**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Подготовил**

**методист**

**Пыкин Владимир Николаевич**

**МБУ ДО «ТСШ» Тарбагатайского района**

**Республики Бурятия**

**Тема:**

**«Совершенствование методики отбора юных спортсменов ТСШ по волейболу»**

Отбор в спорт остается одной из актуальных и еще не решенных проблем в нашей стране. Ошибки, которые будут допущены при спортивном отборе, обязательно проявятся через несколько лет, и вся работа тренера по подготовке спортсмена ничего не будет стоить. Дети и подростки остаются без возможности проявить свои двигательные способности в определенном виде спорта. В спортивной науке и практике проблема спортивного отбора активно изучается, накоплены большие объемы данных, характеризующих особенности отбора в различных видах спорта.

**Цель исследования** – дальнейшее совершенствование системы подготовки юных волейболистов с учётом организационных и методических аспектов отбора и спортивной ориентации.

**Предметом** исследования являются критерии перспективности детей при отборе в группы начальной подготовки спортивной школы.

**Объект исследования**: система отбора юных спортсменов на основе их педагогических характеристик.

В основе исследования лежит следующая рабочая **гипотеза**: если мы исследуем и усовершенствуем методику спортивного отбора детей в волейбол, то сможем прогнозировать достаточной высокий уровень спортивных результатов.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать методику спортивного отбора в волейбол.

2. Усовершенствовать методику спортивного отбора детей для занятий в волейбол.

3. Экспериментально обосновать высокую значимость методики отбора детей, для их спортивной ориентации в волейболе.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Тарбагатайская спортивная школа», Тарбагатайского района.

**Методы исследования:** теоретические (изучение научно-методической литературы обобщение, анализ и синтез); эмпирические (наблюдение, диагностическое тестирование, беседа; педагогический эксперимент).

**Практическая значимость исследования.** Прикладное значение настоящего исследования заключается в возможности использования его результатов (проведение спортивного отбора, прогнозирование спортивной ориентации) в работе по развитию волейбола.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОРИЕНТАЦИИ И ОТБОРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

1.1 Основополагающие понятия и термины спортивного отбора

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это достаточно сложный процесс, качество которого определяется целым рядом аспектов. Отбор спортивно талантливых детей и подростков, их спортивная специализация является важным аспектом процесса многолетней спортивной подготовки.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности.

Спортивный отбор – это процесс который предполагает много ступеней для изучения спортивных способностей личности, может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.)

Уровень координационных способностей, развитие физических качеств и технико-тактического мастерства молодых спортсменов оценивается через педагогические методы.

Через медико-биологические методы выявляют состояние здоровья, состояние анализаторных систем организма, морфофункциональные особенности спортсмена.

Психологический метод определяет способности психики спортсмена, которые оказывают влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивает психологическую совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Для того чтобы мы смогли получить данные о спортивных интересах детей, их мотивации к постоянным длительным занятиям спортом, к постоянному желанию добиться высоких спортивных результатов и раскрыть причинно-следственные связи формирования всего этого, мы применяем социологические методы.

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которого производится выбор наиболее подходящего для него вида спортивной деятельности.

Таким образом, спортивный отбор должен решать задачу выявления перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация – определять стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

Слабое проявление физических способностей и свойств личности применительно к одному из видов спорта не может рассматриваться, как отсутствие спортивных способностей. Способности, которые мало применяются в одном виде спорта и не несут как таковую смысловую нагрузку, в другом виде спорта наоборот могут быть благоприятными для получения высокого результата.

Спортивные способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение.

Способности могут быть как общими, так и специальными. И те, и другие имеют большое значение для спорта – общие способности предназначены для овладения знаниями, умениями и навыками во всех видах спорта, специальные способности необходимы для достижения высоких результатов в определенном виде спорта.

