

Набор или отбор? Поиск легкоатлетических талантов

Лобойко Надежда Георгиевна,
директор ГБУ СК «СШОР по легкой атлетике»,
мастер спорта международного класса СССР по легкой атлетике

Уровень результатов в современном спорте очень высок, и легкая атлетика не является исключением. Научные данные, анализ многолетней соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира неопровержимо свидетельствуют, что результаты мирового класса показывают только те спортсмены, которые обладают врожденным талантом.

Поэтому одна из основных и наиболее сложных проблем современной легкой атлетики – качественная начальная подготовка начинающих спортсменов, которая должна вместе со специально составленной программой соревнований вызывать интерес у детей, способствовать точному отбору талантливых спортсменов, что позволит более эффективно управлять их подготовкой и увеличит шансы на успешную спортивную карьеру.

Цель выступления – на примере легкой атлетики доказать, что отбор талантливых спортсменов – это не одномоментное действие, а достаточно сложный процесс длительностью не менее 2-3 лет (зачастую и более), и лишь после этого можно говорить о предполагаемом таланте и начинать разностороннюю целенаправленную тренировку в определенной группе видов спорта.

Спортивная школа разработала программы, поэтапной спортивной подготовки спортсменов по видам спорта. Они определяют основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе. Программы спортивной подготовки реализуют спортивной школой на основании муниципального задания.

Спортивная школа распределяют контингент занимающихся по программам спортивной подготовки и обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам.

ДЮСШ (в легкоатлетических видах спорта) сохраняет в себе командные и разносторонние принципы предыдущей программы, но при этом дает возможность детям начать проявлять себя в отдельных или родственных видах.

Обе программы состоят примерно из 30 станций различной направленности: вначале – подводящих к легкой атлетике (например, прыжок с шестом на дальность или метание снаряда в цель), затем станции постепенно переходят на классические виды.

Очень ценным разделом программы является разработка учебных карточек – по пять карточек на каждый вид. По сути дела, это законченные конспекты уроков или тренировочных занятий, в которых указаны задачи урока, даются инструкции по обучению и рекомендации по выполнению

упражнения, приведена последовательность обучения, перечислен используемый инвентарь, указаны меры безопасности.

Работа по этим карточкам не требует от преподавателя высокой квалификации. А только пунктуального выполнения.

К сожалению, несмотря на разработанные спортивные программы, легкость обучения, привлекательность и зрелищность при проведении соревнований «Детская легкая атлетика» и «Юношеская легкая атлетика» не получили должного признания в России.

И это несмотря на то, что еще в 2012 году действующий в тот период президент ИААФ (международная федерация легкой атлетики) и министр образования и науки РФ подписали Меморандум о продвижении программы в общеобразовательных школах страны.

Кроме того, в 2015 году Экспертный совет по физической культуре и спорту Минобрнауки РФ также рекомендовал ее для внедрения в практику работы в качестве третьего урока физкультуры или дополнительных внеклассных занятий.

ИААФ разработала определенные принципы по поиску талантливых легкоатлетов, их начальной подготовке и дальнейшему отбору. Факторы, которые играют важную роль в процессе оценки потенциальных талантов и помогают ускорить процесс их выявления, сделать его более точным:

1. Антропометрия (рост, вес, процент жировой массы, центр тяжести массы тела, пропорции отдельных частей тела);

2. Физические качества (скорость реакции и ее моторный компонент, выносливость, скоростная выносливость, сила – динамическая и статическая, гибкость, координация);

3. Физиологические характеристики (аэробная и анаэробная емкость и мощность);

4. Нервно-мышечные свойства (чувство темпа);

5. Познавательные способности (тактическое мышление, способность к анализу);

6. Психологические качества (концентрация, психическая стабильность, мотивация, стрессоустойчивость);

7. Социальные характеристики (адаптация в коллективе, взаимоотношения в команде или в группе, отношения с тренером).

