

*Румянцева Елена Викторовна*

*Представьте, что перед Вами стоит цель отбора наиболее перспективных спортсменов из числа учеников общеобразовательной школы.*

*Опишите весь цикл Ваших действий. Какие методические рекомендации Вы будете использовать? На что сделаете упор?*

Задачи отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков.

Процесс отбора в спортивные группы (секции, отделения) можно разделить на три этапа.

I этап — предварительный просмотр (от первого занятия до 2—4 месяцев).

II этап— углубленная проверка в процессе первоначального обучения (3—6 месяцев).

III этап — многолетнее систематическое индивидуальное изучение занимающихся для окончательного определения спортивной специализации.

Важную роль в отборе играет определение у новичков исходного уровня развития физических качеств.

В каждом виде спорта в той или иной степени необходимы сила, выносливость, гибкость, быстрота, и во всех без исключения видах спорта необходим высокий уровень развития ловкости.

Довольно точно судить о силовой подготовленности новичка помогают и другие простейшие силовые упражнения, например выпрыгивание, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, упражнения со штангой и др.

Следует помнить, что все контрольные упражнения при отборе должны быть направлены не столько на то, чтобы выявить, что умеет делать новичок, сколько на то, чтобы определить, что он сумеет делать в дальнейшем, на что он способен в перспективе.

Необходимо внимательно изучать уровень развития выносливости, а главное, предпосылки, свидетельствующие о возможностях ее успешного воспитания в дальнейшем.

Выносливость довольно точно определяется с помощью специальных контрольных упражнений: бег на средние и длинные дистанции.

Новичок, не выполняющий норматива в упражнениях «на общую выносливость» хотя бы на «хорошо», редко становится спортсменом высокого класса.

Быстрота, так же играет важную роль в отборе спортсменов. Это качество является врожденным, его практически невозможно развить в результате тренировок. Самый простой способ выявления скоростных качеств — бег на 30, 40, 60 м.

В качестве контрольного упражнения, характеризующего способность спортсмена развивать максимальный темп, можно использовать, например, прыжки со скакалкой (кто быстрее выполнит 10—12 прыжков или кто сделает больше прыжков за 10—15 сек.). Для детей, плохо прыгающих через скакалку, можно на этих же условиях дать прыжки с ноги на ногу через какое-нибудь низкое препятствие.

Ловкость (способность к координации движений) является важным качеством в любом виде спорта. Недостаточно ловкий спортсмен никогда не сможет овладеть первоклассной спортивной техникой и тем более успешно выступать в тех видах спорта, где необходимо выполнять быстрые двигательные действия в быстро меняющейся обстановке.

Общая ловкость может быть определена простым наблюдением за выполнением новичками обычных упражнений, за игрой в мяч.

Так же основной задачей ставится тщательное комплектование тренировочных групп, более точное определение специализации спортсмена.

Тренер должен определить, как быстро и насколько прочно схватывает новичок элементы техники, какими темпами изменяется у него уровень развития физических качеств, как он переносит тренировочные нагрузки.

Тренер должен обращать особое внимание на проявление у новичков таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, решительность, целеустремленность, способность мобилизоваться во время соревнований, умение побороть наступающее утомление и заставить себя полностью «выложиться».

Чрезмерно возбудимые, вспыльчивые, нетерпеливые, невыдержанные спортсмены обычно не умеют мобилизоваться в нужный момент, допускают много ошибок и практически в соревнованиях выглядят гораздо слабее, чем на тренировке. Длительная спортивная тренировка, безусловно, вырабатывает самодисциплину и умение управлять собой, однако при отборе преимущество следует отдавать уравновешенным новичкам с устойчивой психикой.

В процессе первых тренировок и соревнований изучаются такие качества, как смелость и решительность, «умение терпеть», а также способность самоотверженно бороться до конца.

