

MAIN FORMS OF SELECTION AND ORIENTATION IN CHILDREN AND YOUTH SPORT

Egamberdiev Ilkhom Ergashevich

Senior Lecturer, Department of Sports Activities,
Namangan State University

ANNOTATION

This article discusses the modern system of training the sports reserve and the selection of the most gifted athletes in connection with some rejuvenation of the age of those involved in certain sports.

Keywords: selection, orientation, sport, training, competition, coordination, strength, speed, flexibility, dexterity, endurance, age characteristics, acceleration, retardant, pre-puberty, biological development.

INTRODUCTION

Отбор детей может быть организован для занятий конкретных или командных видов спорта. Центральным моментом в организации отбора является решение вопросов: сколько детей следует просмотреть? эффективнее: просмотреть массу детей очень тщательно.

Трудность поиска талантливых детей усугубляется необходимостью учёта скорости превращения ребёнка во взрослого. Важно знать при этом, что скорость этого процесса неравномерна: кривая биологического развития резко возвышается во время полового созревания, причём у одних детей (акселератов) возникает в 12-13 лет, а у других значительно позже, в 14-18 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с другими, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития. Следовательно, раннее наступление в развитие организма искажает возможность объективного отбора в секции действительно одарённых людей. Часто из-за этого акселератов ошибочно принимают за более способных, а отстающих в развитии (ретардант) в секции не принимают или, приняв их, не уделяют должного внимания в процессе занятий.

Это приводит к тому, что через некоторое время рушатся надежды, возлагаемые на отобранных акселератов, и ретарданты начинают обходить их. Видимо, этим фактом объясняется стремление некоторых тренеров зачислять в секции «среднячков» как более перспективных, хотя и медленно продвигающихся на начальных ступенях спортивного мастерства.

Наиболее распространены такие способы набора детей в секции, как афиширование, приглашение через опытных членов секции, массовый просмотр детей на школьных уроках по физической культуре. Есть тренеры, которые отдают предпочтение естественному отбору: дети зачисляются в секции с испытательным сроком (2-3 месяца), в течение которого применяются жёсткие условия в виде ранних утренних тренировок, больших нагрузок и др. В результате слабые не выдерживают и отсеиваются. Некоторые тренеры придерживаются мнения о необходимости учёта уровня интеллектуального развития детей, т.е. учёта их успеваемости в общеобразовательной школе. Другие тренеры отдают предпочтение бескорыстности и бесстрашию, или координационной одаренности, или ловкости.

При отборе следует учитывать наличие обострённого чувства чести и самолюбия (только дети, обладающие этими качествами, выдерживают трудности спортивной деятельности и способны постоянно ставить и решать всё более трудные задачи).

Близость расположения места жительства от основной тренировочной базы. Это позволяет меньше тратить времени и энергии на переезды и соответственно чаще, продолжительнее и эффективнее тренироваться.

Высокий уровень выносливости. Для высоких спортивных достижений необходима выносливость. Это качество трудно тренируемо, так как во многом обусловлено наследственностью. При наличии достаточной выносливости экономичнее выполняются тренировочные задания, выдерживаются большие нагрузки, быстрее происходит восстановление. Всё это способствует выполнению большого объема тренировочной работы и достижению высоких результатов в соревнованиях.

Координационная одаренность. Спортсмен на соревнованиях выполняет множество разнообразных движений в различных условиях опоры и в различных плоскостях. Это требует хорошей координации. Успешность совершенствования этого качества находится в зависимости от координационной одаренности.

Высокорослость. Есть основания считать, что высокий рост способствует высоким спортивным достижениям. По данным наших исследователей, показатели длины тела у волейболистов и баскетболистов тем выше, чем выше их квалификация. Однако некоторые тренеры считают, что следует принимать и среднерослых, и даже низкорослых ребят с целью выработки умений у каждого из них вести командную игру с противниками, имеющими различную техническую и тактическую подготовку. Важно знать что длина тела является стабильной характеристикой человека. Так, доля наследственности по показателям длины тела составляет 81%, а по весу тела - 78%. Наиболее высокую наследуемость длины тела по сравнению с весом тела указывает на тот факт, что рост костей в длину более жёстко генетически детерминирован, чем их рост в ширину. Именно поэтому по величине длины тела в возрасте от 8 до 12 лет можно удовлетворительно предсказать рост взрослого человека, так как к 12 годам мальчик достигает 86% своей будущей длины тела. При определении связи ускоренного роста детей с длиной тела родителей установлено, что в 31% случаев высокорослыми были оба или один из родителей.

