	132
8	113	136	150	8	108	126	140
9	126	147	159	9	118	139	151
10	134	157	171	10	127	150	163
11	143	166	179	11	138	161	174
12	152	177	192	12	147	170	183

Максимальная частота движений (типа - постукивания) в период
до 12 лет.

Таблица 4

Количество движений за 10 сек.

Пол	Возраст (лет)		
	7	10	12
Мальчики	39,5	45	58
Девочки	39,9	47	60

Таблица 5

**Оценка быстроты по показателям скоростно-силовой темповой
работы (бег на60м, в сек)**

Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
	отл	хор	удов	отл	хор	удов
7	10,5	11,3	13,0	10,8	11,6	13,3
8	10,0	10,6	12,0	10,3	10,9	12,3
9	9,8	10,4	11,6	10,1	10,7	11,9
10	9,6	10,2	11,3	9,9	10,5	11,6
11	9,4	10,0	11,0	9,7	10,3	11,3
12	9,2	9,7	10,6	9,6	10,2	11,2

Таблица 6

**Примерные показателя по бегу для оценки скоростной
выносливости, мин и сек**

Возраст (лет)	Мальчики				Девочки			
	дистанция	отл	хор	удов.	дистанция	отл	хор	удов
7	200	0,38	0,46	1,00	200	0,38	0,46	1,00
8	200	0,37	0,42	0,55	200	0,37	0,42	0,55
9	400	1,25	1,35	1,55	300	1,10	1,15	1,30
10	400	1,20	1,25	1,40	300	1,05	1,10	1,25
11	600	2,20	2,50	3,25	400	1,30	1,35	2,00
12	600	2,15	2,40	3,00	400	1,25	1,30	1,50

Таблица 7

**Примерные показатели по задержкам
используются при оценке скорости**

возраст (лет)	Мальчики				на во
	На вдохе		На выдохе		
	норма	границы нормальных колебаний	норма	границы нормальных колебаний	
7	29	12-47	15	7-22	
8	45	24-66	18	11-26	
9	44	25-63	20	12-28	
10	56	38-74	23	16-29	
11	51	29-73	24	14-35	
12	62	37-82	21	15-28	

Таблица 8

Оценка силовой выносливости мышц-разгибателей рук по показателям отжимания, в упоре лежа (количество повторений):

Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
	отл	хор	удов	отл	хор	удов
7	11	8	5	8	5	3
8	12	9	6	9	5	3
9	13	10	7	9	6	3
10	14	11	8	9	6	3
11	15	12	9	9	6	4
12	17	14	10	10	7	4

Таблица 9

Оценка силовой выносливости мышц-разгибателей ног по показателям выпрыгивания вверх прогнувшись из глубокого приседа (количество повторений)

Возраст т (лет)	Мальчики			Девочки		
	отл	хор	удов	отл	хор	удов
7	18	14	10	17	12	9
8	23	18	12	21	15	11
9	28	23	14	25	18	12
10	32	27	16	27	19	14
11	34	29	18	28	20	15
12	36	31	20	29	20	15

Таблица 10

Оценка силовой выносливости мышц живота по показателям поднимания ног в свободном висе (количество повторений)

Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
	отл	хор	удов	отл	хор	удов
11	14	12	9	10	8	6
12	14	12	9	10	8	6
13	15	13	10	13	10	7

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Учащиеся 4 «а» класса МБОУ СОШ №78 г. Казани прошли весь комплекс спортивных тестов и в целом показали неплохие результаты спортивной подготовленности.

Результаты тестирования, т.е. количества баллов каждого из учащихся по каждому из тестов, зафиксированы в протоколе тестирования (Таблица 11) в соответствии с приведенной выше разработкой Г.П.Богданова (отлично -5баллов, хорошо-4, удовлетворительно-3, неудовлетворительно-1, невыполнение задания-0баллов).

ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ

Ф.И., Пол (д/м)	Результаты за первый день ориентирующего тестирования							Результаты за второй день ориентирующего тестирования			
	Максимальная Частота движений, баллы	Прыжок к с места, баллы	Задержка дыхания , баллы	Динамоме трия, баллы	Бег 60м, баллы	Выпрыгиван ие Прогнувшись, баллы	Отжима ние, баллы	Поднимание ног в висе, баллы	Бег 600м, баллы		
Аксёнова (д)	3	3	1	1	3	1	3		1		
Анциферова(д)	4	4	5	3	3	3	3		1		
Бесхлебная(д)	5	4	4	3	4	4	4		5		
Вольнцева(д)	5	5	4	4	4	5	3		5		
Данильченко (д)	3	3	4	4	4	1	3		4		
Зиновьева(д)	4	1	5	5	1	3	5		5		
Кочеткова(д)	4	1	3	1	3	0	1		1		
Лазаренко(д)	4	4	4	4	4	5	4		5		
Лемешинская (д)	5	3	5	4	3	3	3		3		
Медведева (д)	3	4	4	4	3	3	4		5		
Никитина(д)	5	5	5	5	5	5	5		5		
Чайкина(д)	5	3	5	3	3	3	3		1		

Шулакова(Л)	1	1	1	3	4	4	3	4	3	3	4
Вилков(М)	5	3	4	4	3	4	5	4	4	4	5
Корнесв(М)	3	1	3	3	4	1	3	3	3	3	1
Корсов(М)	5	4	4	5	3	3	3	3	3	3	4
Лукашков(М)	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5
Мурзенков(М)	3	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4
Новиков(М)	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	4
Сердюков(М)	1	3	4	1	5	5	1	3	3	3	5
Серков(М)	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3
Харьков(М)	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5
Хохлов(М)	3	5	4	3	3	1	0	3	3	3	4
Штаков(М)	3	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3

5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно, 1 – неудовлетворительно, 0 – невыполнение задания.

После проведения тестирования и оформления протокола нами были рассчитаны и занесены в Таблицу 12 общие среднеарифметические оценки результатов каждого испытуемого по всей совокупности тестов.

Например, общий показатель Аксёновой Наташи равен 3 балла (оценка максимальной частоты движений) + 3 балла (прыжок с места)+1балл (задержка дыхания) + 1 балл (оценка динамометрии)+ 3 балла (бег 60м) + 1 балл (выпрыгивание) + 3 баллов (отжимание) + 3 балла (поднимание ног в виси) + 1 балл (бег 600м), поделить на9 (количество тестов) = 19 делить на9 = 2, 11. Точно так же вычисляются общие показатели других школьников.

Таблица 12

Общие среднеарифметические оценки результатов испытуемых

Девочки	Средний балл	Мальчики	Средний балл
Аксёнова Наташа	2,11	Вилков Егор	4.11
Анциферова Лена	3.22	Корнеев Кирилл	2.1
Бесхлебная Аня	4.22	Корсов Максим	3.77
Волынцева Настя	4.44	Мурзенков Влад	4.33
Данильченко Таня	3.33	Новиков Костя	3.11
Зиновьева Вероника	3.77	Сердюков Максим	3.33
Кочеткова Наташа	1.88	Серков Никита	3.88
Лазаренко Катя	3.11	Харьков Никита	4.88
Лемешинская Катя	3.66	Хохлов Андрей	2.88
Медведева Вика	3.88	Шпаков Михаил	3
НикитинаПолина	5		
ЧайкинаВика	4		
Шмакова Настя	1.88		
Шулакова Света	2.66		

ВЫВОД: Наиболее перспективными в лыжном спорте считаются дети, набравшие более **4.55** баллов. Таковыми являются: Никитина Полина (лучшие показатели), и Харьков Никита. Всего два человека.

Те, кто получил **4,1-4,55 баллов** также имеют большой потенциал результативности. Таких ребят оказалось четверо.

В меньшей степени требованиям спортивной подготовленности, характерной для лыжных гонок соответствуют двенадцать испытуемых, набравших **3,0-4,0 баллов**.

