

Диагностика индивидуальной спортивной предрасположенности в самбо

Костина Юлия Владимировна,

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа № 5»

Проблема диагностики спортивной предрасположенности относится к числу наиболее сложных и требует комплексного подхода к её решению. Комплексность изучения предполагает, что антропометрические, физиологические, психологические, педагогические и иные методы и критерии изучения предрасположенности к достижению значимых результатов в том или ином виде спорта будут использоваться в сочетании друг с другом.

Традиционно выделяют три типа подходов к диагностике спортивной предрасположенности: 1) избирательные, преимущественно биодиагностические; 2) психодиагностические (включая личностно-оценочные) и 3) спортивно-интегративные.

Биодиагностические – это *морфометрические* подходы, учитывающие изменения отдельных показателей строения тела и позволяющие прогнозировать эти изменения; и *функционально-биодиагностические* подходы, основывающиеся на измерении отдельных показателей биологических функций организма и прогнозировании их возможных изменений. Взятые в комплексе данные подходы весьма полезны для диагностики спортивной предрасположенности юных спортсменов, однако не могут являться исчерпывающим, без учета результатов психодиагностических и спортивно-интегративных исследований.

Психодиагностические методики направлены, с одной стороны, на изучение таких функций и процессов как ощущения, восприятие, память, мышление, сенсомоторные реакции, психорегуляторные проявления в спортивной деятельности; с другой – на изучение свойств личности, её направленности, темперамента, черт характера, уровня притязаний.

Спортивно-интегративные подходы – это прежде всего подходы, включающие тестирование в контрольных упражнениях, системный анализ динамики спортивных результатов, сравнительный анализ динамики основных тренировочных нагрузок и результирующих показателей, составление сводных характеристик спортсмена. На этапе спортивной ориентации, предшествующем этапу спортивной специализации, в рамках данного диагностического подхода следует использовать широкий комплекс тестовых упражнений, которые позволяют составить разностороннее представление о юном спортсмене.

Рассмотрим, что можно сделать для реализации указанных подходов применительно к такому виду спорта, как самбо.

Изучение спортивной предрасположенности при реализации программы «Самбо» мы начинаем уже на этапе, который до последнего времени было принято называть спортивно-оздоровительным, где, как правило, обучаются дети в возрасте 7-9 лет. Специально организованная диагностика и деятельность, направленная на развитие принципиально значимых физических качеств в рамках дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности, обеспечивают возможность правильной спортивной ориентации и последующей специализации учащихся.

Общеизвестно, что в процессе противоборства самбистам необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо, этого важно обладать мягкостью и точностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме. Дополнительными требованиями к самбистам являются: сила рук, выносливость. Достижение же максимально возможного спортивного результата в оптимальный период времени во многом определяется способностью к быстрой тренируемости, что в свою очередь зависит и от морфофункциональных особенностей самбиста, и от особенностей личности, и, конечно же, от уровня физической подготовленности.

Отталкиваясь от комплекса общетестовых упражнений по В.П. Филину, мы разработали систему нормативов, позволяющих оценить развитие у детей необходимых в самбо двигательных качеств и морфофункциональных показателей, где в первую очередь обращали внимание на показатели развития силы, быстроты, силовой выносливости, координации, вестибулярной устойчивости, имеющие значительное влияние на результаты в самбо.

Развитие двигательных качеств и способностей мы оценивали исходя из *роста индивидуальных* показателей относительно предшествующих результатов с учетом соответствия установленным возрастным нормативам.

Для оценки морфофункциональных показателей мы использовали индексы двигательного развития, крепости телосложения, пропорциональности телосложения, стройности, данные показатели имеют достаточное, но не определяющее значения для выбора спортивной специализации. Однако игнорировать их при комплексной диагностике спортивной предрасположенности нельзя.