Спортивные способности неразрывно связаны с стабильными и консервативными наследственными задатками, то есть те спортивные способности, которые генетически заложены в организме молодого спортсмена. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Задатки – это врожденные анатомо-физиологические свойства нервной системы, которые служат природной основой для развития способностей. У задатков много значений и они не относятся к определенному содержанию и к определенным формам деятельности. Вместе с этим, нельзя утверждать, что задатки совершенно нейтральны по отношению к будущим способностям. То есть свойства речевых центров мозга будут прямо воздействовать на виды деятельности, связанные с речевой способностью, а, например, свойства зрительного анализатора повлияют именно на способности, требующие участия данного анализатора. Из этого следует, что личностные задатки отчасти избирательны и применяемые выборочно, неодинаковы по отношению к различным видам деятельности. Также имеются серьезные индивидуальные различия в структуре мозговой ткани людей, но значение данных морфологических отличий еще остается неизвестным. Общенаучные сведения о задатках стали скапливаться вследствие изучения врожденных свойств нервной системы и их значимости для индивидуально-психологических отличий. На сегодняшний день в литературе нет единого понимания данного термина.

В последнее годы при его анализе и разъяснении учитываются следующие аспекты:

* задаток осознается как генетическое образование, которое создается в результате возникновения зиготы. В свою очередь природа и механизм проявления диплоидного набора хромосом изучены не до конца;
* задаток воздействует на программу развития, основывая морфологические особенности организма человека;
* задаток оказывает влияние на функциональные свойства, преимущественную наклонность к улучшению аэробного, анаэробного и анаболического метаболизма при двигательной деятельности, особенности адаптации;
* задаток предопределяет развитие координационных возможностей, способность центрально-нервных механизмов регулировать работу различных частей тела;
* задаток сказывается на формировании психофизиологических свойств личностных особенностей высшей нервной деятельности, как качественной специфики индивида.

Задаток воздействует на степень развития признака. Его выражают как «верхний и нижний предел генетических возможностей» данной личности.

Одинаковые задатки могут формироваться в разных направлениях, перерастая в различные способности. Являясь условием успешного хода деятельности человека, способности - это продукт данной деятельности. Из этого слагается кольцевая взаимозависимость возможностей человека и его деятельности. Человек имеет возможность сознательно улучшать свои способности, тем самым улучшать деятельность. Верно и обратное утверждение: осознанное совершенствование деятельности человека приводит к улучшению его способностей. При наличии хороших задатков, способности могут очень быстро развиваться, даже если присутствуют отрицательные жизненные условия.

Однако высокий уровень достижений человека не будет зависеть от самых лучших задатков. Человек может, при определенных условиях, добиваться значительных успехов в занимаемой деятельности, даже не имея великолепных задатков, достаточно иметь хорошие задатки, которые можно развить в великолепные способности.

Прогноз спортивных способностей изучает не только основополагающие признаки, но и те показатели, которые будут существенно изменяться под влиянием спортивной тренировки. При этом необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

Важно учитывать, что спортивный отбор и ориентация – не одноразовое событие на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена.

С точки зрения В.П. Филина и В.М. Волкова (1984), спортивная ориентация представляет собой вид общественной ориентации, направленной на оказание организованной помощи детям в выборе конкретного вида спорта, учитывая склонности, интересы ребенка и индивидуальные способности. Если говорить иначе, то спортивная ориентация – это комплексная система организационных и методических мероприятий, основываясь на которые определяется специализация юного спортсмена в конкретном виде спорта.

Количество видов спорта в наше время расширяет возможности человека достичь совершенства в одном из них. Если спортсмен недостаточно хорошо проявляет свои способности в одном виде спорта, это не означает, что у него нет предрасположенности к какому-то другому виду спортивной деятельности, или же полное отсутствие спортивного потенциала. В различных видах спортивной деятельности соответственно различные факторы, обеспечивающие результативность и успех личности. Другими словами, спортсмен, который показал средний результат в одном виде спорта, может оказаться олимпийским чемпионом в другом. Поэтому спортивный и отбор, и прогнозирование способностей необходимо променять исключительно к одному виду спортивной деятельности, основываясь при этом на общие положения системы отбора.

