Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»

Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра спортивных дисциплин и методики их преподавания
Тихонова Олеся Вячеславовна

Психологические аспекты отбора и ориентации в игровых видах спорта

Код и направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:
Физическая культура

Выпускная квалификационная работа бакалавра
(бакалаврская работа)

Заведующий кафедрой
Степанова Ольга Николаевна
Профессор,
доктор педагогических наук
О. Н. Степанова
Проверка на объем заимствований:
____ % авторского текста

Научный руководитель
Храмцова Антонина Ильинична
Доцент
А.И. Храмцова

Москва – 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 2
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА 6
1.1. Понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация» 6
1.2. Основные виды, принципы, критерии, методы, средства, формы отбора 9
1.3. Особенности спортивного отбора на этапах многолетней подготовки 22
1.4. Технология психологического отбора в спорте 32
1.5. Отличительные особенности игровых видов спорта 40
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА 48
2.1. Структура профессионально-важных качеств спортсменов игровых видов спорта 48
2.2. Составление психограммы спортсменов игровых видов спорта 64
2.3. Анализ экспериментальных данных по отбору спортсменов в игровых видах 73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 81
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 85

ВВЕДЕНИЕ

Актуальностью работы является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, 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 занятиям игровыми видами спортом. Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора. Слабое проявление свойств личности и физических способностей применительно к футболу не может рассматриваться как отсутствие спортивных способностей. Мало - предпочтительные признаки в одном виде спортивной деятельности могут оказаться благоприятными факторами и обеспечить 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, опираясь на научные основы и методики отбора детей для комплектования спортивных групп.

Важная роль в подготовке спортивных резервов принадлежит эффективной системе отбора перспективных юных футболистов. 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. Все это обуславливает необходимость специального отбора лиц, обладающих высоким уровнем развития перечисленных качеств и способностей для успешной специализации в игровых видах спорта.

Кроме того, зависимость успешности спортивной деятельности от определенного набора индивидных и личностных качеств является одной из ключевых проблем в психологии спорта.

Особенно остро этот вопрос стоит в видах спорта, характеризующихся экстремальностью деятельности, к которой относится и футбол. Подготовке футболистов посвящен ряд исследований и научных разработок с приложением методических рекомендаций.

Однако проблема результативности технико-тактических действий юных футболистов остается одной из основных в теории и методике футбола.

Ввиду малой изученности данной проблемы в литературе задача настоящего исследования заключалась в выявлении уровня развития и влияния профессионально важных психологических качеств на результативность технико-тактических действий юных спортсменов.

Анализ литературы свидетельствует, с одной стороны, о важности таких специфических психологических качеств в футболе, как помехоустойчивость (А. В. Ивойлов), рефлексивность (Г. Д. Бабушкин), интуитивность (Е. А. Науменко), мыслительная оперативность (А. В. Родионов), переключение внимания (И. В. Поляков), реакция на движущийся объект (А. В. Родионов), способность к психорегуляции (А. В. Алексеев), с другой стороны, о недостаточной их изученности у футболистов в процессе спортивного совершенствования.

На сегодняшний день проблема результативности технико-тактических действий футболистов является недостаточно изученной. Возможно, это является одной из причин недостаточной результативности соревновательной

деятельности высококвалифицированных спортсменов.

Анализ степени изученности проблемы подготовки юных футболистов свидетельствует о наличии ряда вопросов, требующих решения. Одним из таких вопросов является изучение уровня развития профессионально важных психологических качеств и их влияния на обучение технико-тактическим действиям, которые во многом определяют успешность выступления на соревнованиях. В этой связи разработка обозначенной проблемы считается актуальной и целесообразной для совершенствования подготовки юных спортсменов.

Объект исследования: процесс спортивного отбора в игровых видах спорта, а предмет исследования: психологические аспекты отбора и ориентации в игровых видах спорта.

Цель исследования – выявить психологические аспекты отбора и ориентации в игровых видах спорта на примере футбола.

Достижение цели потребовало решения следующих задач:

- рассмотреть понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»;

- исследовать основные виды, принципы, критерии, методы, средства, формы отбора;

- выявить особенности спортивного отбора на этапах многолетней подготовки;

- изучить технологию психологического отбора в спорте;

- выявить отличительные особенности игровых видов спорта;

- определить структуру профессионально-важных качеств спортсменов игровых видов спорта;

- составить психограмму спортсменов игровых видов спорта на примере футбола;

- провести анализ экспериментальных данных по отбору спортсменов в игровых видах.

Гипотеза исследования. Предполагается, что результативность технико-тактических действий юных футболистов связана со сформированностью профессионально важных психологических качеств, а при отборе детей для занятия футболом не следует руководствоваться показателями только физических качеств, следует также использовать данные их психофизиологических особенностей, поскольку существует взаимосвязь выбранных критериев.

Методы и методики исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Научная новизна результатов исследования состоит в следующем: показана недостаточно высокая результативность технико-тактических действий юных футболистов; выявлен уровень развития ряда профессионально важных психологических качеств, обусловливающих результативность технико-тактических действий; показана взаимосвязь психологических качеств с результативностью технико-тактических действий.

Теоретическая значимость заключается в дополнении положений теории спортивной тренировки новыми сведениями о содержании профессионально важных психологических качеств и их значении в овладении юными футболистами технико-тактическими действиями.

Практическая значимость полученных результатов заключается в выявлении значимости профессионально важных психологических качеств в овладении и выполнении технико-тактических действий спортсменами, что позволяет рекомендовать полученные результаты в практику.

Цель и задачи исследования определили структуру работы, которая представлена введением, двумя главами, заключением и списком использованных источников.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

1.1. Понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»

Проблема спортивного отбора начала оформляться в единое научное направление в 60-е годы XX-го столетия, получив особенно большое развитие в 70-80-е годы.

У истоков создания целого направления в науке стояли доктор педагогических наук, профессор В. П. Филин (педагогического направление) и доктор медицинских наук, профессор Р. Е. Мотылянская (медицинское направление). В 60-е годы во ВНИИВКе в секторе юношеского спорта была открыта лаборатория спортивного отбора, а в секторе спортивной медицины – лаборатория возрастной функциональной диагностики. В развитие проблемы большой вклад внесли труды В. П. Филина, С. С. Грошекова, П. З. Сириса, Р. Е. Мотылянской, В. С. Гориневской, Э. Г. Мартиросова, М. С. Бриля, Н. Ж. Булгаковой, В. М. Волкова, А. А. Гужаловского, В. А. Запорожанова, В. Н. Платонова, В. Б. Шварца, С. В. Хрущева и других [10].

На основе методологических разработок сформировалась общая теория спортивного отбора. В настоящее время несмотря на достаточно полное освещение в научной литературе, считается, что теория спортивного отбора находится в стадии становления [10].

Из основных понятий теории спортивного отбора В. М. Волков и В. П. Филин [9] выделяют три:

- спортивный отбор;
- спортивная ориентация;
- спортивная селекция.

Спортивный отбор – это комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта.

Спортивная ориентация – это вид социальной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям и молодежи в выборе предмета спортивной специализации, с учетом индивидуальных способностей, склонностей и интересов.

Спортивная селекция – это отбор лучших спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования [11].

Таким образом, в целом можно сказать, что отбор – это поиск здорового ребенка, ориентированного на повышенную двигательную активность, а ориентация – это выбор для каждого отдельно взятого ребенка вида спортивной деятельности, исходя из требований вида спорта (межвидовая ориентация) или соответствия спортивному амплуа (внутривидовая ориентация) [10].

Рассматривая спорт как профессиональную деятельность человека, возникает необходимость и важность проведения спортивного отбора. От качества его проведения зависит развитие не только избранного вида спорта, но и спортивной деятельности в целом.

По мнению В.П. Филина, спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей в определенном виде спорта [50].

Отбор детей для занятий игровыми видами спорта в спортивные школы и организации является важнейшим условием, выполнение которого гарантирует высокий уровень подготовки юных волейболистов. Поиск идеала командного игрока подразумевает выявление требований, которым должен соответствовать спортсмен самого высокого класса. Образец (эталон) должен

обладать комплексом необходимых свойств – физиологических, антропометрических, физических, социологических. [8]

На примере нормативов для зачисления в группы на этапе начальной подготовки видно, что основные критерии отбора спортсменов определены как скоростные, скоростно-силовые качества и координация (таблица 1.1) [1].

Требования по отбору детей по антропометрическим показателям отсутствуют. Хотя ранее, во всех примерных программах, рекомендованных Министерством спорта РФ, методических рекомендациях Всероссийской федерации волейбола одним из обязательных нормативов для зачисления в спортивную школу, являлись ростовые показатели ребенка. [3]

Таблица 1.1 - Критерии отбора спортсменов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,0 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6,0 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что высокорослые дети практически не справляются с требованиями к зачислению в спортивную школу. Это обусловлено низким индексом мышечной массы тела. Рост костей скелета опережает рост мышечной ткани. Соответственно

координация и скоростно-силовые качества находятся на низком уровне. Но в дальнейшем, с возрастом, такой ребенок быстро догоняет сверстников по уровню подготовленности и имеет большое преимущество в ростовых показателях и, как правило, является первым кандидатом в команды высшего спортивного мастерства.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: в современных требованиях к подготовке высококвалифицированного командного игрока первостепенную роль играют антропометрические показатели. Конечно, это не уменьшает значимости других аспектов спортивного отбора, таких как психофизические, технико-тактическая и физическая подготовленность, но главными критериями при отборе детей на этап начальной подготовки является ростовые показатели. Тренер, в первую очередь, при отборе (именно отборе, а не как принято – наборе) должен обращать внимание на длину тела, руки, кисти. Также следует анализировать и использовать в прогнозировании роста ребенка наследственность – данные родителей, дедушек, бабушек.

Требования, предъявляемые Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта волейбол, не отражают в полной мере всех критериев оценок для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. Необходимо обязательно учитывать антропометрические данные ребенка, как одни из основных показателей для определения спортивной межвидовой ориентации, так и для внутривидовой ориентации, для выявления соответствия спортивному амплуа.

Совокупность всех вышеперечисленных требований к проведению отбора одаренных детей и зачислению их в группы этапа начальной подготовки позволит увеличить качественный состав начинающих спортсменов, улучшить показатели работы тренера и повысить процент перехода игроков из спортивных школ в профессиональные команды мастеров и сборные команды страны.

1.2. Основные виды, принципы, критерии, методы, средства, формы отбора

Существует несколько вариантов отбора в спорте:

Первый вариант – из протестированного и просмотренного количества детей были отобраны те из них, которые на 80 - 100% соответствуют 8 требованиям данного вида спорта и методическим принципам тренера-преподавателя.

Второй вариант – не отобранные дети, соответствующие этим требованиям менее 80%. Эти два варианта стандартный пример эффективного решения проблемы. Но, существуют ещё два варианта, которые в значительной мере понижают качество отбора.

Третий вариант – в процессе отбора были «отсеяны» дети, которые могли бы в дальнейшем достичь высоких спортивных результатов.

Четвёртый вариант – отбираются и зачисляются в группы дети, которые в дальнейшем не покажут высокий спортивный результат даже при напряженном тренировочном процессе. Несмотря на большие усилия тренеров, учёных, организаторов спорта в практике спортивного отбора всё ещё действуют несколько вариантов решения данной проблемы [19].

В игровых видах спорта процесс поиска одарённых детей и подростков проводится в трёх взаимосвязанных направлениях: спортивный отбор, спортивная ориентация и комплектование учебно-тренировочных групп по спортивной акробатике [29].

Процесс отбора групп начальной подготовки в спортивную школу делится на три этапа: этап предварительного отбора детей; этап углублённой проверки соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся к требованиям специализации в избранном виде спорта; этап спортивной ориентации.

Основными задачами первого этапа отбора являются привлечение к

спортивным занятиям большего количества одаренных и талантливых детей, их предварительный просмотр и организация начальных занятий. На данном этапе необходима организация секций в детских садах и общеобразовательных учреждениях при участии преподавателей по физической культуры и тренеров-преподавателей.

В процессе занятий и соревновательной деятельности на протяжении учебного года выявляются наиболее перспективные обучающиеся. В завершении первого этапа отбора должны быть предусмотрены контрольные испытания и соревнования. В ряде мероприятий обучающиеся которые были отобраны зачисляются в спортивный лагерь, где они будут заниматься под руководством тренеров спортивной школы.

За время пребывания в спортивном лагере тренеры уточняют способности обучающихся на основе педагогических наблюдений и контрольных испытаний.

Основными методами отбора на этом этапе отбора являются: медицинское обследование, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, смотры-конкурсы по видам спорта, социологические исследования.

Второй этап отбора - углубленная проверка соответствия предварительно отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта, в процессе первоначального обучения.

На протяжении 3-6 месяцев нужно в полной мере изучить возможности занимающихся и укомплектовать из их числа наиболее талантливых в учебные группы. По завершению второго этапа отбора комиссия рассматривает личные дела поступающих, заявление от родителей и рассматривается вопрос о приёме занимающегося в спортивную школу.

Контрольные испытания, результаты соревнований, характеристика тренера-преподавателя и заключение врача должны быть основными при

решении вопроса о приёме подростков и детей в спортивную школу. Эта система отбора не должна исключать участие в приемных испытаниях тех подростков и детей, которые обладают достаточно хорошими спортивными данными, но которые не прошли два этапа отбора.

Основными методами отбора на данном этапе являются: педагогическое наблюдение, контрольные испытания, соревновательная деятельность и контрольные прикидки, психологические исследования, медико-биологические исследования.

Задача третьего этапа отбора - систематическое изучение многолетней подготовки каждого из обучающегося в спортивной школы на предмет окончательного определения индивидуальной спортивной специализации обучающегося (спортивная ориентация). Детальное и длительное изучение позволит тренеру наилучшим образом определить у юного спортсмена спортивные способности и в соответствии с этими данными выбрать для него специализацию в спорте. На данном этапе отбора будут осуществляться педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего выявления слабых и сильных сторон подготовленности у занимающихся. В этот период решается вопрос о правильной спортивной ориентации занимающегося.

Основными методами отбора на данном этапе являются: педагогическое наблюдение, контрольные испытания, соревновательная деятельность и контрольные прикидки, психологические исследования, медико-биологические исследования [36].

При начальном отборе, а также на этапах подготовки тренер использует контрольные испытания для объективной оценки различных сторон подготовленности занимающихся.

Повышается актуальность тестов, характеризующих показатели относительной и абсолютной силы, прыгучести, реактивности по показателям простой и сложной реакции двигательных действий, гибкости, пластики в

движениях; артистизма, музыкальности.

Главными в процессе отбора являются тесты, характеризующие сенсомоторную координацию как основу технической подготовки [8].

Заинтересованность тренера состоит в том, чтобы у мальчика, девочки, юноши, девушки были длинные ноги, чтобы шея была удлиненной, а осанка фотогеничной. У специалистов, активно работающих в области отбора, есть ряд противопоказаний для зачисления детей в группы по акробатике: переразгибания в области локтевых и коленных суставах, длинное туловище, короткие ноги, плоскостопие, сильно выступающие лопатки, болезненное состояние осанки и другое [9].

Каждый из многих видов спорта предъявляет определённые требования к строению тела человека, причем, чем квалификация спортсмена будет становиться выше, тем требования станут намного строже. Наряду с этим тренер должен знать, какие морфологические признаки, положенные в основу отбора, в меньшей степени поддаются средовым воздействиям и как их можно развивать в тренировочном процессе.

На основании исследования близнецов В.Б. Шварц установлено, что в большей степени генетическую обусловленность имеют продольные размеры тела человека, а также вес. Правда, после 18 лет уменьшается влияние наследственности на вес. Меньшее влияние наследственность оказывает на поперечные размеры тела (диаметры), хотя достоверно известно, что поперечные размеры эпифизов бедра, голени, плеча и таз обусловлены наследственностью. Такие размеры, как, поперечный диаметр груди, ширина плеч и поперечный диаметр нижнего эпифиза предплечья, в большей степени находятся под влиянием внешних (средовых) факторов [37].

Обхватные размеры (периметры) зависят всего лишь на 50% от влияния наследственности. Наследственность не влияет на обхват плеча, предплечья и голени а лишь в какой-то степени – на обхватные размеры туловища. Поэтому при отборе способных детей к физической деятельности следует

ориентироваться на вес, рост, состав тела и телосложение [16].

Таким образом, изучение морфологических особенностей физического развития спортсменов позволяет разрешить несколько практических задач, т.е. подойти к ряду вопросов спортивном отборе и индивидуализации тренировочного процесса с научно доказанных позиций.

В монографии В.Б. Зеленчонок, В.Г. Никитушкин, В.Б. Губа [16] рекомендована технология отбора, которая сводится к тому, что начинающий спортсмен в период с 5 – 6 до 10 – 11 лет должен попробовать себя по очереди во всех видах спорта и родители с помощью тренера могут выбрать наиболее приемлемый спорт для ребёнка. Причём, в начале спортивной деятельности следует заниматься видами спорта, в которых успех зависит от качеств, которые закреплены наследственно и плохо поддающихся тренировке.

Сообразуясь с этими данными, в первую очередь, ребенок, должен заниматься сложно координационными видами спорта. Спустя время (через 1 – 2 года) можно будет начинать заниматься другими видами спорта, требующими не только хорошего развития координационных способностей, но а также более высокого уровня сообразительности и мышления. Относящиеся к таким видам спорта это спортивные игры и единоборства. В скоростно-силовых видах спорта себя можно будет попробовать через один или два года.