Оставшиеся семь человек не прошли спортивный отбор для занятий лыжными гонками. Им рекомендуется ориентироваться на другие виды спорта, скорее ациклического характера двигательных действий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современной практике известно множество методов и методик спортивного отбора и ориентирования для занятий лыжными гонками, учитывающих физиологические, морфологические, биологические, психологические и социальные параметры человека. Но независимо от многообразия этих методик спортивный отбор всегда проводится в четыре основных этапа:

- 1) Этап предварительного (первичного) отбора детей;
- 2) Этап углубленной проверки;
- 3) Этап спортивной ориентации;
- 4) Этап отбора в сборную команду.

При отборе младших школьников тренер должен учитывать их возрастные и индивидуальные особенности, а также требуемые модельные характеристики и показатели детей при спортивном отборе, основываясь на специфичных требованиях лыжного спорта. Занятия лыжным спортом требуют высокого показателя МПК, большой выносливости и мощности мышц разгибателей ног и рук, а также мышц спины и живота, наличие широких плеч, относительно длинных конечностей, высокие показатели здоровья, социальной активности, а также морально-волевой сферы деятельности (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие и т.д.). Именно поэтому наиболее эффективными отборочными тестами физического соответствия младшего школьника данному виду спорта являются: максимальная частота движений, прыжок с места, задержка дыхания, динамометрия, бег 60 метров, выпрыгивание вверх прогнувшись из полного присяда, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднятие ног в свободном висе, бег 600 метров и др.[2]

В соответствии с этим нами был разработан комплекс ориентирующих тестов, в ходе проведения которых мы выявили процентное соотношение количества младших школьников, относящихся к той или иной квалификационной группе проведенного нами отбора. Так 8% детей в полной

мере отвечают требованиям специфики лыжного спорта. 16 % также успешно могли быть зачислены в секцию по лыжным гонкам. У 48% детей были выявлены показатели, которые в будущем не позволили бы им добиваться наивысших результатов в данном виде спорта. И наконец, оставшимся 28% детям бы рекомендовали попробовать себя в ациклических видах спорта. Таким образом, правильно спланированная система спортивной ориентации и отбора в лыжных гонках- важнейший фактор, предопределяющий степень успешности тренерской деятельности, которая, в первую очередь, выражается в высокой результативности его воспитанников и степени их самореализации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры /Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов .- Казань: Вестфалика, 2013.-202с.
2. Абзалов Р.А. Размышления о физкультурологии /Р.А. Абзалов //Теория и практика физической культуры.- 1999.-№8.- С.11-14.
3. Абзалов Р.А. Насосная функция сердца развивающегося организма и двигательный режим.-Казань: ТГГПУ, 2005.- 277с.
4. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология / Пособие для сдачи экзамена; Антонова О.А.; Высшее образование; 2006 г.; 2000; С.192.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 2001.-288с.
6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000.- 275с.
7. Ванюшин Ю.С. толковый словарь основных понятий физиологии физических упражнений и спорта: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических вузов / Казань: ТГГПУ,2006.- 62с.
8. Волков Н.И. Рекорды выносливости: прошлое, настоящее, будущее / Волков Н.И., Ионов С.В.- 2011.- №10.- С. 21-24.
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников.-Минск.: Нар. Асвета.- 1978.- 88с.
- 10.Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для институтов физ. культ. - М., 1988, С. 255.

11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. М.: Высшая школа, 1985, С. 411.
12. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998, С. 45-48.
13. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999, С. 197.
14. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культ. — М., 1991, С. 209.
15. Морозова Н.И. Методика ориентации на занятия видами спорта, связанными с проявлением выносливости // Теория и практика физической культуры. - 1987.-№2.- С.32.
16. Николаев Ю.М. Физическая культура: человеческое измерение // Теория и практика физической культуры.- 1999.- № 7.- С. 2-7.
17. Озолин Н.Г. Путь к успеху.- М.- ФиС.- 1970.- 469с.
18. Панов В.М. Методика развития координационных способностей у детей 7 лет // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей: Матер. II Международная научная конференция. —Дубна- 1993.- С.121.
19. Сапин М.Р. Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. Пед. вузов. — М.: Академия, 2000, С.230.
20. Сирис П.З. Профессионально производственная направленность физического воспитания школьников: 10-11 кл.: Учеб. — метод. пособие. — М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003, С.112.
21. Самойлова Н.А. Возрастные изменения чувства ритма и методика его воспитания у школьников на уроках физической культуры.- М., 1985.- 18с.