Раздел, который занимается организованным поиском спортивно талантливых детей, стимулированием систематических занятий спортом и прогнозированием их спортивной пригодности называется спортивная селекция. Другими словами, спортивная селекция представляет собой периодический отбор лучших спортсменов на разных этапах спортивного совершенствования. Одним из основных аспектов спортивного отбора является спортивный прогноз. Спортивный прогноз – это вероятное, научно обоснованное суждение относительно наблюдаемого состояния объекта в какой-то момент времени или относительно возможных путей достижения нового состояния модели, определенного в качестве цели. Такое определение понятию дали В.Н. Селуянов и М.И. Шестаков. При прогнозировании спортивных способностей необходимо учитывать следующие положения, утверждает Н.Н. Минаева (1983):

1. Спортивные способности во многом зависят от генетически обусловленных признаков, которые отличаются консервативностью и стабильностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего на те, относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности;

2. Роль генетически обусловленных признаков раскрывается при высоких требованиях к организму занимающегося, поэтому, когда мы будем оценивать деятельность молодого спортсмена, то будем ориентироваться на уровень показателей высших достижений;

3. Изучение консервативных наследственных признаков при определении спортивных способностей необходимо для выявления тех показателей, которые могут существенно изменяется под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень;

4. В связи с временным расхождением развития органов, отдельных функций и качественных особенностей имеет место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Такие различия наблюдаются у обучающихся в тех видах спорта, которые связаны со сложными координационными выполнениями упражнений (например, художественная и спортивная гимнастика, плавание, фигурное катание). В таких видах спорта некоторые спортсмены достигают мастерства к 13-16 годам, то есть в подростковом возрасте, здесь спортивная подготовка будет протекать на фоне сложных процессов формирования молодого спортсмена;

5. Прогнозирование спортивной пригодности осуществляется только комплексно на основе применения медико-биологических, психологических, педагогических и социологических методов исследования;

6. Структура спортивной деятельности весьма сложна и разнообразна. Поэтому при определении способностей необходимо комплексное изучение всех существенных для данного вида спорта факторов, от которых зависит успешное проявление этой деятельности. Из представленных выше положений можно сделать вывод, что проблема отбора детей состоит в том, что с течением времени поколения детей меняют друг друга, меняется и телосложение человека, что в обязательном порядке должно быть учтено при отборе и должны быть созданы общепринятые критерии, по которым в дальнейшем будет производиться отбор. На сегодняшний день, совместно с экспериментальной разработкой всех сторон отбора и спортивной ориентации возрастает необходимость в теоретическом анализе и обобщении информации, накопленной за время исследований. Также наблюдается необходимость в формировании научно обоснованных программ отбора талантливой молодежи.

1.2 Основные тенденции развития современного волейбола

Процесс спортивного отбора касается очень юного человека, который пришел в группу и желает заниматься спортом. Поэтому задача педагога сохранить, преумножить желание и исключить моменты, которые бы унижали бы его достоинство и навсегда отвратили бы от проявления двигательной активности. Этот процесс является исключительно трудным, многокомпонентным и не простым.

Современный профессиональный спорт требует высококвалифицированный и талантливых спортсменов, спортсменов, имеющих очень высокий уровень координационных способностей. В настоящее время только такие спортсмены могут достигнуть высоких спортивный достижений, а в нашем волейболе, если уж всерьез рассматривать этот вид спорта, существует ряд проблем. Это недостаточная техническая подготовка, не совсем развиты специальные физические качества, нет ярко выраженной индивидуальности игроков. Ведь недаром, исполняющий обязанности главного тренера по женскому волейболу Серджио Бузатто анализировал Кубок Мира 2019 года и говорил, что в команде нужно подтянуть техническую и физическую подготовку [8, c. 23].

Для решения таких проблем требуются технически и тактически грамотные волейболисты, талант которых может повлиять на ход игры. Ведь современный волейбол – это высокий уровень индивидуальных технико-тактических действий волейболистов; широкий арсенал ведения игры; доминирующие атакующие действия над защитой; высокая интенсивность и организация игры; высокая игровая универсальность в действиях игроков.

