

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА»
(МБУДО ДЮСШ «Игровые виды спорта»)

*Методическая рекомендации
Е. А. Корнева*

ОТБОР В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



Тула, 2016

Комплексная оценка уровня физического развития, физической подготовленности и психофизиологических качеств обучающихся младшего школьного возраста

Постепенно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогикой. Важнейшая из них - это проблема повышения уровня и надежности спортивного результата. Баскетбол - это игра командная. Очень многое зависит от творческой мыслящей личности тренера. Любой тренер сам создает себе команду, отбирая и подбирая игроков друг для друга. Отбор - обязательная составная часть тренировочного процесса, и, если тренер упорно и профессионально проводит работу по отбору спортсменов, то его даже менее талантливые воспитанники могут достичь отличных результатов.

Именно проблема отбора является важнейшей в современном баскетболе. Она заставляет многих специалистов объединяться и работать сообща. Коллективная работа таких специалистов, как врачи, тренера, психологи, физиотерапевты подразумевает тесное сотрудничество на всех этапах работы. Но все же ведущая роль принадлежит тренеру.

Выраженный коллективный характер игры в баскетбол ставит спортивную специализацию в этом виде спорта в особое положение. Лучшей является команда, в которой проявилось наибольшее положительное взаимодействие индивидуальных ценностей отдельных игроков. Спортивные команды представляют собой социальные системы, поддерживающие свою социальную структуру и стабильность путем динамического развития и противостояния различным действиям. Выбор игрового состава является тоже процессом отбора.

При решении задач, связанных с этим выраженно-оперативным и исполнительным видом отбора, действия тренера определяются не только узкими профессиональными рамками его роли, но и подразумевают высокую степень его познаний в области психологии личности и психологии группы.

Можно выделить три важнейшие подсистемы отбора:

1) спортивная ориентация, являющаяся спортивно-педагогическим процессом, включающая в себя выявление талантов, их направление в сторону определенного вида спорта и введение их в начальную фазу специализированной спортивной тренировки;

2) отбор, который является процессом периодического отбирания лучших спортсменов на различных этапах их спортивного совершенствования;

3) формирование команд, представляющее процесс организации комплектования, сплочения спортивного коллектива.

Факторы, определяющие спортивную ориентацию юной личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли специалиста по отбору решает весьма сложные и тонкие задачи, имеющие и свой спортивно-педагогический, и свой психолого-социологический, и свой психолого-педагогический аспект. Достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности тренера препятствует промахам, к числу которых можно отнести, например, оценки,

основанные только на физических качествах или на потенциальных возможностях новичка.

Юный спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются. Поэтому, как правило, программа дает лучшие, более надежные и более продолжительные результаты, чем любые формы кампаний.

Так, специализированная тренировка - это не только педагогический процесс, следующий за отбором, это есть его составная часть, так как окончательные качества кандидатов могут быть надежно оценены лишь после достаточно длительного периода проведения специализированных тренировок. Поэтому отбор игроков и специализированное спортивное обучение следует проводить параллельно. При ранней специализации необходимо учитывать возрастные особенности каждой категории спортсменов (пионеры, подростки, юниоры). Также следует обратить внимание при отборе на то, что не всегда календарный возраст соответствует биологическому.

Особая сложность поиска и отбора детей с повышенными способностями для специализированных занятий баскетболом обуславливается спецификой игровой деятельности, требующей многостороннего проявления целого комплекса специальных качеств, от которых зависит возможность успеха в избранном виде спорта. Она выражается в особенностях морфофункциональных, психофизиологических, технико-тактических и личностных характеристик.

В большинстве случаев «инструментом» для проявления комплексной подготовленности спортсмена служит уровень развития его физических качеств. При этом наиболее способными, как правило, признаются те дети, у которых исходный уровень развития основных физических качеств значительно выше, чем у сверстников. Однако практика показывает, что нередко наиболее способные на первый взгляд новички впоследствии не оправдывают возлагавшихся на них надежд. Обучающиеся со средним и даже низким исходным уровнем развития физических качеств через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством.

Для надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет не исходный уровень развития физических качеств, а соотношение между этим уровнем и темпами (интенсивностью) прироста физических качеств. Поэтому при прочих равных условиях ведущая роль в прогнозировании потенциальных возможностей спортсмена принадлежит темпам прироста физических качеств – тренируемости. Между высоко тренируемыми и низко тренируемыми спортсменами возможны значительные различия во времени достижения одних и тех же уровней спортивного мастерства (Сологуб Е.Б., 1998).