И на конечном этапе подростки которые достигли возраста 10 - 12 лет, но не проявившие себя в других видах спорта могут попробовать себя в циклических видах спорта, многоборьями либо тяжёлой атлетикой. Однако авторы предостерегают, что даже такие показатели, как спортивный результат, не может иметь решающего значения в период отбора. Бриль считает, что выбор критериев и методов отбора на различных этапах обучения должен основываться на структурном анализе спортивного успеха.

На I уровне, учитывая возраст и подготовленность детей младшего школьного возраста, основное внимание следует уделять выявлению задатков

и оценке двигательной активности.

Наличие базовой подготовленности специальных качеств на II уровне позволит оценить степень игровой одаренности.

На III уровне на основе умений формируются способности одаренности в сочетании с навыками, проявляющиеся в деятельности спортсмена.

IV уровень считается важнейшим в формировании спортивного мастерства, которое, в бедующем будет подкреплено надежностью (V уровень), ведет к спортивному успеху (VI уровень) [8].

Такая «лестница успеха» верно позволяет, расставлять акценты в организационно-методических мероприятиях по отбору. Как показали исследования (1963-1977 гг.), дети 7-8 лет должны проверяться на первом уровне, дети 9-10 лет - на втором уровне, дети 11 -12 лет - на третьем уровне. Стоит отметить, что на третьем уровне впервые в оценке перспективности важное место отводится анализу подготовленности, тогда как на более низких уровнях предпочтение отдается свойствам и качествам личности [8].

В каждом виде спорта существуют свои, характерные только для данного спорта требования к проявлению способностей. Но, наряду с этими специфическими требованиями, можно выделить и общие факторы для всех видов спорта, от которых будет зависеть спортивные достижения которые могут быть приняты в качестве критериев для определения спортивной пригодности.

К таким факторам, прежде всего, относят:

1) физические (кондиционные) способности;

2) состояние здоровья;

3) конституция тела (телосложение);

4) координационные способности;

5) мотивы занятий;

6) психический склад личности [13].

Конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Методика основывается на системе педагогических, психических показателей и медико-биологических, которые имеют высокую прогностическую значимость.

Учитывая начальный уровень, изменение исходных показателей обследования с возрастом а также под влиянием тренировочного процесса, взаимосвязь данных показателей со спортивными достижениями. Качество отбора является одним из главных условий успешности многолетней подготовки спортивного резерва. В процессе многолетней подготовки спортсменов комплекс методов отбора растёт, отбор в дальнейшем становится более углубленным, в результате чего количество отсеиваемых возрастает [33].

Одним из важнейших факторов, который в большей степени может определять спортивные достижения в спорте, а также выбор вида спорта зависит от конституции тела [27], поскольку между содержанием и формой существует тесная взаимообусловливающая связь[13]. Поэтому при выборе спорта важную роль имеет объективная оценка телосложения и возможных перспектив его изменения. При этом следует иметь в виду, что все люди по характеру своего телосложения могут быть отнесены к определенному соматическому типу.

В литературе предлагается большой ряд классификаций соматического типа человека, в основе которого лежит совокупность внешних признаков строения тела человека. Названные признаки устанавливаются путем антропометрических измерений или так называемой соматоскопии (наружным осмотром).

В нашей стране в практике наиболее часто употребляется классификация М.В. Черноруцкого, построенная на учете соотношения веса, роста, окружности грудной клетки и тела которые включают в себя три основных соматических типа телосложения человека (нормостенический,

пикнический и астенический).

Резюмируя изложенные данные, важно вновь подчеркнуть, что конституция тела может являться важным фактором при выборе вида спорта, а в большинстве случаев и определяющим. Так же следует заметить, что все люди обладают сугубо индивидуальными, неповторимыми сочетаниями психологических особенностей. К ним, в первую очередь, прежде всего относятся особенности протекания психических процессов, характера, темперамента, совокупности преобладающих чувств и мотивов деятельности. Все эти так называемые личностные качества в значительной степени могут определить выбор спортивной специализации [15].

Преобладающее, во многом определяющее значение для психического склада личности в целом имеют типологические особенности нервной системы. Приспособление организма человека к различным факторам воздействия внешней среды в полной мере обеспечивается нервной системой. Разные виды спорта предъявляют неодинаковые требования к нервной системе [15, 20].

Безусловно, свойства нервной системы во многом определяют и формирование личностных характерологических особенностей человека, так же, как и в других сферах жизни людей, они так же имеют большое значение в спорте.

Таким образом, на особенности характера влияют: тип нервной системы и определяемый этим типом темперамент. Л.П. Матвеев [26] выделил три основных типа подходов в диагностике спортивной предрасположенности:

1. Психодиагностические (включая и личностно-оценочные).

2. Спортивно-интегративные.

3. Избирательные, преимущественно биодиагностические.

В качестве биофункциональных показателей индивидуальной спортивной предрасположенности стремятся определить, прежде всего, те функциональные возможности организма, которые играют особенно важную

роль для достижения высоких спортивных результатов в избранном (или избираемом) виде спорта.

Личностно-оценочные и психодиагностические подходы. Анализ спортивной и собственно соревновательной деятельности в целом убеждает, что причины её неуспешности или успешности не могут быть поняты, если пренебрегать личностно-психическим факторам спортивных достижений. Это положение остается в силе, несмотря на большинство сложностей и несовершенности существующих личностно-оценочных и психодиагностических подходов.

Спортивно-интегративные подходы. В отличие от избирательной диагностики отдельных показателей спортивной предрасположенности, спортивно-интегративные подходы характеризуются использованием объединенных показателей спортивных способностей, выявляемых на основе крупных параметров спортивной деятельности и целостных спортивных действий [26].

Проведение спортивного отбора воплощается с помощью тестов, показатели которых вошли в интегральную оценку психологической пригодности спортсмена. В зависимости от используемых тестов и условий форма обследования может быть групповой или индивидуальной. При проведении обследования соблюдаются два обязательных условия: стандартность и мотивированность.

Мотивированность выражается в том, чтобы обеспечить положительное отношение и заинтересованность в результатах у обследуемых: непринужденная обстановка, хороший контакт между испытуемым и экспериментатором. Стандартность означает, что внешние условия, обстановка, и методы проведения обследования должны быть совершенно одинаковыми во всех проведённых обследованиях. Опыт показывает, что даже незначительные изменения в процедуре обследования могут повлиять на полученные результаты.

После проведённого обследования результаты обрабатываются, для того чтобы получить окончательную оценку психологической пригодности. Затем, в зависимости от показателей пригодности спортсменов, их результаты обычно распределяют на три основные группы:

1) непригодные;

2) условно пригодные;

3) абсолютно пригодные.

Указанный подход к психологическому отбору не является единственным, но этот отбор считается довольно эффективным и позволяет свести на минимум среднюю ошибку. Известно, что только по результатам соревнования полностью может быть оценена спортивная одаренность, такой способ психологического отбора носит вероятностный характер [15].

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети соответствующие паспортному возрасту, который определен для данного вида спорта.

Следует признать, отмечает Л.А. Семёнов, что такое подразделение является не всегда целесообразным, так как дети одного паспортного возраста по своим индивидуальным особенностям развития организма весьма часто существенно отличаются друг от друга. Биологический возраст должен лежать в основе спортивного отбора. Данные медицинского обследования являются первым критерием для зачисления в спортивную группу.

Отсутствие нарушений в нормальной деятельности организма – одно из главных условий достижения успеха в современном спорте. Отдельное внимание уделяется выявлению заболеваний, которые являются противопоказанием к занятиям спортом.

Для увеличения эффективности спортивной ориентации и отбора рекомендуется использовать генетические маркеры – легко определяемые устойчивые признаки организма, жестко связанные с его генотипом. Маркеры делятся на условные и абсолютные, но считается, что выявленные у детей,

ведь они сохраняются до конца жизни человека. Генетические маркеры спортивных задатков. Маркером называют легко определяемый, устойчивый признак организма, по ним можно судить о вероятности проявления другой, тяжело определяемой характеристики организма.

Таким образом, генетические маркеры позволяют распознавать его врожденные возможности и наследственные задатки человека.

Соматотип – весьма важный маркер двигательных и физических качеств возможностей человека. Включает комплекс морфологических признаков: степень жироотложения, форма скелетных мышц, пропорции тела.

Гормональные маркеры – определяет уровень гормонов и их соотношение в крови. Гормональные маркеры могут служить показателями поведенческих реакций и морфологических особенностей человека.

Хромосомные маркеры – это особенности строения хромосом. Хромосомы включают регуляторные и структурные гены, а также гетерохроматин, который не несет информацию о строении белков, и в настоящее время еще не известно какую функцию он выполняет в организме человека. Состав мышечных волокон в одной и той же мышце имеют большие индивидуальные различия, которые зависят от врожденных особенностей человека.

Функциональные асимметрии. У человека различают психологическую, моторную а также сенсорную асимметрию, что тесно связано с работой ведущего полушария, ведущей нижней и верхней конечностей. Формирование генетически детерминированной асимметрии длится до 5-летнего возраста и в дальнейшем только совершенствуется. Ранее перечисленные – являются фенотипическими маркерами. И лишь молекулярно-генетический метод может использовать прямые генетические маркеры – регуляторные и структурные гены генома человека.

Говоря о признаках наследуемости, необходимо обращать внимание на то, что проявление и развитие физических качеств человека зависит в

различном соотношении как от генетических, так и средовых факторов. Чем больше генетические факторы влияющие на те или иные физические качества (высокая степень наследуемости), тем меньше эти качества тренируемы, и наоборот.

В связи с этими данными на раннем этапе спортивной специализации актуальным является выявление у детей генетической предрасположенности к тем или иным видам спорта, успех в которых будет зависеть, прежде всего, от качеств с высокой степенью наследуемости (быстрота, гибкость, взрывная сила и др.) [34].

В современных условиях главными ориентирами при спортивном отборе, прогнозе и спортивной ориентации должны стать генетические маркеры индивидуально запрограммированных возможностей человека [34].

Однако в нашей стране, как нигде, существует большой разрыв между практическим использованиям новых разрабатываемых технологий и научными достижениями.

В связи с изложенным материалом, можно сказать, что создание новых технологий в спортивной подготовке на основе выявления генетической предрасположенности человека к выполнению физических нагрузок должно включать как накопленный так и уникальный опыт тренера, а так же результаты многолетних исследований спортивных генетиков по выявлению генетических маркеров мышечной деятельности. все эти данные дают возможность повысить эффективность и надежность системы в индивидуальном отборе, спортивной ориентации и подготовки высококвалифицированных спортсменов, или начальная ориентации детей для выбора определённого вида спорта.

Спортивная практика показывает то, что на первом этапе не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих функциональные, морфологические и психические качества, они необходимы для будущей специализации в определенном виде спорта.

В технологии ориентации контрольные испытания должны осуществляться с таким расчетом, чтобы определить не столько что, уже умеет делать занимающийся, а то, чнго он сможет достичь в дальнейшем, то есть выявить способности занимающегося к решению двигательных задач, умению управлять своими движениями, проявлению двигательного творчества.

Единовременные контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят только о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов, но и в меньшей степени о его перспективных возможностях. А вероятный спортивный результат спортсмена зависит не столько от первичного уровня физических качеств, сколько от скорости прироста данных качеств в процессе специальной тренировки. То есть темпы прироста будут свидетельствовать о неспособности или способности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. Все же, как отмечают специалисты, высокий уровень развития способностей ещё не является показателем гарантии успеха.

Таким образом, окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете нескольких показателей.

1.3. Особенности спортивного отбора на этапах многолетней подготовки

Система спортивного отбора, как правило, включает в себя несколько этапов. Этапы спортивного отбора соответствуют этапам многолетней подготовки спортсменов [52].

Так условно выделяют четыре этапа (рисунок 1.1):

Проблема отбора на этапе начальной подготовки становится все более актуальной. По мнению многих исследователей [2, 10, 40], отбор на этапе ранней специализации позволит определить наиболее перспективных и

предрасположенных детей к избранному виду спорта, а также правильно построить тренировочный процесс.

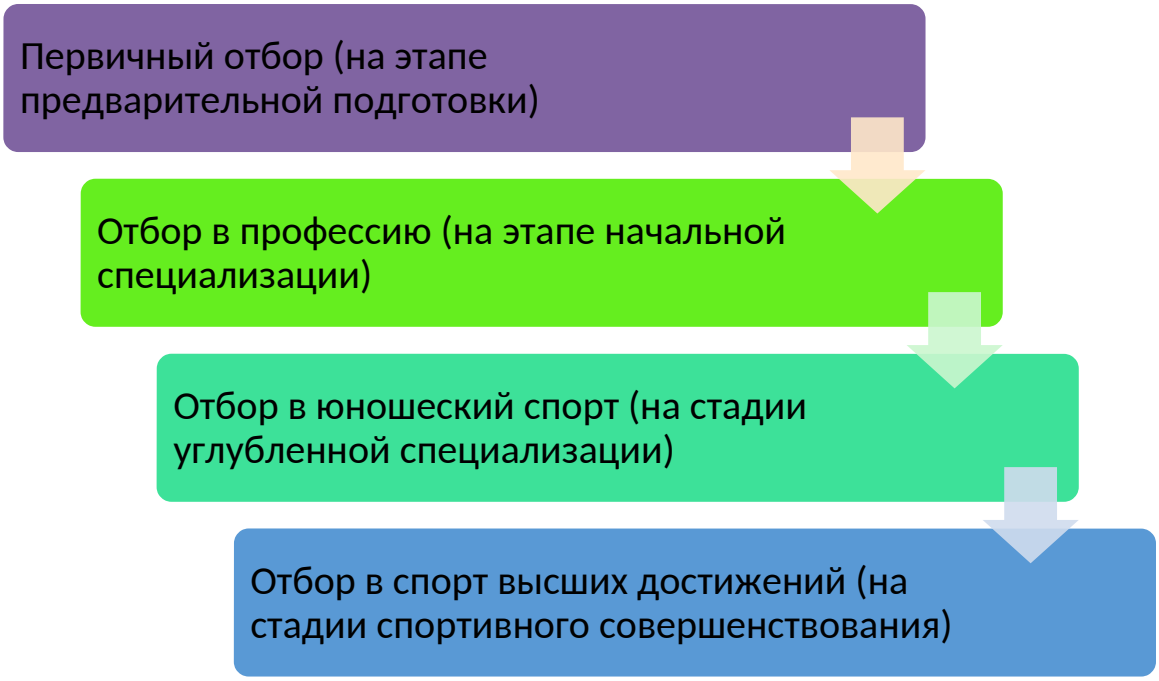

Рисунок 1.1 - Этапы спортивного отбора

Прогнозируя возможности ребенка или подростка, тренер опирается на современные методы морфологических, функциональных, психических и физических исследований, создает модель возможного развития индивида с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию [13].

Но успехи в период начальной спортивной специализации еще не гарантия достижения высокого спортивного мастерства в старшем возрасте. Разница в результатах, показанных одногодками, может быть вызвана различной степенью созревания организма, что в свою очередь при недостаточном внимании может существенно повлиять на достижение высоких спортивных результатов [13].

Научно обоснованные методы отбора детей в спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов становится наиболее важным этапом и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного класса.

Рассмотрим подробно задачи отбора на этапе начальной подготовки, по мнению разных авторов. Основной задачей на данном этапе, по мнению В.М. Волкова и В.П. Филина, является процесс определения пригодности детей для совершенствования в избранном виде спорта. Длительность этапа 3-6 месяцев.

В течение этого времени тренер должен дать оценку развитию двигательных способностей и психофизиологических признаков.

Медико-биологические критерии отбора должны характеризовать состояние здоровья спортсмена, его биологический возраст, морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма, индивидуальные особенности развития высшей нервной деятельности.

На этом этапе, ориентируясь на темпы роста результатов в тестовых испытаниях, окончательно принимается решение о зачислении детей в спортивные школы [50].

В.Н. Платонов считает, что основной задачей на данном этапе является оценка способностей юных спортсменов к дальнейшему совершенствованию, а так же отсутствие противопоказаний в состоянии здоровья при адаптации организма к физическим нагрузкам, соответствие потенциальных возможностей различных систем организма требованиям соответствующего вида спорта, степень изменчивости функциональных систем под влиянием оптимальной тренировки. В результате отбора на этапе начальной подготовки должно остаться 15-20% детей [50].

Л.П. Сергиенко данный этап называет этапом «генетического отбора», на котором необходимо определить генетические предпосылки в развитии морфологических показателей, двигательных способностей и функциональных возможностей организма. Высокие показатели генетически обусловленных в развитии признаков говорят о перспективности ребенка. На данном этапе является важным подбор тестов, позволяющих определить генетически обусловленные в развитии способности, а также дать правильную

оценку полученных результатов [50].

По мнению В. Старосты целью отбора на этапе начальной подготовки является определение уровня двигательной подготовленности и особенностей строения тела всех детей, желающих заниматься спортом. Занятия, проводимые в рамках реализации данного этапа, должны быть направлены на всестороннее развитие двигательных способностей, улучшение здоровья и устранение отклонений от нормы [51].

Таким образом, можно установить, что основным задачами отбора на этапе начальной подготовки является:

- определение пригодности для совершенствования в определенном виде спорта;
- оценка морфофункциональных и психофизиологических признаков;
- определение темпов прироста спортивных результатов.

Помимо определения задач необходимо установить и информативные критерии для осуществления процесса отбора. Общепризнанными критериями отбора являются [49]:

- морфологические;
- функциональные;
- биомеханические;
- педагогические;
- психологические.

