

8	3250,14 ± 976,40	16'	Средний
9	1150,27 ± 525,37	9'	Средний
10	7482,52 ± 2573,67	25'	Выше среднего
11	4802,51 ± 2465,06	16'	Выше среднего
12	5465,62 ± 2678,61	18'	Высокий
13	4081,77 ± 965,50	19'	Выше среднего
14	5307,18 ± 1211,18	22'	Средний
$\bar{x}$ по команде	<b>8560,54 ± 2287,90</b>		

Индекс технико-тактических действий спортсмена позволяет следить за динамикой игры отдельного спортсмена, анализировать слабые и сильные технико-тактические действия игры отдельного спортсмена, наиболее точно определять качественный состав команды, планировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от полученных данных, индивидуализировать учебно-тренировочные занятия, анализируя результаты соревновательной деятельности каждого спортсмена.

**Заключение.** Полученные данные по индексу технико-тактических действий спортсмена позволяют специалисту:

- планировать учебно-тренировочный процесс в соответствии с показанными командой и игроками результатами.
- избирательно планировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от предстоящего соперника, используя методы моделирования, импровизирования, регламентирования.
- подбирать индивидуальные дополнительные задания игрокам, имеющим низкую эффективность технико-тактических действий в соревнованиях.

1. Айрапетянц, Л.Р. Спортивные игры: техника, тактика, тренировка / Л.Р. Айрапетянц, М.А. Годик. – Ташкент, 1991. – 156 с.
2. Амалин, М.Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М.Е. Амалин, А.С. Шилов // Теория и практика физ. культуры, 1980. – № 9. – С. 19–22.
3. Бунин, В.Я. Теоретико-методические основы информационного обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. на соис. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Я. Бунин. – Л., 1981. – 24 с.

## СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

*В.В. Трущенко, В.А. Колошкина, А.В. Вильчик  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Вопросы спортивного отбора, всегда являлись тем фундаментом, на котором строились будущие спортивные достижения атлетов практически во всех видах спорта [1, 2]. Каждый человек уникален, и эту уникальность необходимо в нем рассмотреть, чтобы раскрыть его потенциал, а главное дать возможность максимально самореализоваться в избранном виде спорта.

Цель исследования – выработка практических рекомендаций на основе обобщения теоретического и практического опыта при осуществлении спортивного отбора в беговых легкоатлетических дисциплинах (бег на средние и длинные дистанции).

**Материал и методы.** Материалом исследования послужила специальная научно-методическая литература, посвященная вопросам спортивного отбора в легкой атлетике. Методами исследования явились: анализ, осмысление, обобщение литературных источников.

**Результаты и обсуждение.** Отбор в беговых легкоатлетических дисциплинах, как правило, начинают с 9–12 лет, причем этот диапазон может незначительно (до 1 года) расширяться как в одну, так и в другую сторону. Это зависит от того, в каком возрасте наиболее устойчиво проявляются генетически обусловленные, двигательные способности детей и подростков. Так, у мальчиков и девочек «критическим периодом» для развития выносливости является возраст 11–13 лет. Невозможно сразу (на начальном этапе) определить, у кого из детей «раскроется» талант бегуна, так как на этот процесс оказывают влияние многие факторы, среди которых необходимо отметить наследственность, возрастные темпы прироста основных двигательных способностей, психологическую устойчивость и настроенность к данному виду спорта, антропометрические показатели, темпы биологического созревания, состояние здоровья, трудолюбие

детей, уровень квалификации тренера и др. Учитывая эти факторы, отбор детей в беге на выносливость делится на несколько этапов. На начальном этапе отбора (8–10 лет) происходит массовый просмотр детей с использованием педагогических тестов: бег на 30, 60 и 300 м, прыжки в длину с места (тройной, пятикратный), тест Абалакова (выпрыгивание вверх), станова динамометрия; учитываются результаты медицинского обследования и педагогические наблюдения тренера. На этом этапе педагогические тесты позволяют определить уровень развития двигательных способностей детей, выявив сильные и слабые стороны их физической подготовленности, для корректировки тренировочного процесса в необходимую сторону, а также произвести «отсев» детей, которые по своим индивидуальным показателям не смогут добиться в беге каких-либо успехов.

Первый этап отбора начинается с 10 лет (10–12 лет) и характеризуется с отсутствием влияния биологического развития детей (полового созревания) на развитие их двигательных способностей. Учитывая это, результаты тестов могут служить оценкой потенциальных возможностей юных бегунов. На первом и втором этапах отбора педагогические тесты являются основным критерием этой оценки. Тестирование проводится в начале и в конце каждого этапа. Причем, при выполнении тестов должна наблюдаться положительная динамика результатов, полученных в конце этапа подготовки, по сравнению с их начальными исходными результатами.

На втором этапе отбора (13–15 лет) необходимо учитывать биологических возраст подростков, совпадающих с периодом активного полового развития. В этот период особое внимание должно уделяться развитию общей выносливости, которая является основой к выполнению большого объема упражнений различной (малой и средней) интенсивности, выполняемых в аэробном режиме. С этого этапа подготовки особое внимание уделяется развитию функциональных возможностей организма бегунов, таких как, максимальное потребление кислорода, порог анаэробного обмена, устойчивость к дефициту кислорода, емкость аэробного процесса и др. Для оценки общей выносливости можно применять бег на 2–3 км; специальной выносливости – бег на 600 м и 1000 м; скоростных способностей – бег на 30 м, бег на 300 м.

Третий этап отбора (16–18 лет) характеризуется сочетанием совершенствования техники бега с повышением уровня общей выносливости. На этом этапе решается задача расширения двигательных возможностей и физической подготовленности бегунов с учетом их специализации. В этот период достигнутый уровень общей выносливости является основой постепенного перехода к совершенствованию специальной выносливости. Для оценки общей выносливости применяется бег на 5–15 км, специальной – бег на 1000–3000 м. Кроме этого, критерием оценки может служить динамика спортивных результатов бегунов и темпы прироста их основных двигательных способностей.

На четвертом этапе (начиная с 19 лет) главным является уровень развития двигательных способностей и функциональных возможностей организма бегуна, его психологическая устойчивость, стабильность выступлений и роста спортивных результатов; продолжается совершенствование специальной выносливости. Общую выносливость можно оценивать по результатам, показанным в беге на 10–20 км.

**Заключение.** Использование педагогических тестов на первом и втором этапах отбора является основным критерием оценки перспективности юных легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции. Постепенный переход от развития общей выносливости (начиная с 13 летнего возраста) к развитию и совершенствованию специальной выносливости (16–17 лет) служит основой достижения хороших спортивных результатов. Четырехэтапный отбор в беге на средние и длинные дистанции является наиболее оптимальным, поскольку двигательные способности бегунов и функциональные возможности их организма развиваются гетерохронно на протяжении длительного периода времени.

1. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В.П.Губа. – Москва: Terra-Спорт, 2003. – 207 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П.Матвеев. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 378 с.