Кроме того, при работе с юными легкоатлетами необходимо учитывать следующие факторы:

- дети продолжают расти (физически, психологически);

- их обучение требует систематической долгосрочной программы, учитывающей их специфические характеристики;

- для детей потребность в движении более важна, чем для взрослых;

- для обеспечения перспективной подготовки к достижению самых высоких результатов необходима конкретная система развития таланта, присущая конкретному виду, основу которой составляет долгосрочный, целенаправленный процесс тренировки;

- талант раскрывается только в практической обстановке – развитие таланта без тренировки и участия в соревнованиях просто невозможно.

Дети – это не просто уменьшенный вариант взрослых. Одна из наиболее крупных проблем в детском спорте заключается в недостаточных знаниях тренеров и родителей о том, как дети растут и развиваются.

Анализ тренировочных занятий показывает, что при подготовке юных легкоатлетов основное внимание обращается на развитие физических качеств (скоростно-силовых и быстроты), однако уделяется недостаточное внимание обучению технике видов, развитию гибкости. Эти недостатки в дальнейшем отрицательно влияют на качество выполняемых специальных и соревновательных упражнений, зачастую приводят к травмам.

Согласно официальным статистическим данным, в России работает свыше 10 000 тренеров по легкой атлетике (в Ставропольском крае порядка 115 тренеров) и большинство из них, честно работая на протяжении 30-40 лет, в лучшем случае подготовили одного-двух мастеров спорта.

Понятно, что далеко не все из них ставят задачу найти и подготовить легкоатлета высокого класса. Но если мы сможем вооружить этот отряд специалистов современными знаниями о системе поиска, методах и особенностях начальной подготовки, отбора и дальнейшей многолетней подготовки.

Крайне важно в самом начале пути заложить правильные основы техники выполнения упражнений. Ведь абсолютно достоверно известно, что переучить, вытеснить неправильно сформированный (заученный) навык гораздо сложнее, чем научить, изначально задать нужный вектор направления.

Стратегия многолетней спортивной подготовки легкоатлета должна предусматривать использование адекватных тренировочных программ, продуманную профилактику травматизма и восстановления, рационально составленный календарь соревнований.

Выводы:

1. При отборе юных легкоатлетов должна соблюдаться последовательность «поиск и начальная подготовка + отбор», а не наоборот. Научные и практические данные свидетельствуют о том, что наибольший интерес для большого спорта представляют ретарданты, которые на первых этапах очень часто проигрывают сверстникам. Своевременно выявить таких детей, удержать их в спорте и сохранить у них интерес к тренировке – одна из главных задач в системе отбора.

2. При работе с юными легкоатлетами следует ориентироваться на раннее и разностороннее развитие, но не на ранний отбор.

3. Отмечая необходимость разносторонней подготовки в подростковом возрасте, специалисты считают, что в этом период приоритетным должно быть развитие скоростных качеств, которые требуются не только для спринтерского бега, но и для любого вида легкой атлетики, не исключая марафонский бег.

Кроме того, следует обращать самое пристальное внимание на обучение «школе легкой атлетики», то есть овладение техникой как можно большего числа легкоатлетических дисциплин, а также на развитие гибкости и координации – эти физические качества являются уделом юных легкоатлетов и в зрелом возрасте с трудом поддаются тренировке.

4. Данные многочисленных научных работ доказывают, что физические качества в значительной степени определяются генетическими факторами. При этом практика показывает, что способности к тому или иному виду спорта могут быть реализованы только после длительного периода разносторонней, а затем специализированной подготовки.

Если говорить о легкой атлетике, то от начала занятий до достижения результатов мирового класса спортсмен должен, как правило, вести подготовку не менее 10-12 лет, то есть провести 3500 – 4000 тренировочных занятий, или тренироваться примерно 10 000 часов.

5. Высокий уровень овладения основными легкоатлетическими навыками, безупречная координационная техника и высокая скорость выполнения упражнений являются важными признаками таланта и плацдармом для будущих элитных результатов.