Одной из приемлемых форм оценки детей младшего школьного возраста в практике отбора является тестирование, которое, несмотря на косвенность исследования качеств и свойств личности, вполне целесообразно ввиду достаточной надежности результатов, простоты применения и быстроты

получаемой информации. На начальных стадиях отбора пригодны однократные тестовые испытания, если они отвечают следующим требованиям (Бриль М.С., 1980):

- одни и те же функции испытуемых исследуются в различных по характеру проявлениях и отражаются различными показателями тестов;
- в итоговой оценке испытуемого синтезируется наиболее полный комплекс необходимых в игровой деятельности функций.

Этапы отбора в группах НП.

Первый год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

1-й этап (вторая половина ноября). Специально сформированная при директоре ДЮСШ экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы, старшие тренеры клубов девушек и юношей и старший тренер, ответственный за набор) организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля — начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь.

Второй год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски, помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

Третий год обучения

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

Четвертый и пятый годы обучения

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в третьем годе обучения

Критерии для отбора баскетболистов младшего школьного возраста

Для организации отбора юных баскетболистов наиболее значительными считается целый ряд критериев, существенно влияющих на достижение спортивного результата. К критериям относят качественно-количественные характеристики специальных способностей. Однако сбор максимально полной информации затруднен технически, поэтому актуальной задачей являлось определение минимума комплексной оценки одаренности в процессе начального отбора.

Прогнозирование пригодности на начальном этапе сталкивается с объективными трудностями трактовки результатов, полученных при применении различных методов отбора (экспертной оценки, аппаратного метода и метода тестов). К моменту отбора не все способности детей одинаково выражены, что связано, в первую очередь с различием их двигательного режима, темпов созревания, социальных и других факторов. Такое положение неизбежно снижает эффективность существующей диагностики. Принцип комплексного подхода при решении вопроса о выборе спортивной специализации позволяет не только получить обширную информацию, но и сопоставить показатели, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности с точки зрения возможности формирования специальных способностей.

Определение потенциальных возможностей детей 7-8 лет к успешному обучению в спортивных играх и, в частности, в баскетболе крайне сложный, но необходимый процесс.

Прогнозирование роста - это одна из важных задач тренера, так как окончательный рост игрока дает ответ на многочисленные вопросы в области спортивной ориентации и спортивной специализации. Специалистов по баскетболу в наибольшей мере интересует высота тела, которая одновременно является и основным параметром суммарного роста. Для того чтобы прогнозировать окончательные размеры тела, необходимо обработать следующие данные:

- 1) рост родителей, а возможно и дальних предков и родственников;
- 2) вес тела при рождении;
- 3) ускорение роста, а также данные о ходе роста в детском периоде ускоренного роста (4-7 лет);
- 4) актуальный рост (высота тела во время измерения и прогнозирования);
- 5) ускорение роста в переходном возрасте, перемещенное вследствие явления акселерации к возрасту 9-11 лет для мальчиков и 10-12 лет для девочек.

Также тренеры часто используют рост родителей в качестве элемента прогнозирования окончательного роста их ребенка.

Составлена следующая формула.

$$\text{Для мальчиков: } \frac{\text{рост отца} + \text{рост матери} \times 1,08}{2}$$

$$\text{Для девочек: } \frac{\text{рост отца} \times 0,923 + \text{рост матери}}{2}$$

По статистическим данным, в большинстве случаев данные формул определили положительные результаты прогноза. Но эти формулы не рекомендуется применять в баскетбольной практике в связи с наследственными и генетическими особенностями.

В спортивной практике также пользуются методом актуального роста (роста в момент измерения). Этот метод основан на закономерностях, касающихся

динамики роста. На основании статистического анализа выявлено соотношение между актуальным ростом (ростом в данном календарном возрасте) и ростом окончательным.