Морфологические признаки позволяют определить, насколько ребенок соответствует тому морфотипу, который типичен для наиболее выдающихся представителей избранного вида спорта [21].

Функциональные критерии выявляют состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечно-двигательной, вегетативной систем организма, вестибулярного аппарата и др.

Большую роль играют и педагогические контрольные испытания, по результатам которых можно судить о наличии специальных физических

качеств и темпах прироста показателей.

Психологические исследования позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Многие специалисты [14, 24] считают, что вопросы отбора и ориентации должны решаться системно, включая все критерии, которые позволят качественно оценить способности и двигательные возможности отбираемых детей. Но ряд специалистов [33, 35] указывают на то, что на данном этапе отбора достаточно судить по нескольким эффективным критериям для избранного вида спорта.

Н.В. Миникаева отбор в спортивную гимнастику проводит по двум, на ее взгляд, наиболее информативным критериям, оценивая анатомо морфологические признаки и физическую подготовленность спортсменов [41]. По этим же критериям отбор юных футболистов осуществляет А.Ф. Мифтахов [42]. При отборе в секцию дзюдо Дворкин В.М. оценивает функциональные возможности организма и физическую подготовленность [18].

Таким образом, для того чтобы осуществить качественный отбор необходимо подобрать наиболее информативные и эффективные критерии. Выбор критериев зависит от особенностей избранного вида спорта, а также от этапа подготовки и возраста занимающихся.

Взаимосвязь между морфологическими характеристиками и видом спорта даёт конкретную ориентацию для правильного выбора спортивной специализации и отбора спортсменов в секции. Тот факт, что индивидуальная предрасположенность к занятиям определённого вида спорта влияет на спортивные достижения, убеждает в том, что отбор в различные спортивные секции следует проводить и по морфологическим особенностям занимающихся.

О физическом развитии позволяют судить морфологические показатели такие как длина и масса тела, обхватные размеры, которые сравниваются с должными величинами, полученными в результате статистической обработки антропометрических измерений большого контингента лиц различного возраста, пола, национальности и различной двигательной ориентации. Результатами сравнения является оценочная шкала: «слабое, «сильное», «хорошее», «плохое», «среднее», «ниже среднего», «выше среднего» физическое развитие [13].

Соматотипирование, как правило, производится путем анализа трех независимых уровней варьирования: габаритного, компонентного и порционного.

При соматотипировании так же определяется индивидуальный вариант развития обследуемого, то есть оценивается скорость его развития (морфологического созревания) [19].

В основу классификации соматотипов Шелдона положена степень развития производных зародышевых листков. Он выделил такие три компонента как: эндоморфию, мезоморфию и эктоморфию.

Эндоморфный сомототип - мягкие округлости в различных частях тела, чрезмерное развитие пищеварительных органов и т.д.

Мезоморфный - прямоугольные очертания тела, хорошо развитая мускулатура, костная система, соединительная ткань.

Эктоморфный - вытянутое в длину тело, хрупкое телосложение. По отношению к массе тела дериваты эктодермы занимают наибольшую его поверхность, развиты особенно сильно, и компонент называется эктоморфией. Степени выраженности каждого из трех компонентов отражаются в семи рангах и оцениваются в баллах:

1 - очень слабая выраженность компонента,

2 – слабая,

3 - ниже средней,

4 – средняя,

5 - выше средней,

6 - сильная,

7 - очень сильная.

Методику Шелдона в своих исследованиях используют многие авторы [33, 43].

Несколько иную классификацию используют отечественные исследователи в своих работах в области спортивной морфологии.

Выделяются пять основных соматотипов, компоненты оцениваются по пятибалльной системе (рисунок 1.2):

атлетический (варианты: узкокостный и ширококостный) крайне низкое развитие жира и мышц (1 балл); при ширококостном варианте хорошее развитие костной массы (4-5 баллов);

грудной (варианты: узкокостный и ширококостный) низкое развитие костной ткани (1 балл), развитие мышц и жира несколько выше (1-2 балла);

мускульный - слабое или среднее развитие жира (2-3 балла), мощная мышечная и костная масса (4-5 баллов);

брюшной - сильное развитие жира (4-5 баллов), слабое развитие мышц и костей (12 баллов);

эурисомный - предельное развитие мышц, жира и кости.

В. Чтецов наряду с «чистыми» соматотипами выделяет и промежуточные типы и предлагает схему соматической диагностики женщин, включающую семь соматотипов: астенический, стенопластический, пикнический, мезопластический, эурипластический, субатлетический, атлетический.

В исследованиях ряда авторов [14, 26, 30], соматотипирование проводится по методике В.Г. Штефко и А.Д. Островского в модификации Дарской.

Данная методика признана наиболее информативной, так как соматотип

определяется с помощью пяти антропометрических показателей и индексной оценки. Выделяют четыре соматотипа [19]:

- астеноидный тип – характеризуется удлиненными конечностями и тонким костяком. Грудная клетка уплощена и вытянута, спина сутулая, мускулатура развита слабо. Жировой компонент крайне незначителен;

- торакальный тип – относительно узко сложенный. Грудная клетка уплощена, при этом спина прямая, мышечный и жировой компонент развиты умерено. Тонус мышц высок, хотя их масса может быть и не велика;

- мышечный тип – массивный скелет с четко выраженными эпифизами, особенно в предплечье. Грудная клетка цилиндрическая, округлая. Мускулатура развита особенно сильно. Значителен и объем мышц, и их тонус;

- дигестивный тип – характеризуется обильным жироотложением. Грудная клетка имеет коническую форму и расширена книзу. Живот выпуклый, округлый. Спина прямая. Мышечная масса обильно, подкожножировой слой образует складки на животе.

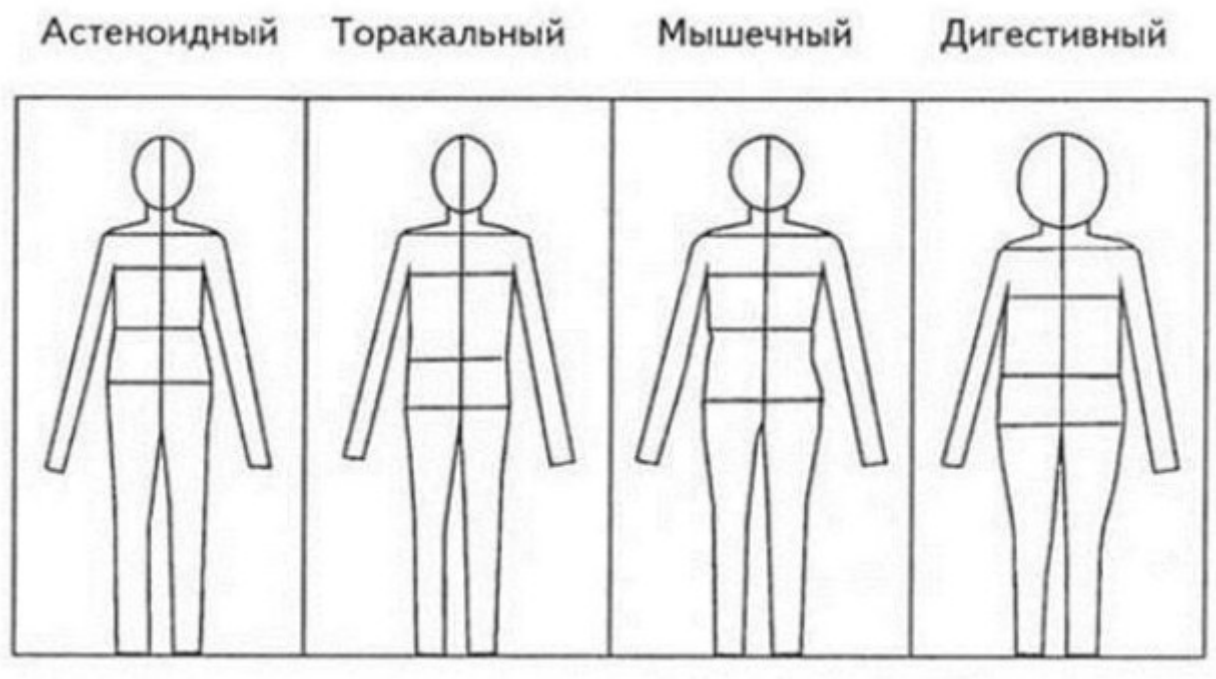

Рисунок 1.2 - Схематическое изображение конституциональных типов по В.Г. Штефко и А.Д. Островскому

Известно, что между соматотипом и уровнем спортивного мастерства существует тесная связь. Особенности телосложения оказывают влияние на развитие и проявление физических качеств.

Так в ходе исследований Л. Андреенко было установлено, что представители астеноидного типа телосложения показывают низки результаты в видах спорта, которые требуют проявления выносливости, силы, гибкости и скоростно-силовых способностей. У спортсменов торакального типа средний уровень развития выносливости, гибкости, силы и высокий уровень развития координационных способностей.

Представители мышечного типа отличаются хорошим уровнем развития гибкости, скоростно-силовых способностей и силы. А спортсменки дигестивного типа показывают низкий уровень скоростных способностей, выносливости и относительной силы, средний уровень развития координационных способностей и высокие показатели гибкости.

Таким образом, оценка уровня физической подготовленности спортсменов является важной и неотъемлемой частью тренировочного процесса. Грамотное диагностирование позволяет оценить перспективность и определить готовность спортсмена к предстоящему старту, следующему этапу спортивной подготовки, а также выявить недостатки построения тренировочного процесса с целью дальнейшей коррекции.

Если при первичном и предварительном отборе при отсутствии явных противопоказаний к спорту оценки в основном подозреваются и рекомендуются, они станут более точными и конкретными на следующих этапах. Основой для таких оценок являются данные опыта со спортсменом, которые собрали тренер, врач и другие специалисты. Эти данные вместе с результатами обширных обследований служат основой для более обоснованных выводов.

На каждом этапе спортивного отбора выявляется не только

целесообразность дальнейшей тренировки спортсмена, но и детальная оценка его возможностей и навыков, сильных и слабых сторон технико-тактических навыков, функциональной подготовки, уровня развития двигательных навыков, психологических характеристик, анализ предыдущего этапа подготовки - его ориентация, размер и тип нагрузок, его соответствие индивидуальным характеристикам спортсмена и т. д. Все эти данные являются основой для ориентации подготовки спортсмена на следующем этапе многолетнего совершенствования. Таким образом, стадионы для спортивного отбора органически связаны со спортивной ориентацией.

Задачи определенного этапа отбора и ориентации определяют роль и значение информации, получаемой для каждого из этих направлений.

Информация о здоровье одинаково важна для каждого из этапов отбора. Данные по телосложению, характеристикам нервной системы, возможностям и перспективам улучшения основных функциональных систем организма особенно необходимы на первом и втором этапах, если выявлен характер юного спортсмена для определенных видов спорта, определена будущая специализация, ориентация процесс лет подготовки. Уровень спортивных результатов, способность получать лучшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, способность адаптироваться к условиям определенных соревнований имеют решающее значение на заключительных этапах.

Очень высокая или очень низкая предрасположенность к физической активности имеет небольшое количество спортсменов - около 3-5%. Следует отметить, что особая предрасположенность к тренируемости в отношении тех или иных двигательных качеств и функциональных возможностей во многом обусловлена соматопом спортсменов, его морфонуцкоональными и психологическими характеристиками, а также генетической предрасположенностью. Высокоинтенсивная тренировка по некоторым показателям может сопровождаться низкой тренингом по другим. Например,

высокоинтенсивная тренировка мышечной массы и максимальная сила обычно сопровождаются плохой предрасположенностью к развитию выносливости для аэробной работы. Предрасположенность к развитию координационных навыков обычно сопровождается значительным ресурсом адаптации с точки зрения гибкости, времени простых и сложных реакций. Высокие тренировочные способности не гарантируют высоких спортивных результатов.

1.4. Технология психологического отбора в спорте

Спортивные занятия в современных условиях предъявляют не только высокие требования к спортсменам. Это касается не только физических характеристик, функционального состояния спортсмена, его технической и тактической подготовки в выбранном виде спорта. Большое значение в современном спорте имеет психологическая готовность преодолевать серьезные спортивные стрессы.

Только спортсмены, которые сочетают в себе высочайший уровень тренировочных способностей и наличие так называемых спортивных талантов, могут продемонстрировать сильный спортивный стресс и высокие темпы спортивного совершенствования.

Только талантливые и трудолюбивые спортсмены способны побить рекорды, одержать победы в современном спорте. Научно обоснованный поиск талантливой спортивной молодежи - это тренд времени и главная задача спортивного отбора.

В то же время занятия спортом богаты примерами досрочного ухода из большого спорта многих молодых талантов. Некоторые не могли достичь вершины чемпионата, другие жили короткой жизнью в спорте. В определенной степени это является результатом просчета тренеров, которые недостаточно учитывают возрастные характеристики юных спортсменов,

индивидуальные различия, законы совершенствования спорта.

В молодом спортсмене непросто узнать будущего чемпиона. Поэтому роль тренера очень важна, он раскрывает спортивные навыки, а затем превращает их в таланты. Спортивные навыки являются предпосылкой для спортивного успеха и возможности вашего прогрессивного развития. Основными предпосылками являются биологические факторы, генетический состав, особенности организма, тип нервной деятельности, уровень аэробных способностей, соотношение быстрых и медленных волокон в скелетных мышцах, темп биологического созревания. Для выявления будущих спортсменов необходима система спортивного отбора.

Проблема спортивного отбора является одной из центральных в теории и методологии спортивной подготовки и связана с широким кругом вопросов, которые решаются спортивной наукой и практикой. Его актуальность не только не уменьшается, но и увеличивается с новой силой. Это связано с тем, что, как считают ведущие эксперты, существующая практика отбора в спорте еще не может быть оценена как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям. Он затрагивает многочисленные аспекты образовательного, психологического, социального и многих других. Его основной функцией является обеспечение спорта контингентом спортсменов. В настоящее время в литературе имеется много материалов по этим вопросам, но до сих пор авторы использовали разные понятия, а иногда даже два термина - «отбор» и «ориентация». По мнению ряда исследователей, при выборе детей, которые наилучшим образом отвечают требованиям конкретного вида спорта, а также при выборе выбранного вида спорта, лучше всего подходят способности, возможности и интересы ребенка.

Включение людей в систематический спорт, ваш интерес и личные достижения зависят от согласования индивидуальных особенностей с особенностями того или иного вида спорта. В современном спорте из-за постоянно растущей конкуренции и постоянного роста результатов важно

выявить спортсменов, которые обладают необходимой информацией и синтезом физических, умственных и умственных способностей, которые находятся на исключительно высоком уровне развития.

Целевая многолетняя подготовка высококлассных спортсменов сложна, ее качество определяется рядом факторов, в том числе выбором талантливых детей и молодежи и их спортивной ориентацией. Характерной чертой современного периода развития спорта является научно обоснованный поиск талантливых молодых людей, у которых большие спортивные нагрузки на плечах и высокая скорость совершенствования спорта. Чтобы определить талантливых спортсменов конкретно и успешно, необходима система спортивного отбора. Что такое спортивная ориентация и отбор? Различные понятия используются в литературе. Вот почему мы уточняем терминологию.

Спортивный отбор - это длительный, многоэтапный процесс, который может быть эффективным только в том случае, если на всех этапах многолетней тренировки спортсмена предусмотрен комплексный метод оценки его личности. Он предполагает использование различных методов исследования, на основании которых определяется способность детей, подростков и подростков специализироваться на конкретном виде спорта или спортивной группе:

- педагогический;
- медико-биологический;
- психологический;
- социологический и др.

Из этого вытекает следующее определение спортивного выбора: это система организационно-методических мер, включающая в себя образовательные, психологические, социологические и биологические методы исследования, на основе которых формируются навыки детей, подростков и юношей для специализации в определенной спортивной или спортивной

группе. быть идентифицированным. То есть спортивный выбор - это комплекс действий, с помощью которого можно определить высокую степень предрасположенности ребенка к определенному виду спортивной деятельности (спорт).

Наиболее важным требованием для системы отбора является с точки зрения В. Н. Платонова в том, что он должен быть органичной частью многолетней системы образования, поскольку навыки могут быть продемонстрированы только в обучении и воспитании и являются результатом сложного диалектического единства врожденного и приобретенного, биологического и социального. Ориентация также направлена на выявление спортивных навыков конкретного вида спорта. Но есть принципиальная разница между выбором ориентации: при выборе вы выбираете детей, которые лучше всего подходят для занятий этим видом спорта, и в ориентации - видом спорта, который наилучшим образом соответствует вашим навыкам, способностям и Интересы ребенка. Однако технология ориентации гораздо сложнее, чем выбор, потому что здесь нужно посмотреть на многие виды спорта и выбрать наиболее подходящего человека. При выборе мы имеем дело со спортом.

Спортивная ориентация основана на оценке возможностей конкретного человека, на основе которого осуществляется выбор наиболее подходящего спортивного занятия, и это прежде всего связано с детским и юношеским спортом и массовым спортом. Удачная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора.

Выбор каждого человека спорта, который лучше всего соответствует вашим индивидуальным особенностям, является сутью спортивной ориентации. Получается, что технология ориентации и отбора одинакова, разница только в подходе: в ориентации вы выбираете спорт для конкретного человека, который наилучшим образом соответствует вашим навыкам, характеру и интересам, и в выборе, который вы выбираете Дети, которые

лучше всего отвечают потребностям конкретного вида спорта.