Большинство специалистов, анализируя современный мировой волейбол, сходятся на одном, что нужно формировать разностороннего волейболиста, готового действовать в разных амплуа. Все это ведет к универсальности, к возможности технически и тактически совершенствования игроков. Требование к всесторонне технико-тактическому мастерству волейболистов значительно расширило функции игроков, что привело к высокой интенсивности игры и возрастанию количества приемов.

Длительный прием мяча с нападающего удара свидетельствует о психологической напряженности игры. Осуществляя это действие, волейболист должен спланировать свои действия, оценить полет мяча и принять мяч. На все это требуется примерно 0,40 секунд. Это очень короткий временной отрезок, поэтому о волейболе говорят, как о спорте, который предъявляет очень жесткие требования к быстроте и точности восприятия, к интенсивности и устойчивости внимания, к скорости реакции и дифференциации движения.

Игра в волейбол показывает значительные энергозатраты, за один сеанс игры идет 2-3 килограмма потеря веса, что свидетельствует о больших физических нагрузках. Такие энергозатраты связаны с тем, что предъявляются большие требования к центральной нервной системе. Причина кроется в следующем:

* ситуация игры меняется постоянно, поэтому нужно быстро переключаться с одного движения на другое, что означает перегруппировка процессов торможения и возбуждения в минимально короткий промежуток времени;
* напряженное состояние (готовность к страховке, вынужденное ожидание мяча при приеме и от нападения) вызывает значительное статическое напряжение мышц, что приводит к быстрому утомлению.

К волейболистам предъявляют высокие требования в их функциональных возможностях. Волейбол – это быстрые передвижения, прыжки, падения, в связи с этим игрок должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью. В детском возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, общей выносливости, быстроты. Все это будет фундаментом для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте мы уже будем больше внимания уделять развитию специальной выносливости и силовой подготовке.

Учитывая все слагаемые, становится понятным, что прогноз спортивных возможностей должен дать максимальный ответ о возможностях и перспективах юных волейболистах.

1.3 Особенности спортивной ориентации юных волейболистов

Спортивная ориентация давно уже превратилась с отдельную науку. Тренер, прогнозируя возможности ребенка, надеется на то, что он будет талантливым индивидуумом и на его успешную в дальнейшем спортивную специализацию. В настоящий момент у нас в стране, так и за рубежом, проблема совершенствования спортивной ориентации нашла большую поддержку. Проблема отбора и ориентации талантливых детей находится в состоянии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Современная система подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного уровня подразумевает под собой обязательный этап научно-обоснованного метода отбора и прогнозирования дальнейших спортивных результатов. Своевременное выявление способностей у детей и подростков ведет к обнаруживанию ранних склонностей к определенным видам двигательной деятельности, ведь по мере формирования организма двигательные и психологические способности дифференцируются.

Одним из важных достижений отечественных ученых стала разработка теоретических основ спортивного отбора. Выявления профессиональных качеств и возможность их совершенствования и компенсации. Критерии, которые выработало современное общество для профессиональных музыкантов, артистов, художников, спортсменов, очень жестки. Не каждый человек может достигнуть высоких успехов на профессиональной деятельности и практика это постоянно подтверждает, здесь главную роль будут играть природные данные. Поэтому возникает необходимость в научно-обоснованной системе отбора, как средства полноценного одаренных людей.

Задача поиска таланта чрезвычайно сложна, так как редко возникает уникальное сочетание всех необходимых задатков, обуславливающих возможность достижения высоких спортивных результатов.

Известно, что спортивные школы как можно большее число детей привлекают к занятиям физической культурой и спортом. Оценка их индивидуальных особенностей дается на основе комплексных наблюдений, так как какого-то критерия перспективных способностей не существует, даже спортивный результат не имеет значение в процессе спортивного отбора детей, так как процесс формирования организма не завершился. Отдельно же рассматриваемые психологические, биомеханические, функциональные и морфологические показатели недостаточны для проведения рационального спортивного отбора. Только на основе комплексной методики выявления склонностей возможно осуществлять отбор среди детей и подростков.