Процент к прогнозируемому окончательному росту (%)

Возраст (лет)	Мальчики	Девочки
9	75,0	80,7
10	78,0	84,4
11	81,1	88,4
12	84,2	92,9
13	87,3	96,5
14	91,5	98,3
15	96,1	99,1
16	98,3	99,6
17	99,3	100,0
18	99,8	100,0

Для достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, бесспорно, игроку необходимо иметь высокий уровень развития *быстроты* (скоростных способностей), составляющими которой являются следующие формы: время реакции, время одиночного движения и максимальная частота движений. Проявления скоростных качеств в игровой деятельности самые различные: скорость перемещений игроков, быстрота перехода от атакующих действий к защитным, быстрота прыжка.

Из всех физических качеств в наибольшей степени генетическому контролю подвержены именно быстрые движения, требующие, в первую очередь, особых свойств нервной системы – высокой лабильности (скорости протекания возбуждения) и подвижности (смены процессов возбуждения и торможения), а также развитие анаэробных возможностей организма и наличия быстрых волокон в скелетных мышцах. Элементарные формы быстроты в значительной мере наследуемы ($H = 0,7-0,9$) (Сологуб Е.Б., 1998).

Прыгучесть является одним из важнейших физических качеств баскетболистов и характеризует способность игрока максимально высоко выпрыгивать при различных игровых ситуациях (броски в прыжке, подбор мяча у щита, спорные броски, накрывания бросков соперника и т. д.). Специфическими особенностями прыгучести являются: взрывная сила, быстрота и ритм движений.

Быстрота движений, как компонент прыгучести, обеспечивается высокой функциональной лабильностью нервных центров и, соответственно, сопровождается быстрой сменой возбуждения и торможения и, следовательно, сокращения и расслабления мышц. Одним из важных факторов развития прыгучести является степень проявления физических и координационных

качеств. Известно, что на начальных этапах тренировки уровень развития силы – важная предпосылка для увеличения показателей взрывной силы – одного из основных компонентов прыгучести.

Двигательная координация – один из наиболее существенных составных элементов двигательной подготовки. Способность формировать новые двигательные акты в необычных условиях является одним из наименее генетически обусловленных, а, следовательно, наиболее тренируемых физических качеств. Высокий уровень развития координации является фундаментом успехов в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат напрямую зависит от высокого уровня технической подготовленности, куда в полной мере можно отнести баскетбол. Степень развития координации способствует как овладению техникой движения, так и развитию физических качеств. Поэтому столь большое значение имеет возможность ее объективного измерения и оценки.

Особое значение для баскетболистов имеют **морфологические показатели**, в первую очередь весоростовые. Подтверждением этого, является тот факт, что средний рост игроков команд призеров последних крупнейших соревнований превышает 200 см. Помимо традиционно учитываемых показателей баскетболистов, таких как – длина тела, рост, стоя с вытянутыми руками, обхват грудной клетки, необходимо рассматривать и размах рук юных баскетболистов, позволяющий вычислить коэффициент длиннорукости.

Методики, применяемые при отборе баскетболистов младшего школьного возраста

Антропометрия

Антропометрические обследования проводятся стандартным инструментарием по общепринятой методике (Бунак В.В.).

Определяются следующие антропометрические показатели:

1. Длина тела (см);
2. Размах рук (см), этот показатель весьма важен для баскетболистов;
3. Коэффициент длиннорукости (отн. ед.)*;
4. Обхват груди в покое (см);
5. Масса тела (кг);

* - коэффициент длиннорукости определяется, как отношение размаха рук к длине тела.

Критерии: лучше если коэффициент длиннорукости превышает 1.

Очень важно при отборе юных баскетболистов максимально точно определить **биологический возраст** испытуемых. Чтобы исключить отсев детей, имеющих временное отставание по антропометрическим показателям

Определение биологического возраста

Тренер, в достаточной степени ориентированный в современных научных принципах, будет проводить отбор группы новичков, главным образом, согласно

критерию биологического, а не календарного возраста. Под биологическим возрастом (БВ) принято понимать достигнутый отдельным индивидом уровень развития морфологических структур и связанных с ними функциональных явлений жизнедеятельности организма, определяемый средним хронологическим возрастом той группы, которой он соответствует по уровню своего развития (Васильев С.В., 1996).