Таким образом, ориентация более гуманная, она исходит из позиции «Спорт для людей, а не люди для спорта»; Техника ориентации гораздо сложнее, чем выбор, потому что необходимо посмотреть на многие виды спорта и выбрать наиболее подходящий для конкретного человека. Выбор о спорте. В отличие от вышеизложенного подхода к определению терминов «отбор» и «ориентация», существует такое мнение: спортивная ориентация представляет собой систему организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации молодого спортсмена в конкретном виде спорта.

Технология психологического отбора в спорте состоит их четырех взаимосвязанных звеньев.

Профессиография. Психическая нагрузка спортсменов в разных видах спорта имеет свои специфические особенности. Изучение таких психических особенностей, характеризующих отдельные виды спорта, позволяет определить психологические характеристики данного вида спорта, то есть получить его психоспортограмму. Психоспортограмма напоминает психологическую характеристику отдельных профессий - профессиограмму.

Существуют профессиограммы различных видов спорта. Однако универсальной моделью профессиограммы для любого вида спорта остается структурная модель психоспортограммы Э. Герон. Из представленной в таблице 1.2 модели видно, что структура психоспортограммы включает четыре горизонтальных блока, расположенных в двух этажах. Содержание каждого из блоков находится в тесной зависимости от содержания предшествующего блока. Каждый из них имеет свое специфическое содержание, а в совокупности они определяют психологическую характеристику спортивной дисциплины. Знакомство с психоспортограммой конкретного вида спорта предоставляет возможность разработать научно обоснованную методику спортивного отбора.

Таблица 1.2 - Структурная модель психоспортограммы Э. Герон

	Первый блок	Второй блок	Третий блок	Четвертый блок
Первый этаж	Особенности деятельности: 1. Структура. 2. Требования к выполнению. 3. Трудности.	Психические функции, качества, умения, необходимые для выполнения деятельности	Специфические проявления и взаимосвязи психических функций, качеств, умений и состояний.	Показатели контролирования психических функций, качеств, умений и состояний
Второй этаж	Особенности соревнования: 1.Взаимоотношения. 2.Правила. 3. Оценки. 4.Трудности при соревновании.	Психические функции, качества, умения и состояния при соревновании		

Психодиагностика. Психодиагностика в спорте - исследование и оценка спортивно важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, готовности спортсменов к соревнованиям.

Основными направлениями психодиагностики являются:

Индивидуально-психологические особенности спортсмена;

Социально-психологические характеристики личности спортсмена и команды;

Психические состояния спортсмена;

Способности к самоконтролю и самоуправлению состояниями.

Общие принципы спортивной диагностики:

комплексный характер;

оперативность диагностических процедур;

прогностичность и прикладность результатов исследований;

корректность использования психодиагностической информации;

непрерывность и преемственность психодиагностики на всех этапах спортивной карьеры.

Основной метод психодиагностики - тестирование. Достоверность результатов тестирования: освидетельствование тестов по требованиям психометрии. Параметры: надёжность, валидность, стандартизация, практичность, прогностическая ценность.

Психологическое прогнозирование успешности спортивной деятельнос ти.

Компоненты состава спортивных важных качеств детей, начинающих заниматься спортом:

физические качества;

устойчивые психологические свойства.

А.Н. Николаев предлагает следующий алгоритм системы научного прогнозирования

1. Предварительный отбор свойств личности, которые положительно влияют на рост спортивных результатов.

2. Нахождение корреляционных взаимосвязей между показателями выраженности отобранных свойств.

3. Нахождение взаимосвязей между показателями выраженности отобранных свойств и успешности выступлений спортсменов.

4. Индекс индивидуальной прогностической спортивной успешности (ИИПСУ).

ИИПСУ = [(K1 x r1) + (K2 x r2) +... (Ki x ri)] / n;

где Ki - значение выраженности того или иного психологического свойства (в стенах - в стандартных баллах);

ri - коэффициент корреляции между показателями психологического свойства и успешности деятельности;

n - число свойств, включенных в процесс прогнозирорвания.

Стандартные баллы обычно рассчитываются на 10 баллов, поэтому для определения размерности одного стена максимально возможное значение той или иной методики делится на 10.

5. Расчёт среднего значения для данной группы испытуемых.

M ± 0,5 a;

где

M = среднее арифметическое; a = стандартное отклонение.

6. ИИПСУ каждого соотносится со средним значением группы. В группу потенциально успешных спортсменов можно занести тех из них, ИИПСУ которых превышает M ± 0,5 a

На основе психодиагностических исследований решение принимает тренер. Чтобы тренер принимал и учитывал психологические показатели, нужно, чтобы психолог и другие специалисты, помогающие тренеру, были востребованы.

Сложность проблемы выбора и ориентации заключается в ее универсальности. Поэтому следует отметить, что эта часть деятельности тренера относится к области предвидения, точность которой определяет эффективность выбора. Хотя на практике используется выбор, а не ориентация. Наконец, технология ориентации, как уже упоминалось, гораздо сложнее: необходимо взглянуть на многие виды спорта и, наконец, выбрать тот, который наиболее подходит для конкретного человека во время процедуры тестирования (большое количество тестов) и анализ полученных данных может стать более сложным. При выборе мы имеем дело со спортом. А для большинства видов спорта тестовые методики для отбора уже разработаны. Тем не менее следует отметить, что проблема спортивной ориентации и отбора еще не полностью решена и требует дальнейшего

понимания, как со стороны ученых, так и практиков.

Разнообразие видов спорта, регулярно появляющиеся новые виды спорта и их разновидности, рост спортивных результатов - все это приводит к повышению требований спортивной активности к навыкам и способностям тех, кто занимается. Поэтому актуальность проблемы выбора и ориентации постоянно растет. Какой солдат не мечтает стать генералом? Поэтому каждый тренер, учитель спорта, очевидно мечтает воспитать чемпиона. Но для этого он должен показать всю сложность и универсальность тренировочного процесса спортсмена высшего класса.

Важно знать критерии отбора, его этапы, а также требования спорта к телу ребенка, его способности, его функциональные способности.

В некоторых видах спорта при выборе больше внимания следует уделять антропометрическим данным, другим определенным физическим характеристикам, третьим чертам характера, темпераменту и волевым качествам.

Кроме того, тренер должен знать и уметь использовать тесты и методы диагностики, которые можно использовать для определения уровня развития тех или иных навыков и качеств. Следует помнить, что в науке и практике появляются новые методики и методы тестирования, в том числе новейшие в области компьютерных технологий. А это требует творческого подхода со стороны тренеров.

1.5. Отличительные особенности игровых видов спорта

К игровым видам спорта относят футбол, хоккей, теннис, бадминтон и др. С точки зрения физической подготовленности нужно обладать высоким уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств. Кроме того, необходимо удерживать высокую скорость и силу сокращения мышц в течение игры, а это скоростно-силовая выносливость.

В течение кратковременных низкоинтенсивных пауз необходимо быстро восстанавливаться: восстановить до исходного уровня силу и скорость сокращения мышц. Эта способность зависит от уровня аэробных возможностей мышц, функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Каждый из компонентов физической подготовки имеет большое значение, но конечно, если все в балансе, начинать подготовку нужно с увеличения силовых и скоростно-силовых возможностей. Именно они обеспечивают быстроту передвижений, что имеет ключевое значение. По возможности желательно выбирать режимы подготовки, которые не снижают, а наоборот — увеличивают координационные возможности мышц, т.е. режимы силовой тренировки без увеличения мышечной массы, но с увеличением силы. Если необходимо увеличить мышечную массу, то тактико-технические игровые упражнения следует выполнять на восстановленные после силовых нагрузок мышцы.

Далее необходимо работать преимущественно над скоростно-силовой выносливостью, чтобы увеличить быстроту передвижений и скорость принятия решений в период всей игры. Скоростно-силовая выносливость для игровых видов спорта – это, прежде всего аэробные возможности гликолитических мышечных волокон, тех мышечных волокон, которые включаются при большой мощности работы свыше анаэробного порога и приводят к закислению мышц. Соответственно, и тренировочная программа должна быть направлена на включение их в работу, но при этом, не доводя до закисления мышц.

При высоком уровне функционального состояния сердечно-сосудистой системы будет происходить более быстрое восстановление. Увеличивать производительность сердечно-сосудистой системы целесообразней через увеличение аэробных возможностей мышц, для того чтобы на соревновательной мощности работы не было сильного закисления и

вследствие этого снижения ударного объема сердца.

Игровые виды спорта один из самых позитивных и интересных занятий, кроме того отличный способ отдыха. Они развивают скорость, ловкость, выносливость. А также улучшают настроение и укрепляют психику.

Спорт сам по себе дает отличную физическую нагрузку, дарит человеку прекрасную фигуру, в отличие от людей ведущих пассивный образ жизни. В игровых видах спорта чаще всего преобладают такие упражнения как бег, растяжка, прыжки и кроме всего взвешенный и степенный расход энергии. Занятия спортом с детства помогают держать тело в тонусе, усилить костную и мышечную структуру. А в игровых видах происходит комплексная тренировка всего тела.

В командных видах спорта ребенок развивает математические навыки, лидерские качества и воспитывает в себе командный дух. Спорт всегда сопровождают соревнования, а значит радость побед и горесть поражений. Это ставит игрока в различные жизненные ситуации, один из которых – это успех и неудача. В детях воспитывается дух соперничества и учит их идти к цели независимо от того, сколько поражений или побед проходит на этом пути. В результате они позитивно воспринимают оба варианта.

Командные виды спорта несут большую пользу для развития личностных качеств и социальных навыков человека. Они учат взаимодействовать с людьми и командным действиям. Ребенок учится коллективному мышлению и приобретает навыки планирования. Командная игра создает атмосферу доверия и взаимовыручки, таки способом играя большую роль в личностном и социальном развитии человека.

Тщательное планирование вырабатывается как норма жизни, ребенок вынужден искать оптимальный путь, чтобы принести очко своей команде, вывести её к победе, почву к которой он все время готовит. Статистика показала, что дети, занимающиеся командными видами спорта, имеют лучшие результаты в школе и дальнейшем жизненном пути.

Оптимальный расход энергии, который дают спортивные занятия, постоянно поддерживает жизненный тонус и хорошее настроение. Такие упражнения стимулируют выработку гормона счастья и приводят к позитивному балансу энергии в человеческом организме.

Игровые виды спорта, также несут довольно большую пользу для здоровья. Благодаря им падает уровень сахара и избыток холестерина в крови. Снижается риск гипертонии и множества расстройств, причиной которых является стресс. Исследования доказали большую стрессоустойчивость спортсменов и наличие сильного психотипа.

Постоянные физические командные занятия в игровой форме помогают улучшить качество жизни.

Они действуют как сочетание отдыха и физической активности. Это отличный способ отдыхать, при этом одновременно тренируясь.

Основой спортивных игр является игровая активность, которая присуща людям и занимает большое место в их жизни.

Игра существует в жизни каждого с детства. Игры, связанные со спортом и имеющие основной конкурентный момент, называются спортивными играми и выделяются в группе. Особенности спортивных игр определяются особенностями соревновательной деятельности, которая отличает вас от других видов спорта.

Каждая отдельная спортивная игра имеет определенные правила, которые присущи только этой игре. Чтобы поддерживать дух соперничества, обязательно иметь противника. Если спортивная игра похожа на командную, цель соревнования состоит в том, чтобы доставить объект соревнования в определенное место соперника и не допустить этого по отношению к себе.

Особая сложность в спортивных играх - коллективная игра в жанре экшн. Сплоченность команды играет главную роль в победе. Чтобы команда была слаженной, важно, чтобы все игроки понимали ситуацию и реагировали на ваши изменения, правильно распределив роли и функции в игре. Чтобы

добиться взаимопонимания в команде, а также здорового психологического микроклимата, психологическая совместимость игры поможет. Важно понимать, что команда - это единый организм, и в ней нет проигравших или победителей, есть команда, которая выиграла или проиграла [11].

Команда - это сложный организм, который ведет трудную жизнь. Создание и сохранение команды, которая показала бы высокие результаты, очень сложный процесс.

Это осложняется признаками внутренней концентрации игроков на начальном этапе. Это выражается в нервном и агрессивном поведении игроков. В этой ситуации роль лидера - капитана команды и вашего тренера - особенно велика. Восстановление равновесия зависит от вашего поведения, основанного на понимании причин нарушения внутренних отношений. Иногда такая ситуация является результатом умственного истощения.

Действия игроков в спортивных играх отличаются большим разнообразием, сложностью и творческим подходом. Они требуют от игроков больших физических и умственных усилий, чтобы избежать соперника, который, в свою очередь, хочет показать превосходство.

Все движения и действия игроков в споре оцениваются противником как вызов. Поэтому успех соревнования зависит, прежде всего, от адекватности отражения ситуации в осведомленности игрока и его способности выбирать и реализовывать наиболее эффективное решение. В этом контексте особую роль играет психологическая сторона игровой деятельности.

Сложность игровой ситуации создает большое количество информации. Для принятия правильного решения необходима лишь ограниченная часть. Следовательно, способность ограничивать большое количество информации, которая должна регулироваться игроком, имеет решающее значение [33].

Движения игрока в конкретной ситуации являются результатом избирательного внимания и оперативного мышления игрока, что обеспечивает адаптацию к постоянным изменениям ситуации в игре. Это устройство должно

активно использоваться игроком.

Успех в игре предлагает быстрое эффективное решение для игрока в постоянно меняющихся игровых условиях. Действия игрока носят сложный характер и зависят от его интеллектуальных и моторных навыков. Постоянно меняющиеся отношения между сотрудничеством и конкуренцией между игроками определяют сложность сенсомоторной активности на протяжении всей игры.

Важным моментом для исхода игры является реакция воли игрока. Это зависит, в частности, от способности удерживать внимание в игре, выбирать эффективное решение и управлять действиями в конкретной игровой ситуации.

Во время игры есть несколько факторов, которые затрудняют деятельность игрока и снижают его активность. Игрок в этой ситуации теряет творческую инициативу, выглядит образцово и невежливо, что приводит к перехвату инициативы со стороны соперников.

Разнообразные игровые условия требуют разных уровней регулирования. В простых случаях, когда реакция элементарна, регулирование осуществляется нижестоящими отделами. В трудных ситуациях, когда необходимо выбрать наиболее подходящие двигательные навыки, активируются вышестоящие отделы и вторая сигнальная система.

Действиям предшествует идея цели и возможности ее достижения. Специальные навыки, используемые в игре, формируются по природе условных рефлексов высшего порядка, основанных на врожденных моторных навыках. Изменение характера игровых условий требует особенно динамичных способностей. Жесткие стереотипные движения в таких условиях не всегда эффективны. Это не отвергает необходимость автоматизированных двигательных реакций. Тем не менее, они представляют собой самые основные и важные компоненты двигательной активности. В то время как ваш выбор и создание оптимальных комбинаций, которые реагируют на ситуацию,

целиком выполняются высшими отделами мозга [28].

Характерно, что чем выше у спортсмена способности, тем больше проявляется его изменчивость в стандартных двигательных навыках. Кроме того, он обладает более яркой способностью распознавать свои движения во временных интервалах, что позволяет контролировать его тоньше при коротких временных двигательных действиях.

Процессы многоуровневого управления сложной системой подвижного аппарата спортсмена основаны исключительно на высоком функциональном совершенстве работы анализаторных систем. По этой причине различные органы восприятия в спортивных играх более тесно связаны между собой, и область ощущений увеличивается.

Игроки начинают лучше понимать тему игры, про-поход и время, когда происходит спортивная игра. Спортивные игры характеризуются сложностью активности анализаторов, регулирующих генов, высокими требованиями к обеспечению метаболических процессов в органах..

Подводя итоги первой главы можно сделать следующие выводы.

Анализ доступных литературных источников показал, что проблемам спортивного отбора и спортивной ориентации уделяется достаточно внимания. Конкретно в спортивной аэробике этот вопрос остается мало освященным и требует дальнейшего изучения. Выявлено, что для грамотного решения проблемы спортивного отбора необходимо подобрать наиболее информативные и эффективные критерии. Выбор критериев зависит от особенностей избранного вида спорта, а также от этапа спортивной подготовки.

Спорт предъявляет высокие требования к психомоторной организации человека, поэтому в данном виде деятельности успех в большей степени будет сопутствовать тем, кто будет им – этим требованиям – соответствовать.

Анализ литературы показал, что психомоторные качества – это сплав врождённого (задатки, способности) и приобретённого (техника,

двигательный опыт, мотивы). В видах человеческой деятельности, которые предъявляют повышенные требования к организму человека, очень важны именно врождённые способности, так как они мало поддаются тренировке.

Для эффективного отбора не рекомендуется ограничиваться одномоментными способами (педагогическое, медицинское, психологическое) определения способностей, а, во-первых, отбор должен быть комплексным, и, во-вторых – растянут во времени (выделяют разные уровни и этапы ориентации и отбора, на которых решаются соответствующие задачи).

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

2.1. Структура профессионально-важных качеств спортсменов игровых видов спорта

Проблема комплектации футбольной команды с целью достижения футболистами высоких спортивных результатов была актуальна и актуальна до сих пор для каждого футбольного тренера. Ниже представлена авторская модель психофизиологических расстановок в большом футболе, способная, по нашему мнению, решить выше обозначенную проблему – обеспечить или повысить гармоничное функционирование футбольной команды на психофизиологическом уровне.