Возраст ребенка, вот основной вопрос отбора и ранней специализации, основной момент, определяющий дальнейшие спортивные успехи. По данным В.Н. Платонова лучший возраст для начала занятий волейболом у мальчиков – 12-14 лет, а для девочек – 11-13 лет. В.М. Волков и В.П. Филин утверждают, что возрастные границы приема детей на начальный этап подготовки составляет 10-11 летний возраст. Н.В. Селуянов начальный этап отбора относит к возрасту 7-9 лет.

Несмотря на эти расхождения во мнениях необходимо соблюдать ряд очень важных требований к первичному отбору. Все-таки, ранняя специализация недопустима. Спортсмен, который рано начал заниматься волейболом, достигает определенных успехов, на определенном этапе приросты останавливаются и занимающийся теряет интерес, уходит из спорта.

Главный принцип спортивного отбора в волейболе заключается в том, что нужно ориентироваться на те качества, которые дают спортивные достижения характерные для данного возраста.

Эффективность первичного отбора будет в большей степени зависеть от морфологических показателей. Именно с изучения антропометрических данных необходимо начинать определение перспективности занятий волейболом.

В.Н. Платонов говорит, что длина стопы ребенка – это надежное свидетельство о величине его роста в будущем. Им разработана номограмма в соответствии со спецификой видов спорта, по которой оценивается индивидуальная динамика весоростовых показателей среди мальчиков и девочек от 1 до 17 лет.

На основе показателей жизненных емкостей легких в сочетании с морфологическими данными, можно составить представление о будущих возможностях юных волейболистов. Также используют данные мышечной биопсии, но это требует использование дорогой аппаратуры, которая недоступна в широкой спортивной практике.

Большое значение имеет учет психологических качеств, несоответствие психических состояний волейболиста игровому амплуа снижает эффективность командных взаимодействий, а попытки переквалифицировать игрока удаются крайне редко.

Немаловажное значение играет социологический критерий – спортивные традиции в семье, наследственность и воспитание ребенка.

Огромное значение играет оценка состояние здоровья. В спортивную школу, как правило, принимают практически здоровых детей, отсутствие нарушений в системе организма – одно из важнейших условий достижения спортивных результатов.

Таким образом, спортивный отбор – длинный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических). Спортивный отбор должен решать задачу выявления перспективных людей, из которых можно подготовить выдающихся спортсменов, а спортивная ориентация – определять стратегию и тактику этой подготовки в системе обучения и тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айриянц, А. Г. Волейбол: учебник для институтов физической культуры [Текст] / А. Г. Айриянц. – Москва : Физкультура и спор, 2012. – 213 с.
2. Афанасьев, В. В. Спортивная метрология [Текст] : учебное пособие / В. В. Афанасьев. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2009. – 242 с.
3. Ахатов, А. М. Основные направления отбора и ориентации, используемые в детско-юношеских спортивных школах [Текст] / А. М. Ахатов. – Набережные челны : КамГАФКСиТ, 2010. – 34 с.
4. Бальсевич, В. К. Новые теоретические подходы к изучению возможностей человека в спорте высших достижений [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 62.
5. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А. В. Беляев, Л. В. Булыкин. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
6. Благуш, П. А. К теории тестирования двигательных способностей [Текст] / П.А. Благуш. – Москва: Физкультура и спорт, 2013. – 130 с.
7. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике [Текст] / Х. Бубэ. – Москва : Физкультура и спор, 2009. – 240 с.
8. Васильков, Г. А. От игры к спорту [Текст] / Г. А. Васильков. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 210 с.
9. Гарипов, А. Г. Скоростно–силовая подготовка юных волейболисток [Текст] : Методические рекомендации / А. Г. Гарипов. – Москва : Изд-во Государственная Академия физической культуры, 2009. – 45 с.
10. Годик, М. А. О корректности измерительных и вычислительных процедур в спортивно-педагогических исследованиях [Текст] / М. А. Годик. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2007. – 127 с.