Принадлежность к спортивной семье по мнению ученых установили, что у 50% детей выдающихся спортсменов можно ожидать наличия выраженных способностей. Прирост достижений в результате напряжённой спортивной тренировки ограничен генетическими факторами. Так, у детей 7-13 лет генетически обусловлены на 93,4% максимальные величины потребления кислорода, на 85,9% - максимальная ЧСС и на 81,4% - максимальная концентрация лактатов крови.

Анализ приведённых выше рекомендаций (исключая вторую рекомендацию) убеждает в том, что в их основе лежат наиболее стабильные характеристики человека, т.е. те, развитие которых во многом обусловлено законами генетики. Это с достаточной точностью позволяет прогнозировать будущие спортивные результаты, а, следовательно, и относительно правильно решать проблему выбора наиболее оптимального вида спортивной борьбы для каждого мальчика. Весьма полезно при этом пользоваться усреднёнными модельными

характеристиками мастеров спорта международного класса. Ориентируясь на эти характеристики, можно проанализировать вероятность их достижения через несколько лет тренировочных занятий .

В настоящее время согласно Положению о ДЮСШ, СДЮШОР предусмотрено изменение наполняемости групп и режима учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ и определен возраст начала тренировки для каждого конкретного вида спорта.

Комплектование спортивных школ, основывается, прежде всего, по паспортному (календарному) возрасту учащихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни. В спортивной антропологии для определения паспортного возраста используют специально разработанную шкалу, которая предусматривает дату рождения, дату тестирования, их числа - функции. Разность между датой тестирования и датой рождения в десятичной системе соответствует возрасту испытуемого в день обследования.

Известно, что в спортивной деятельности принято подразделять учащихся на возрастные группы. К той или иной группе относят детей, которым в данный момент исполнилось $11 \text{ лет} \pm 6 \text{ мес.}$ Практика показывает, что такое распределение нецелесообразно поскольку дети одного и того же паспортного возраста могут иметь значительные различия в темпах роста и развития организма т.е. иметь разный биологический возраст: нормальный (соответствующий паспортному возрасту), ускоренный (опережающий паспортный возраст - акселераты), замедленный (отстающий от паспортного возраста - ретарданты).

Под биологическим возрастом понимают степень развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующих усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста (Г.Абдуллаев 2018). Определяют биологический возраст на основе некоторых признаков. Наиболее безошибочным из них, однако исследуемым с помощью рентгенографии, является костный возраст, предусматривающий сроки окостенения кисти и запястья. Предполагается, что степень скелетной зрелости характеризуется появлением центров окостенения.

Следует отметить, что кроме паспортного и биологического возраста выделяют еще и моторный (двигательный) возраст, который определяется сравнением результатов какого-либо теста (например, прыжка в длину с места или челночного бега) со средними значениями паспортного возраста детей, показавших аналогичный результат.

Знание данных о паспортном, биологическом и моторном возрасте юных спортсменов необходимы тренеру при определении пригодности, оценке уровня физического развития и физической подготовленности на различных этапах спортивного отбора и ориентации учащихся ДЮСШ.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин

«развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей.

Период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период разворачивается как качественно, так и количественно в трех фазах.

Первая фаза - предпубертатная - характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза - собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания - постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15 - 17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития информирования функциональных систем организма. Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13 -20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных, причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера. Следует отметить, что около 60% подростков 13 - 14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора чаще всего набор учащихся тренеры осуществляют на основе морфологических показателей. Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп начальной подготовки ДЮСШ составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет мальчиков в

13 - 15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселераторов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18 - 19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на начальном этапе занятий борьбой требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных: гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20 - 25 годам. В 14 - 16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12 - 14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных - кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9 - 10 лет эта разница равна $1,7^\circ$, 13 - 14 лет - $0,7^\circ$. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9 - 10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14 - 15 годам и продолжает уменьшаться до 20 - 25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными. Одни авторы под критическими периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой взаимосвязанные периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие Особенности сенситивных периодов имеющих значение для занятий спортивной борьбы.

Росто - весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается детей в годы полового созревания.

У мальчиков период бурного

созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным.

При этом как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11 - 12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14 - 17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10 – 12 до 13 - 14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в, основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9 - 10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по стадам обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. - Теория и практика физической культуры, 1980, № 1, С. 31-34.
2. Зациорский В.М., Булгакова Н. Ж., Рагимов Р. М., Сергиенко Л. П. Проблема спортивной одарённости и отбор в спорте: направления и методология исследования. - Теория и практика физической культуры, 1973, №7, С. 54-66.
3. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. //Учебное пособие. Т.: 2005. – 260 с.
4. Айрапетянц Л.Р., Пулатов А.А., Волейбол назарияси ва услубияти. //Учебник Т.: 2012. – ст 200-206.