Команда – это малая группа, выступающая как коллективный субъект (игрок); единая система; нечто целое, собранное из ряда элементов (игроков, субъектов) и имеющее определенные цели, мотивы, структуру, организованность и согласованность [3].

Чтобы команда могла показывать высокий уровень игры, игроки (элементы) и спортивный коллектив, частью которого они являются, должны быть в гармонии и равновесии друг с другом.

Гармония и равновесие, по нашему мнению, обеспечивается за счет высокой сплоченности команды (психологическая характеристика), а также за счет грамотной расстановки полевых игроков на основе психофизиологических свойств их центральной нервной системы (психофизиологическая характеристика).

Другими словами, в команде должен быть не только высокий уровень психологической сплоченности; также стоит добиваться высокого уровня сплоченности, равновесия и гармонии на психофизиологическом уровне. В контексте нашей модели в основе «психофизиологической сплоченности» лежит авторский принцип горизонтального и вертикального

взаимодополнения и уравновешивания типов темперамента футболистов.

Данный принцип предполагает относительное исключение линейного и флангового взаимодействия двух футболистов из одной команды, имеющих аналогичные типы темперамента.

Напротив, линейное и фланговое взаимодействие должно происходить между футболистами, имеющими прямо противоположные типы темперамента. Далее мы хотим предложить ряд ограничений, замечаний и дополнений, на которые стоит обратить внимание при применении нашей модели психофизиологических расстановок в большом футболе. Меланхолический тип темперамента малопригоден для состава, так как меланхолики характеризуются повышенной ранимостью, чувствительностью, слезливостью, постоянными внутренними переживаниями, низкой двигательной активностью и работоспособностью, быстрой утомляемостью [2]. Данные качества в командной игре нежелательны.

Основное предпочтение следует отдавать флегматикам и холерикам (возможны сочетания данных типов темперамента с сангвиническим).

Флегматик – это человек сильный, уравновешенный, инертный; спокойный, невозмутимый, неэмоциональный, ровный в отношениях, терпеливый и уравновешенный, но может сорваться, когда лопнет терпение, старательный, настойчивый. Типичный флегматик не растрачивает силы попусту, трудно приспосабливается к новым условиям, хорошо владеет собой, все усваивает медленно, но надолго, может долго выполнять монотонный и объемный труд, доводит начатое до конца; при неправильном воспитании – ленив. Флегматики зачастую хорошие стратеги.

Холерик – человек сильный, подвижный, неуравновешенный; очень эмоциональный, непредсказуемый, высоко возбудимый, вспыльчивый, импульсивный, резкий, быстрый, порывистый, впечатлительный, не обидчивый и быстро остывающий, самоуверенный, настойчивый, работоспособный, но работающий рывками.

Типичный холерик трудно адаптируется в новом коллективе, может быть хорошим лидером, легко схватывает новое, не умеет рассчитывать свои силы. Холерику важно развивать самоконтроль и помогать ему в адаптации к новому коллективу [2].

Универсальными типами темперамента, способными находиться рядом на поле с игроками любого типа темперамента (по типологии темперамента Г. В. Суходольского для опросника Г. Айзенка EPQ)являются нормальный и сангвинический.

Сангвиник – это человек сильный, уравновешенный, подвижный; веселый, жизнерадостный, энергичный, быстрый, исполнительный, но только под контролем, работоспособный, выносливый. Типичный сангвиник склонен переоценивать себя, быстро приспосабливается к новым обстоятельствам, легко входит в коллектив, не способен к глубоким внутренним переживаниям, хотя внешне может бурно их проявлять, легко переживает неудачи и неприятности. [2].

Нормальный тип темперамента, по мнению Г.В. Суходольского, представляет относительную норму личности, при которой ни один из существующих типов темперамента у человека не находит своего яркого выражения. Благоприятные типами темперамента в футболе (по типологии темперамента Г. В. Суходольского для опросника Г. Айзенка EPQ) являются флегматический, холерический, сангвинически-флегматический и холерически-сангвинический. Неблагоприятными типами темперамента в футболе (по типологии темперамента Г. В. Суходольского для опросника Г. Айзенка EPQ) являются меланхолический, флегматико-меланхолический и меланхолически-холерический. Благоприятными прямо противоположными типами темперамента в футболе являются флегматико – холерический и сангвинико-флегматический – холерико-сангвинический.

Неблагоприятными прямо противоположными типами темперамента в футболе являются флегматико-меланхолический – меланхолически-

холерический. Все игроки состава должны быть наделены следующими необходимыми в спорте качествами: высокая уверенность в себе, высокий волевой потенциал (сила воли), высокая мотивация к победе (мотивация достижения), высокая и адекватная самооценка, высокий уровень общей физической подготовки, владение футбольными знаниями, умениями и навыками (высокий уровень специальной физической подготовки), сформированное чувство коллективизма.

Основное предпочтение нужно отдавать спортсменам, имеющим на первом месте в структуре конституции своего телосложения черты мезоморфа (по конституциональной типологии У. Шелдона).

Типичный мезоморф отличается жёсткостью и угловатостью облика, развитой мускулатурой, которая от природы (без тренировок) сильна и заметна, и почти полным отсутствием жира [4]. Для них также характерна любовь к приключениям, склонность к риску, жажда мускульных действий, активность, смелость, агрессивность. Они часто высокомерны, смелы и очень самоуверенны [1].

Наименьшее предпочтение нужно отдавать спортсменам, имеющим на первом месте в структуре конституции своего телосложения черты эндоморфа или эктоморфа (по конституциональной типологии У. Шелдона). У типичного эндоморфа тело округлое и мягкое, с выраженной жировой тканью. Такие люди обычно не любят заниматься спортом.

Эндоморфы также имеют определенную тенденцию к ожирению [4]. Они также отличаются любовью к комфорту, чувственными устремлениями, расслабленностью и медленными реакциями, обладают мягким характером отзывчивостью и привязчивостью. Им нужно, чтобы их любили. Эндоморфы немного ленивы, но благодаря легкому нраву очень дружелюбны [1].

Для типичного эктоморфа характерно худощавое тело и длинные кости, хрупкое телосложение, низкий процент жира в организме, тощие мускулы, высокий рост, изящество и хрупкость телесного облика. Ярко выраженный

эктоморф меньше всего предрасположен к наборы мышечной массы [4].

К тому же эктоморфы характеризуются малой общительностью, заторможённостью, склонностью к обособлению и одиночеству, повышенной реактивностью. Они сдержаны и всегда напряжены; у них огромный запас жизненных сил, но их легко обидеть [1].

Таким образом, предложенная нами психофизиологическая модель комплектации футбольной команды на основе типов темперамента футболистов может не работать, если в команде нет психологической сплоченности, есть неуверенные в себе игроки и игроки с недостатком волевого потенциала личности и проблемами самооценки, есть игроки, не имеющие должного уровня общей и специальной физической подготовки, есть игроки с неблагоприятными типами темперамента и непредпочтительными типами конституции телосложения, есть игроки с несформированным чувством коллективизма.

Если же есть определенные недостатки, из-за которых модель может не работать, то их можно ликвидировать путем регулярной психологической работы (тренинги, консультации) и систематических тренировок по повышению общей и специальной физической подготовки. Но важно помнить, что изменить тип темперамента (ЦНС) и конституции телосложения невозможно, поэтому футболистов с неблагоприятными типами темперамента и конституциями телосложения лучше полностью исключать.

Для реализации данной модели на практике необходимо провести психологическую диагностику личностных характеристик футболистов (темперамента и необходимых в спорте качеств), диагностику психологического климата в команде, диагностику типов телосложения футболистов и уровня их физической подготовленности и составить схему игры на основании результатов диагностики.

Стоит отметить, что в футболе для улучшения качества игры и повышения спортивных результатов команды зачастую бывает недостаточно

только лишь приобретения высококлассных футболистов.

Гораздо важнее грамотно расставить футболистов на поле; важно, чтобы каждый находился на своем месте. Таким образом, используя принцип горизонтального (линейного) и вертикального (флангового) взаимодополнения и уравновешивания типов темперамента футболистов с учетом всех выше обозначенных ограничений, замечаний и дополнений к представленной модели, этого можно добиться.

Значимость процесса моделирования в спорте в целом, и в футболе в частности не вызывает сомнения и подтверждается работами многих ученных. Без использования модели, в той или иной форме, невозможно обеспечить эффективность таких составляющих учебно-тренировочного процесса как контроль тренировочной и соревновательной деятельности, прогнозирование; от целесообразного и обоснованного использования моделей во многом зависит надежность и точность отбора и спортивной ориентации на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

В тоже время, при значительном внимании к данному вопросу относительно отдельных направленностей подготовленности футболистов, анализ специальных научно-методических данных показал недостаток информации относительно психологических моделей, в частности таких, которые характеризуют особенности формирования личностной сферы футболиста с учетом вида спорта и игрового амплуа [1]. В настоящее время, психологические характеристики футболистов, выступающие в качестве критериев в процессе игровой специализации футболистов, носят описательный характер, с приведением комплекса необходимых, для успешной спортивной деятельности, психологических качеств, без их количественного выражения. Более разработанными, т. е. имеющими, в конечном счете, количественный эквивалент отличий между представителями отдельных амплуа, являются лишь некоторые психофизиологические данные (время простой и сложной реакции, типологические особенности

темперамента и т. п.).

Подчеркивая необходимость более детального изучения психологической составляющей модельных характеристик футболиста, необходимо учесть тот факт, что кроме расширения, за счет включения психологических данных, круга модельных показателей, повышающего, таким образом, надежность отбора игроков для эффективной деятельности в специфических условиях, знание модельных психологических, в том числе и личностных показателей позволит значительно рационализировать подготовительный процесс в футболе. В этой связи, при использовании данных психодиагностики, у тренеров появится возможность более адекватного, относительно психологической специфики отдельных амплуа, подбора средства подготовки, совершенствования методики представления новой информации о технико-тактических аспектах деятельности футболиста на определенной игровой позиции и т. д.

Из комплекса изученных данных, включающих целый ряд как психологических, так и психофизиологических показателей, в качестве модельных в данной работе рассматриваются те из них, которые получены в результате психодиагностики высококвалифицированных футболистов и являются статистически значимыми. Кроме этого на психограмме, отражающей модельный психологический профиль определенного амплуа, также представлены уровни развития аналогичных показателей юных футболистов двух возрастных категорий.

В связи с некорректностью прямого сравнения трех квалификационных групп по абсолютным величинам выявленных уровней развития отдельных психологических и, в особенности, психофизиологических показателей, в процессе анализа данных, акцент, в большей степени, делался на установлении степени соответствия соотношений исследуемых качеств между игровыми амплуа в юношеских группах относительно той или иной игровой специализации высококвалифицированных футболистов.

Необходимо также отметить, что данные, составляющие психограмму личности спортсмена, представлены в процентах от максимально возможных результатов согласно той или иной психодиагностической методике. В свою очередь максимальные значения по отдельным показателям (например внимания и психологической подготовленности) соответствуют оптимальным. Оставшиеся данные относятся к показателям, характеризующим индивидуальные психологические особенности спортсмена, и не подчинены критерию оценки «чем выше - тем лучше». Поэтому они интерпретируются с учетом специфических требований игровой специализации и компенсаторных возможностей отдельных качеств, что предполагает комплексность изучения психологических характеристик футболиста.

На рисунке 2.1 представлены данные, позволяющие определить степень приближенности психологических и психофизиологических показателей защитников двух возрастных юношеских групп (11-12 и 15-17 лет) к характеристикам высококвалифицированных футболистов, действующих на той же игровой позиции, выступающих, в данном случае, в качестве модельных.

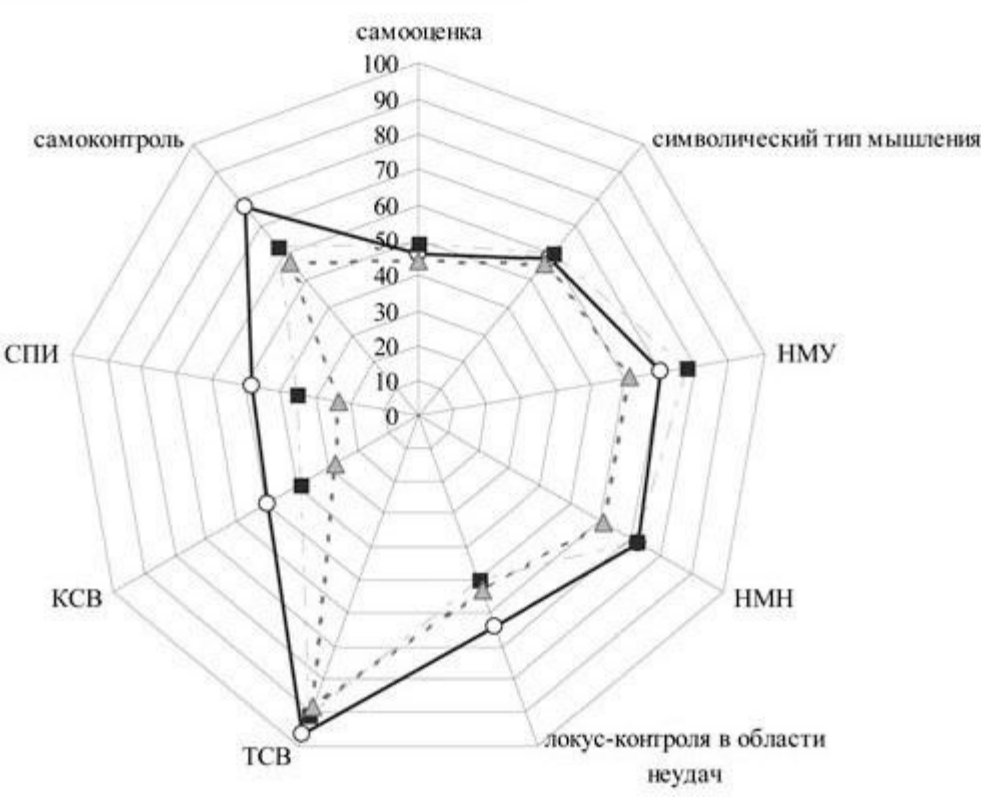

Рисунок 2.1 - Психограмма личности футболистов-защитников разной квалификации:

ТСВ - точность при работе, требующей сосредоточения внимания; КСВ - концентрация при сосредоточении внимания; СПИ - скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе; НМУ - направленность мотивации на успех; НМН - направленность мотивации на избежание неудач

Показатели уровня самооценки защитников обеих юношеских возрастных категорий достаточно близки по своим средним значениям к аналогичному показателю футболистов линии защиты команд высокой квалификации. Однако низкая статистическая достоверность полученных данных в группах 11-12 и 15-17-летних игроков не позволяет рассматривать процессы формирования уровня самооценки юных футболистов как следствие целенаправленных воздействий в рамках психологического обеспечения спортивной подготовки. Очевидным также является факт отсутствия учета

данного критерия в процессе выбора игровой специализации для юного футболиста.

Аналогичной особенностям формирования показателя самооценки, является ситуация относительно преобладающего типа мышления. Результаты исследований в группе высококвалифицированных футболистов-защитников продемонстрировали незначительную приоритетность мыслительных характеристик, присущих символическому типу мышления, при средней степени их выраженности.

При этом необходимо подчеркнуть тот факт, что, в отличие от процесса оценки спортсменом собственных возможностей и результатов деятельности, его мышление, характеризующееся определенным, физиологически обусловленным, способом восприятия и анализа поступающей информации в значительно меньшей степени подвержено коррекции. Это повышает значение данного критерия в процессе оценки пригодности юного футболиста к эффективной деятельности на позиции защитника на начальных этапах многолетней подготовки.

Анализируя показатели изучаемых направленностей мотивации, следует отметить близость к модельным величинам (72,5 %) средних значений направленности мотивации на избежание неудач у 15-17-ти летних футболистов-защитников (71,5 %). У 11-12-ти летних спортсменов, в то же время был зафиксирован более низкий уровень данного показателя (61,3 %) при низкой статистической однородности данных.

Полученные результаты исследований по оценке степени выраженности направленности мотивации на избежание неудач позволяют говорить о наличии определенного влияния на процесс формирования данного личностного качества со стороны специфических факторов, сопровождающих тренировочную и соревновательную деятельность футболиста, действующего на позиции защитника. Поэтому более продолжительный стаж занятий юного футболиста, как показали результаты исследований в детско-юношеских

группах, способствует формированию выраженной направленности мотивации на избежание неудач, под влиянием, прежде всего, функциональных целевых установок, присущих игроку линии обороны.

В отношении результатов исследования особенностей формирования направленности мотивации на успех необходимо отметить, что значения, продемонстрированные футболистами-защитниками обеих возрастных категорий существенно отличаются от аналогичного показателя, представленного на психограмме в качестве модельного. Полученные результаты психодиагностики данного типа направленности мотивации, а также статистический анализ данных, выявивший значительные отклонения от средних величин в группе 15-17-ти летних футболистов, подтверждают приведенные ранее предположения, относительно его отсутствия среди критериев оценки перспектив успешного функционирования юного футболиста в рамках данной игровой специализации.

К показателям, детерминантами формирования которых, преимущественно, являются возрастные закономерности психологического развития, следует отнести данные самоконтроля, а также показатель локус-контроля в области неудач.

Вместе с тем обращает на себя внимание объективное отсутствие в младшем школьном возрасте устоявшихся принципов причинно-следственных связей и процесса установления, в рамках данной диады, степени и места собственного влияния при оценке каких-либо личностно-общественных событий. Это указывает на возможность и целесообразность использования показателей локус-контроля в качестве одного из критериев психологической составляющей спортивной ориентации юных футболистов лишь на заключительном этапе подготовки спортсменов в ДЮСШ.