22. Соколова И.В. Исследование методов психологического отбора в спортивной гимнастике: Автореф. дисс. канд. пед. наук /ВНИИФК - М, 1974.-26 с.
23. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель.--М.: Физкультура и спорт, 1975, С.205.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2000, с. 56-58.
25. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников.- М., 1980. С.177.
26. Черепанов В.С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях.- М., 1989,С.144.
27. Wagner R. Uber die Zusammenarbeit der Antagonisten bei Willkuberung // Zeitschrift Biol.- 1925- Bd.83.-S.120-144.
28. Ziemelska A. Influence of intensive gymnastic training on children growth in adolescence // 1984, Olympic Scientific Congress, Eugene, Oregon, USA, 2008, P.21.
29. Библиотекарь-<http://www.bibli: otekar.ru/enc-Semya/31.htm>
30. Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура - http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027
31. К уроку, физическая культура - <http://www.k-уроку.ru/load/153>
32. Национальный Спорт-<http://www.ns-sport.ru/sredstva-i-metody-fizicheskogo-vospitaniya.html>
33. Олимпиада для школьников-<http://www.olimpiada.ru/>

34. О спорте-<http://carambatv.ru/sport/osporte/>

35. Спортбокс-http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/cross_country

36. Спорт-экспресс-<http://www.sport-express.ru/>

37. Спорт-<http://www.sport.ru/>

38. Советский спорт-<http://www.sovsport.ru/>

Отчет о проверке на наличие заимствований
от 15.06.2016

Имя файла: Дипломная работа).docx

Автор: Кулак Н.

Заглавие: ОТБОР ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Год публикации: 2016

Комментарий: Не указан

Проверяющий: Газизов Ф.Г.

Подразделение: Институт фундаментальной медицины и биологии / Кафедра /
спортивных дисциплин

Коллекции: Русскоязычная Википедия, Научные журналы, Авторефераты,
Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, Коллекция Руконт,
Готовые рефераты (часть 2), eLIBRARY.RU, Правовые документы I, Правовые
документы II



Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 56%

Использованы стандартные параметры проверки

СПРАВКА

о результатах проверки в системе «РУКОНТЕКСТ»
выпускной квалификационной работы, магистерской диссертации,
курсовой работы по направлению
(нужное подчеркнуть)

В выпускной квалификационной работе, магистерской диссертации,
курсовой работы по направлению студента
(нужное подчеркнуть)

ФИО Кулак Надежда Николаевна

Институт фундаментальной медицины и биологии, отделение физической
культуры

Курс, группа 01-141 курс, 5

название работы

Отбор перспективных спортсменов в лыжных
гонках

оригинальный текст составляет 56 %.

Отчет об источниках и адресах ресурсов Интернет, источниках, находящихся
во внутреннем хранилище письменных работ КФУ, с которыми были
обнаружены совпадения фрагментов текста работы, прилагается.

Дата 15.06.2016

Ответственный от кафедры

Мамлеев С.В.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Отзыв на квалификационную работу по кафедре

спортивных дисциплин

студента 5 курса ОДО

Института фундаментальной медицины и биологии

Отделения физической культуры

Кулак Надежды Николаевны

на тему: **«Отбор перспективных спортсменов в лыжных гонках»**

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент
Газизов Фанис Галимзянович

1. Объем работы: *количество страниц – 50.*
2. Цель: *Исследование отбора детей младшего школьного возраста*
3. Задачи:
 1. *Изучить уровни отбора детей.*
 2. *Выявить специфичные особенности анатомо-физиологических параметров, крайне необходимых лыжнику-гонщику.*
 3. *Рассмотреть физические качества необходимые лыжнику гонщику.*
 4. *Разобрать и экспериментально обосновать критерии отбора младших школьников для занятия лыжными гонками.*
4. Тема исследования актуальна, т.к. *результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе.*
5. Соответствие содержания работы заданию (полное или неполное) – *полное.*
6. Недостатки: *работа недостатков не имеет. Достоинства работы состоят в том, что полученные экспериментальные результаты могут оказать помощь в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.*

7. Все результаты автором получены самостоятельно, что свидетельствует о его способности к самостоятельной работе. Автор при выполнении исследования научился самостоятельно обрабатывать и подсчитывать среднее значение, его ошибку, самостоятельно анализировать полученный материал и на основе этого делать выводы.