Индекс двигательного развития вычислялся по формуле:

$$\frac{\text{длина прыжка с места (см)}}{\text{рост испытуемого (см)}} = \text{индекс двигательного развития,}$$

где оценка отлично, хорошо или удовлетворительно выставлялась, исходя из показателей, представленных в таблице 2

Таблица 2

Показатели индекса двигательного развития

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно
Мальчики	1,5	1,3	1,1
Девочки	1,3	1,1	1,0

В случае, когда испытуемый не достигал указанных числовых показателей, выставлялась оценка неудовлетворительно

Индекс крепости телосложения исчислялся по формуле:

длина тела - (вес тела + окружность грудной клетки) = индекс крепости телосложения

Таблица 3

Показатели индекса крепости телосложения

Телосложение	слабое	среднее	хорошее	крепкое
Оценка	26 и более	21 - 25	16 – 20	11 -15

Для определения индекс пропорциональности телосложения мы использовали соотношение:

$$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{окружность груди}} \times 100 = \text{индекс пропорциональности телосложения}$$

Таблица 4

Показатели индекса пропорциональности телосложения

Пропорциональность телосложения	ниже среднего	средняя	хорошая
Мальчики	85	83	80
Девочки	87	85	82

Индекс стройности вычислялся соотношением:

$$\frac{\text{окружность талии (см)}}{\text{длина тела (см)}} \times 100 = \text{индекс стройности}$$

Таблица 5

Показатели индекса стройности

Стройность	неудовлетворительная	удовлетворительная	хорошая
Мальчики	56	50	45
Девочки	48	45	40

Контрольные мероприятия мы проводим три раза в год (в октябре, январе и мае) и фиксируем в протоколах. С учетом полученных данных вносим коррективы в образовательную деятельность для обеспечения рационального двигательного режима и адекватной возрасту физической нагрузки.

Основу образовательной деятельности с юными самбистами составили общая физическая подготовка, направленная на развитие значимых для самбо двигательных качеств и способностей, улучшение морфофункциональных показателей, освоение «Школы движений в самбо», укрепление физического и психического здоровья детей.

Целью занятий было достижение уровней развития отдельных показателей «выше среднего» и «высокий» и подготовка рекомендаций для дальнейшей спортивной специализации учащихся.

В результате реализованных тренировочных мероприятий мы зафиксировали рост показателей развития двигательных физических качеств и способностей у всех освоивших программу детей. Особенно выросли показатели силы, быстроты, силовой выносливости, координации, что является принципиально значимым для последующей спортивной специализации в самбо.

В результате осуществленных диагностических мероприятий было установлено, что 13,3% (2 человека) продемонстрировали выраженные способности к единоборствам, в частности к самбо. 40 % - достаточные; 40,7% на этапе первичного тестирования не продемонстрировали предрасположенности к данному виду единоборств. Однако среди этих детей мы выделили двоих учащихся (т.е. 28,6%), которые отличались трудолюбием, исполнительностью и дисциплинированностью, выражали большую заинтересованность занятиями, что при соответствующей работе может обеспечить раскрытие потенциала в области борьбы самбо.

Хотелось бы еще раз обратить внимание на то, что для определения самбистов, потенциально способных к высоким спортивным достижениям, важен не исходный уровень подготовленности, а темпы ее прироста. Именно этот учитывали мы, когда оценивали эффективность работы с начинающими спортсменами по росту индивидуальных показателей.

В итоге были разработаны рекомендации по дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, кроме того, были определены

возможные направления спортивной специализации, что открывает для детей возможность пробовать себя в различных видах деятельности. Из тех, кто потенциально предрасположен к занятиям самбо (таковых оказалось 53% (8 из 15 человек), чуть более половины группы (63% или 5 человек) занимаются успешно: показывают высокие результаты физической подготовленности, выполняют спортивные разряды, результативно выступают на муниципальных и региональных соревнованиях.

Современные тенденции спортивных достижений и спортивной диагностики, с нашей точки зрения, должны исключить постановку «диагнозов» - «способен - не способен». Следует помнить, что процесс диагностики спортивной предрасположенности касается ребенка, желающего заниматься спортом, поэтому следует исключить моменты, которые могли бы унизить его достоинство, оттолкнуть от проявления двигательной активности.

К сожалению, мы не имеем возможности аппаратной диагностики, ограничены наши возможности и в использовании программных диагностических продуктов, в спортивных школах нет квалифицированных психологов, которые могли бы обеспечить психолого-педагогическое сопровождения диагностики и мониторинга процессов становления и развития личности. Однако и то, что в наших силах позволяет дать детям и родителям общие рекомендации по дальнейшей спортивной специализации и обеспечить качественное образование в области физической культуры и спорта, ориентируя детей как на физическое совершенствование и развитие, так и на достижение высоких спортивных результатов.