Анализ количественного материала, касающегося уровней развития исследуемых параметров внимания, выявил закономерную градацию данных соответственно квалификационным и возрастным особенностям футболистов.

Поэтому, сравнение значений по данным показателям показывает, что более информативным является не маловероятная приближенность средних значений трех квалификационных групп в рамках одного амплуа, а степень соответствия ранга конкретного амплуа по тому или иному параметру внимания у футболистов, находящихся на одном этапе подготовки.

Так, например, согласно полученным нами модельным характеристикам, наиболее высокие значения показателей концентрации при сосредоточении внимания и скорости переработки информации в зрительно-двигательной системе имеют футболисты, действующие на позиции полузащитника (приблизительно 10 % превосходства по каждому показателю над защитниками и нападающими). В то время как результаты аналогичных исследований в детско-юношеских группах позволяют констатировать отсутствие статистически значимых отличий между отдельными амплуа.

Предваряя интерпретацию данных, представленных на рис. 2 и составивших психологический профиль футболистов разной квалификации, выполняющих функции полузащитника, следует выделить ряд показателей детской и юношеской групп, математический анализ значений которых показал их статистическую значимость. В группе 15-17-ти летних полузащитников таковыми являются показатель уровня самооценки, направленности мотивации на успех, а также данные относительно оценки уровня развития точности при сосредоточении внимания.

Анализируя результаты диагностики уровня креативности мышления, позиционирующийся как один из наиболее значимых показателей с точки зрения эффективности ведения специфической игровой деятельности полузащитника, необходимо отметить существенную приближенность средних значений данного показателя юных футболистов 15-17 лет к модельным. В то же время, значительный разброс данных, упомянутый выше, зафиксированный в юношеской группе, не позволяет утверждать о тождественности полученных характеристик данных квалификационных

групп относительно творческих проявлений мышления, с последующей их проекцией на качественные особенности тактического мышления футболистов-полузащитников.

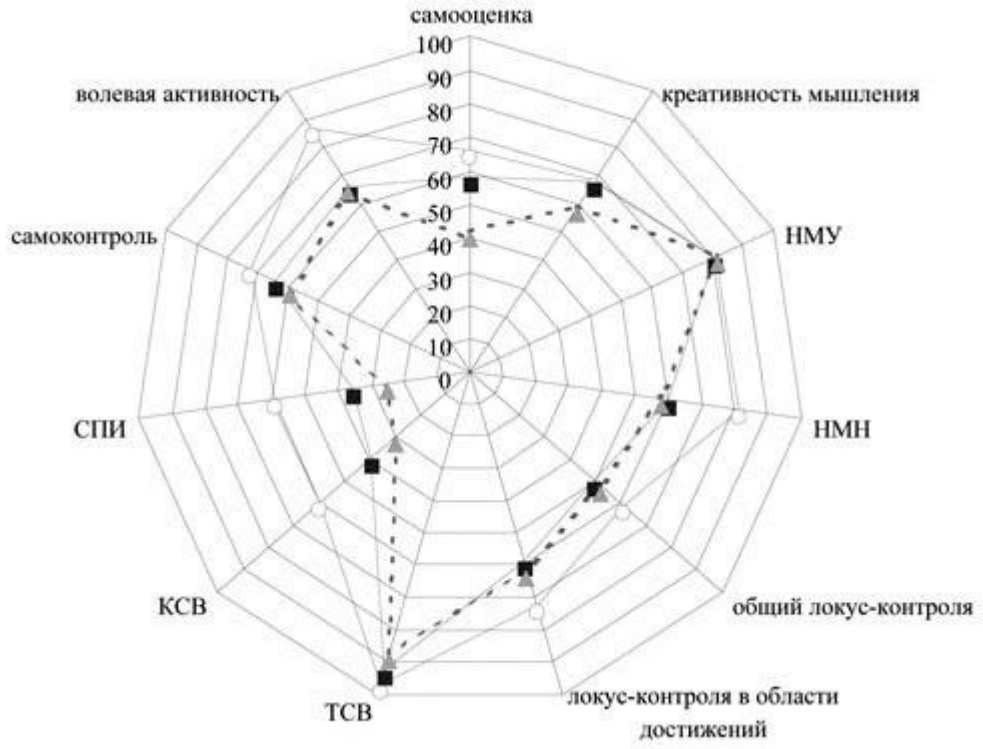

Рисунок 2.2 - Психограмма личности футболистов-защитников разной квалификации:

ТСВ - точность при работе, требующей сосредоточения внимания; КСВ - концентрация при сосредоточении внимания; СПИ - скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе; НМУ - направленность мотивации на успех; НМН - направленность мотивации на избежание неудач

Наиболее сопоставимыми с модельными характеристиками, являются данные, касающиеся показателя уровня самооценки, а также, в большей мере, уровня выраженности направленности мотивации на успех (НМУ) у 15-17-ти летних полузащитников. Об этом свидетельствуют не только продемонстрированные средние значения (80,3 %) по показателю НМУ (при модельных 81 %) и 58 % по уровню самооценки (при модельных 66 %), но и

статистическая однородность данных в рамках юношеской квалификационной группы.

Однако, не смотря на полученные результаты исследований по данным личностным показателям, целый ряд факторов (в частности отсутствие значимых различий между отдельными игровыми специализациями относительно показателя направленности мотивации на успех у 15-17-ти летних футболистов, продемонстрировавших одинаково высокую степень ее выраженности) позволяет утверждать о бесконтрольном формировании отдельных личностных качеств футболиста. Косвенным подтверждением данного тезиса являются результаты математического анализа данных в группе 11-12-ти летних футболистов, не выявившие статистически достоверных значений.

Наиболее отличается от модельных показатель волевой активности, а также такие показатели внимания как скорость переработки информации и концентрация при сосредоточении внимания. Отрицательная разница, в сравнении с модельными данными, относительно психологической подготовленности 15-17-ти летних полузащитников по каждому указанному показателю составила 20 %, 30 % и более у 11-12-ти летних. Этот факт, даже с учетом возрастных и квалификационных особенностей двух детско-юношеских возрастных категорий, весьма показателен с точки зрения качества, а точнее отсутствия как такового, психологического обеспечения в детско-юношеских футбольных командах.

Переход к анализу психологических профилей футболистов-нападающих, как и при интерпретации цифрового выражения личностных характеристик представителей других амплуа, требует отдельного выделения тех показателей в детско-юношеских выборках, которые являются статистически информативными.

В группе 15-17-ти летних футболистов, действующих на позиции нападающих, однородность количественных значений наблюдается по

следующим показателям: уровень самооценки, направленность мотивации на успех, а также показатели точности и концентрации при сосредоточении внимания.

При этом, как было сказано ранее, значимость результатов психодиагностики относительно оценки выраженности показателей направленности мотивации на успех и точности при сосредоточении внимания в данной квалификационной группе, снижает выявленное ранее отсутствие достоверных различий между амплуа.

Результаты математического анализа представленных на рисунке 2.3 диагностических данных, в группе 11-12-ти летних футболистов, выполняющих функции нападающих, указывают на отсутствие статистически значимых различий между отдельными игровыми специализациями и значительные величины стандартного отклонения от средних значений исследуемых показателей в рамках данного амплуа.

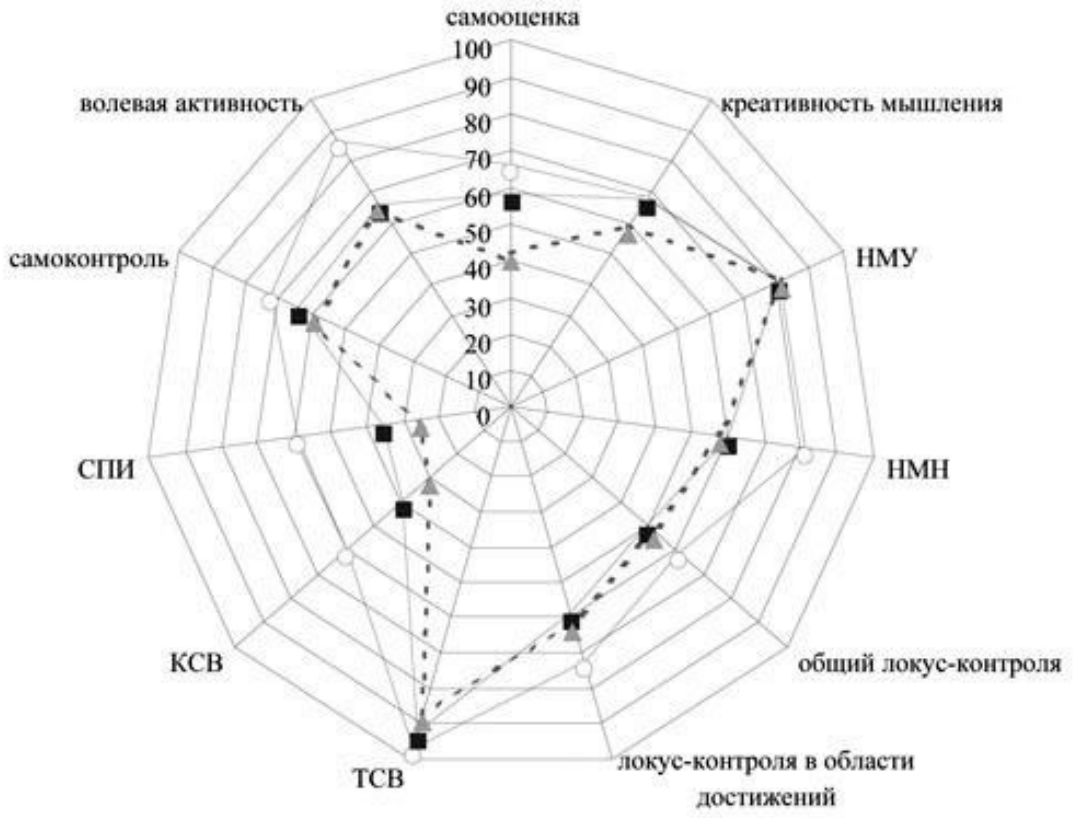

Рисунок 2.3 - Психограмма личности футболистов-нападающих разной

квалификации:



ТСВ - точность при работе, требующей сосредоточения внимания; КСВ - концентрация при сосредоточении внимания; СПИ - скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе; НМУ - направленность мотивации на успех; НМН - направленность мотивации на избежание неудач

В результате анализа данных модельных психологических характеристик различных амплуа, можно сделать вывод, что наиболее значимыми показателями, для успешной деятельности нападающего являются: показатель уровня самооценки, соотношение двух исследуемых типов направленности мотивации, а также уровень локализации субъективного контроля в области достижений (интернальность в области достижений - Ид).

Как было отмечено выше, приближенность значений направленности мотивации на успех (НМУ) и точности при сосредоточении внимания (ТСВ), зафиксированных в группе 15-17-ти летних футболистов по отношению к модельным показателям, не несет в себе необходимой систематичности.

Это не позволяет делать на их основе какие-либо выводы относительно того, что полученные результаты явились следствием целенаправленного психологического контроля, как одного из составляющих спортивной ориентации юных футболистов.

В свою очередь, сравнительный анализ показателей самооценки и локус-контроля в области достижений показал преимущество модельных характеристик по отношению к аналогичным личностным качествам 15-17-ти летних спортсменов на 22 % и 21,2 % соответственно.

Установленные различия по показателям, характеризующим способности личности футболиста оценивать собственные возможности (показатель самооценки) и успешные результаты спортивной деятельности (показатель уровня локус-контроля), важны по той причине, что в

значительной мере обусловливают степень уверенности спортсмена в своих силах с точки зрения реализации имеющегося игрового потенциала.

Это детерминировано зависимостью успешности перехода на профессиональный уровень функционирования от данного аспекта личностной характеристики футболиста, в особенности игрока линии атаки.

2.2. Составление психограммы спортсменов игровых видов спорта

Профессионально важные качества (ПВК) выступают в роли тех внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия и требования деятельности. Они являются узловым моментом формирования психологической системы деятельности.

Профессионально важные качества представляют собой отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психомоторные свойства (выражаемые уровнем развития соответствующих психических и психомоторных процессов), а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку определенной спортивной деятельности и способствующие успешному овладению избранным видом спорта.

С одной стороны, профессионально важные качества являются предпосылкой успешности в спортивной деятельности, а с другой стороны, они сами совершенствуются, шлифуются в ходе деятельности, являясь ее новообразованиями.

На данном этапе исследования были использованы следующие методики:

1) методика определения уровня помехоустойчивости (Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых);

2) методика выявления рефлексивности (Г. Д. Бабушкин, Р. Э.

Салахов);

3) методика для определения интуитивности (Е. А. Науменко);

4) методика измерения быстроты и точности мыслительных реакций (А. В. Родионов);

5) методика «Красно-черные таблицы Шульте - Платонова для изучения переключения внимания»;

6) исследование реакции на движущийся объект (РДО);

7) методика для диагностики способности к психорегуляции (А. В. Алексеев);

8) методика выявления результативности технико-тактических действий футболистов.

Результативность атакующих технико-тактических действий футболистов определялась в тренировочных условиях при выполнении следующих действий: удар с лета по воротам, удар по воротам после прострела, пенальти;

9) математико-статистические методы. При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели: x - среднее арифметическое значение; σ - стандартное отклонение; r - коэффициент корреляции Пирсона; t - критерий Стьюдента.

В исследовании приняли участие юные футболисты двух возрастных групп: первая группа в составе 12 человек в возрасте 12–13 лет (этап начальной специализации); вторая группа в составе 14 человек в возрасте 15–16 лет (этап углубленной специализации).

Результативность технико-тактических действий (удар по воротам с лета, пенальти, удар по воротам после прострела) определялась в тренировочных условиях. Результаты исследования. Результаты тестирования профессионально важных психологических качеств юных футболистов на разных этапах спортивной специализации представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1 - Сформированность профессионально важных

психологических качеств юных футболистов (x±σ)

Качества	Этап начальной специализации	Этап углубленной специализации	P
Рефлексивность (баллы)	73,5 ± 3,5	76,7 ± 8,3	< 0,05
Интуитивность (баллы)	42,3 ± 3,1	42,0 ± 4,3	≥ 0,05
Быстрота мыслительных реакций (с)	11,2 ± 1,3	9,3 ±1,1	< 0,05
Точность мыслительных реакций (кол-во ходов)	9 ± 2,1	7 ±1,3	< 0,05
Переключение внимания (с)	104,4 ± 7,4	101,6 ± 6,7	≥ 0,05
Способность к психорегуляции (ЧСС)	71 ± 5	76 ± 6	< 0,05
Реакция на движущийся объект (см)	14,2 ± 3,2	9,4 ± 2,1	< 0,05
Помехоустойчивость (баллы)	46,5 ± 6,2	53,3 ± 3,2	< 0,05

Большинство качеств имеют средний уровень сформированности у юных футболистов как на этапе начальной специализации, так и на этапе углубленной специализации. Низкий уровень выявлен при исследовании способности к психорегуляции. Юные футболисты не умеют управлять своим эмоциональным состоянием, что сказывается отрицательно на поведении футболистов во время игры и выполнении технических действий.

Следует отметить, что в процессе спортивного совершенствования происходит формирование некоторых психологических качеств, однако их уровень сформированности не достигает высокого уровня.

Результативность технико-тактических действий футболистов определялась в тренировочных условиях при выполнении следующих

действий: удар по воротам с лета, пенальти, удар по воротам после прострела.

Юным футболистам, участвующим в эксперименте, было предложено выполнить 15 ударов по воротам (без вратаря) в каждом из трех действий, после чего высчитывался процент от выполняемых и выполненных технико-тактических действий (таблица 2.2-2.3). Результаты исследования футболистов на этапе начальной специализации (таблица 2.2).

Выполнение удара по воротам с лета футболистами показало следующее: наибольший процент забитых голов у полузащитников (60 %), несколько ниже процент забитых голов у защитников (56 %), самый низкий процент у нападающих игроков (43 %).

Полученные данные можно интерпретировать следующим образом: профессиональное амплуа игроков еще не закрепилось либо неэффективна расстановка тренером футболистов по игровым позициям. Выполнение пенальти футболистами показало более высокие результаты, что вполне естественно. Полузащитники показали высокий процент забитых голов (83 %).

Можно предположить, что высокий процент забитых голов у полузащитников является свидетельством того, что им чаще приходится выполнять пенальти во время соревнований. Немного ниже процент забитых голов у нападающих игроков (75 %) и у защитников (73 %).

Таблица 2.2 - Результативность технико-тактических действий футболистов на этапе начальной специализации с учетом амплуа (%)

Ф. И. спортсмена	Амплуа	Удар по воротам с лета	Пенальти	Удар по воротам после прострела
Б. А.	Нападающий	53	73	53
Б. Т.	Нападающий	53	87	67
Б. П.	Нападающи	47	53	73

	й			
Г. В.	Нападающий	67	87	33
Ж. З.	Полузащитник	60	73	73
Л. И.	Защитник	67	73	53
Н. И.	Защитник	47	60	60
Р. М.	Нападающий	53	73	53
С. Н.	Полузащитник	60	93	60
Ч. Д.	Нападающий	67	67	40
Щ. С.	Защитник	53	87	47
Я. Р.	Нападающий	67	87	73
Среднее значение		58 ± 8	76 ± 13	57 ± 14

Выполнение удара по воротам после прострела. Наибольший процент выполнения удара - у полузащитников (67 %). Несколько ниже процент в ударах по воротам после прострела у нападающих игроков (56 %) и у защитников (53%).