8. Студент добросовестно выполнил все задания руководителя, его работоспособность, ответственность и аккуратность помогли ему в выполнении данной работы.

9. Достоинства и недостатки оформления текстовой части, графического, демонстрационного, иллюстрационного, компьютерного и информационного материала. Соответствие оформления требованиям ГОСТ, образовательным и научным стандартам. Работа набрана аккуратно, без недостатков в оформлении и соответствует всем требованиям, которые предъявляются к работам такого уровня.

10. Целесообразность и возможность внедрения результатов исследования. Полученные результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе.

11. Общее заключение и предлагаемая оценка квалификационной работы. Студент справился с написанием выпускной квалификационной работы, и заслуживает оценки «отлично».

Научный руководитель,

кандидат педагогических наук, доцент



Ф.Г. Газизов

«15» сентября 2016г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Рецензия на выпускную квалификационную работу по кафедре

спортивных дисциплин

студента 5 курса ОДО

Института фундаментальной медицины и биологии

Отделения физической культуры

Кулак Надежду Николаевну

на тему: «Отбор перспективных спортсменов в лыжных гонках»

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент
Газизов Фанис Галимзянович

1. Новизна темы исследования, степень актуальности, значимость исследования в теоретическом и практическом плане. *Современный уровень в спорте настолько высок, что для их достижения спортсменам необходимо обладать целым комплексом различных данных: соответствующим уровнем развития двигательных качеств, технической, тактической, игровой, функциональной, психологической, интегральной подготовленности, которые должны находиться на очень высоком уровне. Такое сочетание качеств даже при самом благоприятном построении процесса тренировки в различных ее циклах на всех этапах многолетней подготовки, соответствии всем принципам управления и контроля встречается крайне редко. Поэтому одной из центральных в системе подготовки спортсменов высшей квалификации является проблема спортивного отбора.*

2. Краткая характеристика структуры работы. *Работа состоит из введения, из трех глав, заключения, списка литературы. Все главы работы написаны в соответствии с теми требованиями, которые предъявляются к ним. Замечаний по структуре работы не имею.*

3. Достоинства работы, в которых проявились оригинальные выводы, самостоятельность студента, его эрудиция, уровень теоретической подготовки, знание литературы. *Достоинства работы состоят в том, что автор самостоятельно провел исследование, им были получены оригинальные результаты исследований, на основе которых он сделал общее заключение. Выполненная работа свидетельствует о высоком уровне эрудиции автора, его знании литературных источников по данному вопросу и высокой теоретической подготовки.*

4. Недостатки работы (как по содержанию, так и по оформлению). *Недостатков в работе не выявлено.*

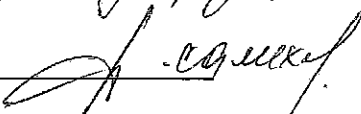
5. Анализ выводов, сделанных автором, имеют ли они теоретическую (практическую) значимость, могут ли быть опубликованы, внедрены, использованы в учебном процессе. *Полученные автором выводы имеют теоретическую и практическую значимость и могут быть внедрены и эффективно использованы в учебно-тренировочном процессе.*

6. Общий вывод. *Работа написана грамотно, соответствует всем требованиям, которые предъявляются к выпускным квалификационным работам, и заслуживает положительной оценки.*

Результат рецензирования (допущена к защите, не допущена) допущена к защите

Оценка _____

Рецензент канд. пер. наук, доцент Салихов Наиль Рабисович

Подпись рецензента 

Дата 28.05.2016