Футболисты в тренировочных условиях показывают недостаточно высокие результаты атакующих техникотехнических действий (57–76 %), что характерно для данного этапа спортивной подготовки. В условиях соревновательной деятельности, в которой действия соперников будут

являться сбивающим фактором, и результативность атакующих действий будет существенно меньше.

Результаты исследования футболистов на этапе углубленной специализации (таблица 2.3).

Таблица 2.3 - Результативность технико-тактических действий футболистов на этапе углубленной специализации с учетом амплуа (%)

Ф. И. спортсмена	Амплуа	Удар по воротам с лета	Пенальти	Удар по воротам после прострела
А. И.	Нападающий	47	93	100
Б. Е.	Полузащитник	53	87	67
Д. Н.	Защитник	67	80	87
З. А.	Нападающий	67	73	67
К. А.	Защитник	67	93	87
К. М.	Полузащитник	53	80	87
К. В.	Нападающий	80	73	80
Л. Н.	Нападающий	80	80	87
Р. А.	Полузащитник	47	80	80
С. М.	Полузащитник	73	80	87
Т. К.	Нападающий	73	73	80

Ф. Р.	Полузащитник	73	73	100
Ч. А.	Полузащитник	73	73	87
Ш. К.	Защитник	73	93	60
Среднее значение		66 ± 11	81 ± 8	83 ± 12

Выполнение по воротам удара с лета. Выявлен одинаковый процент забитых голов у нападающих игроков и у защитников (69 %); несколько ниже процент забитых голов у полузащитников (62 %).

Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что нападающим игрокам и защитникам в их игровых амплуа чаще приходится играть в летящий мяч с верховыми подачами (при завершении атаки), также можно отметить правильную расстановку тренером футболистов по игровым амплуа.

Выполнение пенальти. Защитники показали высокий процент забитых голов - 89 %. Отмечается, что техническая подготовка защитников лучше.

Можно предположить, что высокий показатель процента забитых голов у защитников является свидетельством того, что им чаще приходится выполнять пенальти во время соревнований. Немного ниже процент забитых голов у полузащитников (79 %) и у нападающих (78 %).

Выполнение удара по воротам после прострела. Наибольший процент выполнения удара у полузащитников и нападающих (80–100 %). Нападающие и полузащитники чаще всего находятся на острие атаки, у ворот соперника, поэтому их действия более точны по сравнению с действиями защитников, процент удара по воротам после прострела у которых несколько меньше (60–87 %).

Сравнительный анализ ударов футболистами начального и углубленного этапов спортивной специализации, представленный в табл. 4, свидетельствует о том, что в процессе спортивного совершенствования происходит существенный прирост в результативности изучаемых технико-тактических действий, но не достигающий 100 %. Это указывает на необходимость увеличения внимания в тренировочном процессе обучению юных футболистов атакующим действиям.

Таблица 2.4 - Результаты выполнения технико-тактических действий юными футболистами (%)

Этап	Удар по воротам с лета	Пенальти	Удар по воротам после прострела
Начальная специализация	58 ± 8	76 ± 13	57 ± 14
Углубленная специализация	66 ± 11	81 ± 8	83 ± 12
P	< 0,05	< 0,05	< 0,01

Мы предполагали, что между результативностью атакующих действий и уровнем развития профессионально важных психологических качеств юных футболистов существует взаимосвязь.

Для проверки этого предположения был проведен корреляционный анализ, результаты которого представлены в табл. 2.5.

Все атакующие действия футболистов связаны с реакцией на движущийся объект, что свидетельствует о ее высокой значимости в выполнении атакующих действий. Выявленная отрицательная средняя связь свидетельствует о том, что чем точное (меньше ошибка) реакция футболиста на движущийся объект, тем лучше выполняются атакующие действия.

Качество интуитивности имеет среднюю связь с точностью ударов с лета по воротам. Быстрота мыслительных реакций имеет среднюю связь с выполнением удара по воротам после прострела.

Таблица 2.5 - Взаимосвязь атакующих технико-тактических действий с уровнем развития психологических качеств футболистов (r)

Атакующие действия	Помехоустойчивость	Рефлексивность	Интуитивность	Быстрота мыслительных реакций	Точность мыслительных реакций	Переключение внимания	Способность к психорегуляции	Реакция на движущийся объект
1. Удар по воротам с лета: этап начальной специализации; этап углубленной специализации	0,279 – 0,318	– 0,216 0,072	0,468 0,397	–0,111 –0,309	–0,093 0,081	–0,047 0,151	0,314 – 0,050	–0,517 – 0,364
2. Пенальти: этап начальной специализации; этап углубленной специализации	0,016 0,353	0,027 0,028	– 0,202 – 0,191	–0,223 –0,050	–0,272 0,006	–0,307 –0,279	0,433 – 0,032	–0,524 – 0,418
3. Удар по воротам после прострела:	0,195 0,072	– 0,125 0,129	– 0,538 0,068	–0,391 0,261	0,727 0,208	–0,300 0,015	0,230 0,424	–0,538 – 0,503

этап начальной специализации; этап углубленной специализации								

Таким образом, уровень развития некоторых психологических качеств юных футболистов связан с качеством выполнения атакующих действий. Полученные коэффициенты корреляции свидетельствуют о том, что в большинстве случаев качества имеют среднюю связь с результативностью технико-тактических действий.

Средний уровень взаимосвязи можно объяснить недостаточным уровнем развития психологических качеств и недостаточно высоким уровнем результативности технико-тактических действий на данных этапах подготовки.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что в работе с юными футболистами недостаточно уделяется внимания развитию профессионально важных психологических качеств, а также ударам по воротам с лета, после прострела. В тренировочном процессе футболистов развитию психологических качеств, влияющих на результативность атакующих действий, необходимо уделять особое внимание на этапе начальной специализации и в дальнейшем на протяжении всего спортивного роста спортсмена, совершенствуя их.

Исследование сформированности профессионально важных психологических качеств у юных футболистов показало следующее. На этапе начальной специализации выявлен средний уровень развития профессионально важных психологических качеств.

Некоторые качества (рефлексивность, реакция на движущийся объект, способность к психорегуляции) имеют низкий уровень развития. На этапе углубленной специализации уровень развития психологических качеств значительно выше ($P < 0,05$), кроме интуитивности и переключения внимания. Видимо, для развития этих качеств необходимо более длительное время.

Исследование результативности технико-тактических действий (ударов по воротам) у футболистов на этапах начальной и углубленной специализации показало недостаточно высокую результативность технико-тактических действий, особенно на этапе начальной специализации.

Выявление взаимосвязи исследуемых психологических качеств с результативностью технико-тактических действий юных футболистов показало следующее.

Уровень развития некоторых психологических качеств юных футболистов связан с качеством выполнения атакующих действий. Выявлен средний уровень взаимосвязи. Это объясняется недостаточно высоким уровнем развития психологических качеств юных футболистов.

2.3. Анализ экспериментальных данных по отбору спортсменов в игровых видах

В сентябре 2019 года было проведено тестирование 20 девочек 8-9 лет второго года обучения СДЮШОР по футболу. Применялись методы: теппинг-тест (сила и подвижность нервной системы), оценка внимания (устойчивость внимания), красно-черные таблицы Шульте-Платонова (объема, переключаемость, распределение внимания). Из пройденных испытуемыми тестов можно сделать вывод, что 85% игроков имеют слабую силу нервной системы, и всего лишь 15% -среднюю. Данные исследования представлены на рисунке 2.4.

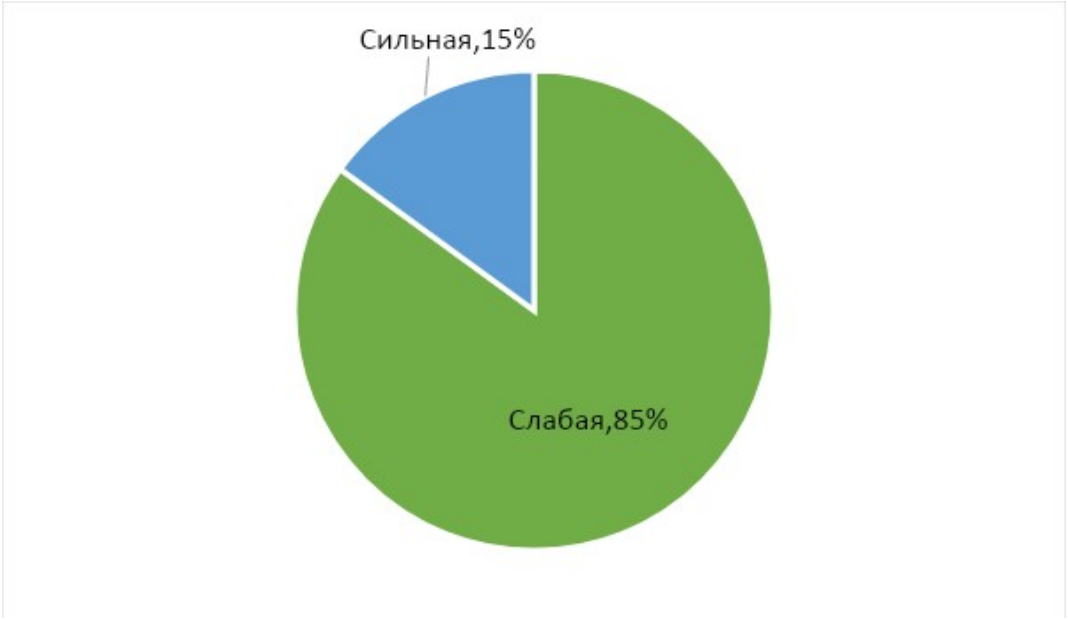

Рисунок 2.4 – Тип нервной системы слабая средняя

15% девочек имеют инертный тип нервной системы. В спорте этот темперамент проявляется прежде всего в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. 85% имеют промежуточный тип (средне-слабая нервная система). Данные исследования предоставлены на рисунке 2.5.

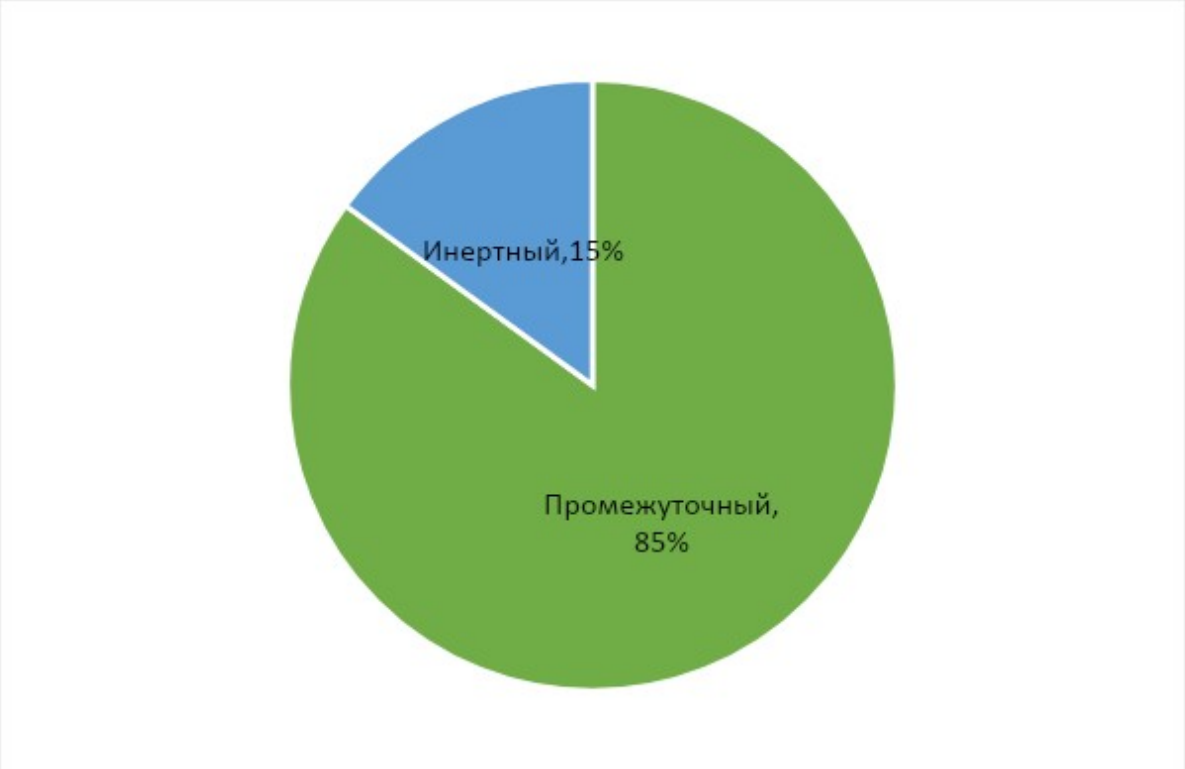

Рисунок 2.5 - Подвижность нервной системы

Сильный неуравновешенный, повышенно-возбудимый, безудержный тип характеризуется сильными процессами возбуждения, которые преобладают над торможением. Условные рефлексы у таких детей быстро угасают, а образующиеся дифференцировки неустойчивы.

Дети отличаются высокой эмоциональной возбудимостью, вспыльчивостью, аффектами. Так же испытуемые проходили тесты на устойчивость, объем, распределение и переключаемость внимания.

Низкая устойчивость внимания у 25%, средняя у 40%, высокая у 35%.

Игроки с высокой устойчивостью внимания способны не отвлекаться на внешние раздражители, любая потеря внимания может привести к ошибке и даже к поражению.

Результаты исследования представлены в рисунке 2.6.

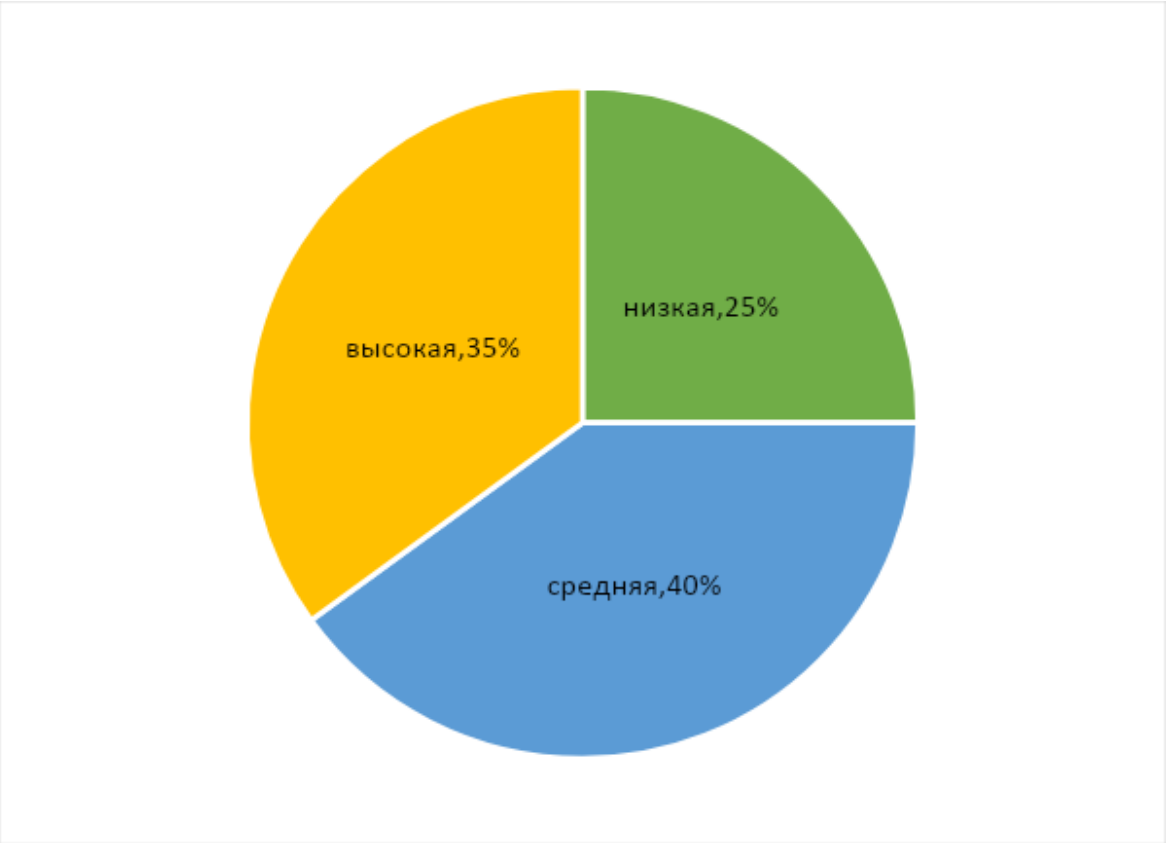

Рисунок 2.6 – Устойчивость внимания

На практике объем внимания определяется числом предметов, которые человек может воспринять, «схватить» при быстром предъявлении. У 95% испытуемых низкий объем внимания, это говорит о том, что при быстрой смене событий, например, при более опытном и быстром сопернике игроки с низким объемом внимания будут теряться, т.к. будет быстро меняться ситуация игры. Всего 5% имеют средний объем внимания.

Распределение внимания означает одновременное сосредоточение его на двух различных видах деятельности, 100% игроков обладают высоким уровнем. Это говорит о том, что игроки способны одновременно контролировать мяч и видеть партнеров и соперников на поле, что хорошо для данного вида спорта.

Футбол - это ситуативный вид спорта, каждую секунду определенный момент или игра может повернуться в любую сторону, игроки должны быстро

переключаться и реагировать на ситуацию, 100% обладают высоким уровнем переключения внимания. Все это можно увидеть в таблице 2.6.

Таблица 2.6 - Обработка данных

ФИО	Сила нервной системы	Подвижность нервной системы	Устойчивость	Объем	Распределение	Переключаемость
Анна Д.	Слабая (3,7)	Промежуточный тип	Низкая	Низкая	Высокий	Высокий
Мария В.	Слабая (3,8)	Инертный тип	Низкая	низкая	Высокий	Высокий
Марина В.	Слабая (4,0)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
Анна Д.	Слабая (3,4)	Промежуточный тип	Средняя	Средний	Высокий	Высокий
Галина П.	Слабая (3,7)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
Маринэ М.	Средняя (5,0)	Инертный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
Карина К.	Слабая (4,8)	Инертный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
Виктория В.	Слабая (4,2)	Промежуточный тип	Низкая	Низкий	Высокий	Высокий
Екатерина К.	Слабая (2,8)	Промежуточный тип	Низкая	Низкий	Высокий	Высокий
Надежда Л.	Средняя (5,6)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
Яна М.	Слабая (3,6)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
Елена К.	Слабая (4,7)	Промежуточны	Высока	Низкий	Высоки	Высокий

		й тип	я		й	
Валерия О.	Слабая (3,3)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
Дарья П.	Слабая (3,5)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
Элла С.	Слабая (4,5)	Промежуточный тип	Низкая	Низкий	Высокий	Высокий
Полина Э.	Слабая (2,5)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
Гульнара Ф.	Слабая (2,0)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий
Анастасия В.	Слабая (3,1)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
Ольга Е.	Средняя (4,5)	Промежуточный тип	Средняя	Низкий	Высокий	Высокий
Ксения Р.	Слабая (3,2)	Промежуточный тип	Высокая	Низкий	Высокий	Высокий

В марте 2020 года у этих же испытуемых было проведены нормативы по предпрофессиональной программе по футболу. Проводились такие тесты как:

Бег 30 метров с места;

Бег 3х10;

Прыжок в длину с места;

Тройной прыжок;

Комплексное упражнение (обвод фишек и удар по воротам);

Жонглирование мяча.

Таблица 2.7 – Контрольно- переводные нормативы (голубым цветом выделены те девочки, которые прошли отбор контрольно- переводных

нормативов)

ФИО	30 метров с места (с)	Бег 3х 10 (с)	Прыжок в дл. с места (см)	Тройной прыжок (см)	Комплексное (с) +(попадание в ворота)	Жонглирование мячом (раз)
Анна Д.	6.8	9.2	127	366	18.5 да	0
Мария В.	6.0	10.6	123	360	15.1 нет	1
Марина В..	5.7	9.0	141	460	11.9 да	3
Анна Д.	7.5	10.3	110	375	20.4 да	3
Галина П.	5.4	8.4	167	470	14.2 да	4
Маринэ М.	5.7	10.7	151	430	14.0 нет	4
Карина К.	6.2	10.2	119	370	15.6 нет	5
Виктория В.	6.5	10.0	128	380	15.4да	1
Екатерина К.	6.3	8.7	136	400	16.2 да	1
Надежда Л.	6.2	9.8	154	395	14.2 да	4
Яна М.	5.9	8.1	153	450	14.7 да	2
Елена К.	6.1	9.2	112	400	14.6 да	4
Валерия О.	5.7	8.6	142	430	13.5 да	3
Дарья П.	5.2	8.7	120	400	15.8 да	2
Элла С.	6.1	9.3	130	400	15.4 да	1
Полина Э.	6.4	9.9	133	385	19.3 да	2
Гульнара Ф.	5.9	9.2	130	405	14.9 да	5
Анастасия В.	6.9	9.1	120	340	17.1 да	2
Ольга Е.	6.1	9.1	129	435	14.1 да	2

Ксения Р.	6.9	9.8	120	360	19.0 да	4

Сравнив результаты таблиц 2.6 и 2.7, можно прийти к выводу, что 100% обладают высоким уровнем переключаемости внимания, в комплексном упражнении 15% не попали в ворота, обведя фишки змейкой, эти же 15% имеют инертный тип нервной системы (тяжело переключается с одного вида деятельности на другой), но время, которое они показали в комплексном упражнении не хуже других, так же мы заметили, что эти испытуемые хуже всех сдали бег 3х10 метров. Испытуемый под номером 6 отличается хорошими результатами физической и технической подготовки, но она имеет инертный тип нервной системы.

На данном этапе подготовки она превосходит своих сверстников в силу своего развития, но по отзывам тренера, когда требуется быстрая смена деятельности, она медленно переключается. Позже игроки, которые имеют иной тип нервной системы, но уступают в физическом развитии сейчас позже будут более продуктивны и успешны.

Также игроки, которые обладали высокой устойчивостью внимания набивали больше всего мяч (жонглирование). У 95% испытуемых был показан отрицательный результат в критерии объема внимания. На этот критерий при отборе не следует обращать большое внимание, т.к. причиной этому может быть особенность этого возраста – рассеянность.

Спортсмены с завышенным уровнем притязаний переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих, на почётное место в коллективе, на показ высокого спортивного результата, не имея на то достаточных оснований. Они сильно переживают неудачи. Высокий уровень притязаний имеют 35% испытуемых.

Спортсмены с низким уровнем притязаний недооценивают себя, не стремятся подняться выше достигнутого уровня, неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач, которые не являются для них стимулом для дальнейшей

работы над собой, а приводят к занижению спортивных целей. Такие спортсмены, как правило, не реализуют своих возможностей, низкий уровень притязаний имеют 20%. 45% имеют адекватный уровень притязаний.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора.

Анализ доступных литературных источников показал, что проблемам спортивного отбора и спортивной ориентации уделяется достаточно внимания. Конкретно в спортивной аэробике этот вопрос остается мало освященным и требует дальнейшего изучения. Выявлено, что для грамотного решения проблемы спортивного отбора необходимо подобрать наиболее информативные и эффективные критерии. Выбор критериев зависит от особенностей избранного вида спорта, а также от этапа спортивной подготовки.

Спорт предъявляет высокие требования к психомоторной организации человека, поэтому в данном виде деятельности успех в большей степени будет сопутствовать тем, кто будет им – этим требованиям – соответствовать.

Анализ литературы показал, что психомоторные качества – это сплав врождённого (задатки, способности) и приобретённого (техника, двигательный опыт, мотивы). В видах человеческой деятельности, которые предъявляют повышенные требования к организму человека, очень важны именно врождённые способности, так как они мало поддаются тренировке.

Для эффективного отбора не рекомендуется ограничиваться одномоментными способами (педагогическое, медицинское, психологическое) определения способностей, а, во-первых, отбор должен быть комплексным, и, во-вторых – растянут во времени (выделяют разные

уровни и этапы ориентации и отбора, на которых решаются соответствующие задачи).

Из анализа научно-методической литературы мы установили, что методики первичного отбора для занятий боксом доступной для исполнения тренером нет.

Одни методики требуют серьёзного лабораторного оборудования, другие – дорогостоящие. В ходе выполнения исследования мы установили, что первостепенными качествами для бокса являются: быстрота, быстрота реакции, взрывная сила.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что в работе с юными футболистами недостаточно уделяется внимания развитию профессионально важных психологических качеств, а также ударам по воротам с лета, после прострела. В тренировочном процессе футболистов развитию психологических качеств, влияющих на результативность атакующих действий, необходимо уделять особое внимание на этапе начальной специализации и в дальнейшем на протяжении всего спортивного роста спортсмена, совершенствуя их.

Исследование сформированности профессионально важных психологических качеств у юных футболистов показало следующее. На этапе начальной специализации выявлен средний уровень развития профессионально важных психологических качеств.

Некоторые качества (рефлексивность, реакция на движущийся объект, способность к психорегуляции) имеют низкий уровень развития. На этапе углубленной специализации уровень развития психологических качеств значительно выше ($P < 0,05$), кроме интуитивности и переключения внимания. Видимо, для развития этих качеств необходимо более длительное время.

Исследование результативности технико-тактических действий (ударов по воротам) у футболистов на этапах начальной и углубленной специализации показало недостаточно высокую результативность технико-тактических

действий, особенно на этапе начальной специализации.

Выявление взаимосвязи исследуемых психологических качеств с результативностью технико-тактических действий юных футболистов показало следующее.

Уровень развития некоторых психологических качеств юных футболистов связан с качеством выполнения атакующих действий. Выявлен средний уровень взаимосвязи. Это объясняется недостаточно высоким уровнем развития психологических качеств юных футболистов.

В футболе начальный отбор практически осуществляется с помощью двух методов: игрового и тестового. На вступительных экзаменах предлагают одни и те же упражнения и нормативы совершенно разным по своему развитию детям. Ведь среди 8-9 летних девочек есть те, которые по темпам биологического созревания существенно опередили своих сверстников. В спортивной практике отбор будущих футболисток осуществляется, как правило, на основании результатов, показанных в специальных тестах на приемных испытаниях, в тренировочные группы зачисляются те, кто показал лучшие результаты среди экзаменуемого контингента. Но многолетний опыт убеждает нас в том, что зачастую отобранные по такому принципу дети через 2–3 года оказываются далеко не такими перспективными, как это казалось вначале, и нередко уступают тем сверстникам, которых в свое время не приняли.

На основе проделанных методик 85% процентов имеют слабую силу нервной системы. Организм со слабой нервной системой неспособен к длительной активности при высоком психическом напряжении, а также с неравномерной максимальной интенсивностью: человек с таким организмом быстро утомляется и истощается. 15% девочек имеют инертный тип нервной системы. В спорте этот тип проявляется прежде всего в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в замедленных реакциях, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Низкая

устойчивость внимания у 25%, средняя у 40%, высокая у 35%. Так же у 95% испытуемых низкий объем внимания, это говорит о том, что при быстрой смене событий, например, при более опытном и быстром сопернике игроки с низким объемом внимания будут теряться, т.к. будет быстро меняться ситуация игры. Всего 5% имеют средний объем внимания. 100% игроков обладают высоким уровнем распределения внимания.

Футбол - это ситуативный вид спорта, каждую секунду определенный момент или игра может повернуться в любую сторону, игроки должны быстро переключаться и реагировать на ситуацию, 100% обладают высоким уровнем переключения внимания.

Проанализировав контрольно – переводные нормативы и результаты методик, мы пришли к выводу, что есть игроки, с инертный типом нервной системы (15%), но только один игрок с таким типом в силу своего физического развития опережают своих сверстников в физической подготовке, сдает контрольно - переводные нормативы лучше, но т.к. тип нервной системы измениться со временем не может, ей будет все сложнее и сложнее адаптироваться к быстро меняющейся ситуации на поле, игроки с иным типом нервной системы будут более продуктивны, хотя сейчас они уступают в физическом развитии.

Иными словами, одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. Поэтому что бы не терять перспективных детей, не стоит проводить отбор только по их физическому развитию. Дети, которые могут быть сейчас перспективные в будущем могут во многом уступать менее успешным сейчас.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Афанасьев В.В., Муравьев А.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте. - Ярославль: Изд-во Ярослав. гос. пед. ун-та, 2018. – 278 с.
2. Ахапкин, В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Ахапкин; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. - Москва, 2013. - 135 с.
3. Бондарчук Т.В. Формирование самооценки в процессе занятий спортом.// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. № 2. 2017. – 32 с.
4. Ботяев, В. Л. Теоретическое обоснование и отбор тестов для оценки способностей спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта / В. Л. Ботяев, В. А. Стрельцов, В. В. Апокин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 86-89.
5. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх/М. С. Бриль – М. : Физкультура и Спорт, 1980.
6. Бриль М.С. К вопросу о структуре исследования системы отбора в спортивных играх /Совершенствование системы подготовки спортсменов высшей квалификации. – М.: Владос, 2014. – 54 с.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М. Физкультура и спорт. 2015. – 175 с.
8. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2014. - 294 с.
9. Воробьев, В.Ф. Учет конституциональных особенностей детей в процессе оптимизации их двигательной активности / В.Ф. Воробьев, В.Я. Шестаков // Человек. Спорт. Медицина. – 2015. - №4. - С. 70-73.
10. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. – М.: Владос, 2016. – 56 с.

11. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 288 с.

12. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта. – М. ВНИИФК. 2015. – 49 с.

13. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - Москва: Человек, 2015. - 288 с.

14. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – Москва: Советский спорт, 2018. – 304 с.

15. Дворкин, В.М. Актуальность эффективного отбора детей в спортивные секции при формировании потребности в здоровом образе жизни/ В.М.Дворкин // Актуальные проблемы физического воспитания и физкультурного образования в восточной Сибири: материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых. - Иркутск: Мегапринт. – 2019. –С. 44-47.

16. Дворкин, В.М. Критерии и подходы в диагностике и прогнозировании способностей при спортивном отборе / В.М.Дворкин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской научнопрактической конференции, посвященной памяти заслуженного тренера России Э.В. Агафонова. – Красноярск: Издательство Сибирского юридического института ФСКН России. - 2017. - С. 158-160.

17. Дюсенова, А.А. Морфологические признаки спортсменок при спортивном отборе / А.А.Дюсенова // Материалы итоговой научнопрактической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта

и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербурга за 2013 год. – Санкт-Петербург, 2014. - С. 93.

18. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова, В. П. Савина, А. В. Лексакова. М. : «Академия». - 2-е изд, 2018.

19. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. – М.: Академия, 2017. – 397 с.

20. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2018. – 518 с.

21. Железняк Ю.Д., Какшкаров В.А. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб.завед.; под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 384 с.

22. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш.пед.учеб.завед. - .:Изд.центр «Академия», 2016. – 264 с.

23. Закамский, А.В. Особенности спортивного отбора и спортивной ориентации спортсменов / А.В.Закамский, С.М.Макин, А.С.Дьякова // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2015. - № 25. - С. 17-19.

24. Игонова, Е. С. Работа по программе «Начальной спортивной подготовки» с детьми дошкольного возраста/ Е.С. Игонова, А.Б. Лагутин // Казанский педагогический журнал. - 2016. - №1 (114). - С.50-57.

25. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы построения тренировки / В.Б. Иссурин. - Москва, 2016. – 464 с.

26. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие / Л. В. Капилевич; Нац. исслед. Томский политехн. ун-т. - Москва: Юрайт, 2017. - 141 с.

27. Кокорина, Е.А. Морфологические критерии спортивного отбора в сложно координационных видах спорта: учебное пособие / Е.А. Кокорина;

Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. – 81 с.

28. Лях В.И. Двигательные способности: Основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2017. – 192 с.

29. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2018.

30. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской федерации (утверждены 12.05.2014).

31. Мифтахов, А.Ф. Отбор и прогнозирование способностей футболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки / А.Ф. Мифтахов, Л.Ш. Шаймарданова // Современные наукоемкие технологии. - 2016. - № 4-1. - С. 158-162.

32. Мотыль Л.В. Индивидуально-технические различия в структуре двигательной одарённости детей и их значение при выборе спортивной специализации. Автореф.дис. С-Петербург. 2015. – 23 с.

33. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография/В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2018.

34. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Изд-во Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2014.- 864 с.

35. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2015. – 496 с.

36. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учеб. для студ.высш.учеб.заведений: в 2 кн.- М.: Гуманит. Изд.центр Владос, 2015 – кн. 1. Общие основы. Процесс обучения. – 576 с.

37. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец.учеб.заведений ф/к. Изд. 3-е перераб.доп. М.: Физкультура и спорт, 2014. – 344 с.

38. Портных Ю.И. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов.

Физкультура и спорт, 2014. – 336 с.

39. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680 (ред. от 15.07.2015) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2013 N 30162).

40. Пустозёров А.И., Мелихова Т.М. Антропогенетические критерии спортивного отбора/ Сб. научно-методических материалов/ Челябинск. 2014. Вып.2 - с.19-20.

41. Семёнова Г.И. Спортивная ориентация и отбор. Тобольск. 2016. – 26 с.

42. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учебное пособие для студентов / Г. И. Семенова; М-во образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Ин-т физической культуры, спорта и молодежной политики. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2015. - 101 с.

43. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – Москва: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

44. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – Москва: Человек, 2018. - 160с.

45. Серова, Л.С. Этапы спортивного отбора / Л.С. Серова, Д.Р. Хуйдайназарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №1(143). - С.184-189.

46. Сиваков В.И. Теоретические основы физкультурно-спортивной деятельности. – Челябинск: Изд-во Челяб.гос.пед.ун-та, 2019. – 59 с.

47. Смолякова, Л.Н. Методы отбора детей в спортивную деятельность / Л.Н. Смолякова, С.С. Горбунов //Современные тенденции развития науки и технологий. - 2016. - № 1/8. - С. 50-53.

48. Таран, В.А. К проблеме спортивного отбора / В.А. Таран // Проблемы современной науки. - 2016. - № 22. - С. 93-102.

49. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. – М. : Физкультура и спорт, 1987.

50. Филин В.П. Вопросы юношеского спорта. Физкультура и спорт. М. 2017. – с. 13-14

51. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М. Физкультура и спорт. 2014. – с. 9-10

52. Филин В.П., Грошенков С.С. Начальная подготовка юного спортсмена. Физкультура и спорт. М. 2016.

53. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 2015. –224 с.

54. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методики физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2015. – 143 с.

55. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

56. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 151 с.