Особое внимание следует уделять биологическому возрасту ребенка, так как разница в скорости созревания может давать преимущество акселератам и ограничивать дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием (ретардантам), потенциально обладающим ничуть не меньшими способностями, а зачастую и большими. От степени биологической зрелости зависят темпы нарастания и абсолютные значения тотальных размеров тела (линейные размеры, поверхность, объем), а с ними и важнейшие морфологические и функциональные показатели деятельности организма: связь минутного и ударного объема сердца – с поверхностью тела; объем сердца – с ростом и весом и т. д. Взаимосвязь ряда показателей физической подготовленности с биологическим возрастом доказана работами ряда ученых. В многочисленных исследованиях установлено, что дети одного и того же паспортного возраста значительно различаются по биологической зрелости, а это оказывает большое влияние на уровень психологического и физического развития, двигательной и функциональной подготовленности. Результаты исследований Латвийских ученых показали, что более позднее и более продолжительное половое созревание у медиантов и ретардантов обеспечивает рост тела в длину и период интенсивного физического развития на 3-4 года длиннее, чем у акселератов. В настоящее время считают, что очень часто рост и развитие у акселератов заканчивается раньше, а у ретардантов продолжается значительно дольше. В результате конечная длина тела во взрослом состоянии у ретардантов может оказаться больше, чем у акселератов. Более медленное созревание мозга также приводит к лучшему его развитию и более высоким умственным способностям. Показано, что у спортсменов сердце растет медленнее и достигает большего объема и большей мощности сердечной мышцы, чем у нетренированных сверстников. Существуют приемлемые на практике системы оценки биологического возраста: костный (или скелетный) возраст, возраст по телесному развитию (или общее морфологическое развитие), возраст по половому созреванию (или половое развитие), зубной возраст, физиологический возраст (или физиологическая зрелость), психическое, психосексуальное и умственное развитие. При изучении зависимости критериев биологического возраста друг от друга выявлена их высокая корреляция. Наиболее распространенным критерием определения БВ в возрасте от 7-8 до 17-18 лет является критерий полового развития. Определяются время появления, последовательность и степень развития вторичных половых признаков. Но так как обследуемый контингент в возрасте 7-8 лет практически еще не имеет вторичных половых признаков, то этот способ определения биологического

возраста редко используется. Скелетная зрелость, или костный возраст, служит хорошим показателем биологического возраста для всех периодов онтогенеза.

Осификация скелета тесно связана с биологическим развитием всего организма (длина тела, темпы роста, стадии полового созревания), и ее стадии приурочены к определенным этапам онтогенеза. Существует несколько методов определения костного возраста по дифференцировке и зрелости скелета. Наиболее показательны эти процессы в костях кистей из-за достаточно большого числа ядер окостенения эпифизарных зон, но скелетную зрелость можно установить при рентгенологическом исследовании, что в условиях работы учреждения из-за сложности проведения рентгенологического обследования, его отрицательном воздействии на организм ребенка, и сопутствующих материальных затрат практически невозможно.

Наиболее приемлемым для детей 7-8 лет, с точки зрения простоты и экономичности, является метод определения биологического возраста по количеству постоянных зубов, появившихся к моменту исследования. Число и последовательность прорезывающихся зубов сопоставляются с существующими стандартами, и по ним быстро и с достаточной точностью можно определить биологический возраст ребенка. Экспериментальные исследования показали, что у ретардантов, вошедших в группу «перспективных юных баскетболистов» и практически не имеющих достоверных различий ни по одному из измеренных показателей, за исключением биологического возраста, отсутствует отставание по психофизиологическому состоянию и физическим данным от медиантов. А разница в биологическом возрасте, составляющая 1-2 года, дает возможность прогнозировать увеличение антропометрических показателей ретардантов так, как проведенный факторный анализ с использованием алгоритма построения максимального корреляционного пути, выявил высокий уровень корреляции биологического возраста и антропометрических показателей (коэффициент корреляции $r = 0,55-0,62$ при уровне достоверности 0,05). Полученные данные делают ретардантов более интересными, с точки зрения профессионального продолжения карьеры, так как они имеют большой потенциал роста. Для определения биологического возраста детей и подростков целесообразно пользоваться так называемой зубной формулой, простой и доступной тренеру для оценки индивидуальных особенностей роста и развития юных спортсменов. Зубная формула учитывает порядок, сроки прорезывания и смены зубов и является показателем биологического возраста в 6-10 лет, в последующие годы информативность ее теряется. Для оценки зубного возраста необходимо визуально определить наличие или отсутствие молочных зубов, степень и число прорезавшихся постоянных зубов, результат сравнить со стандартом.

Возраст (лет)	Пол	Число постоянных зубов		
		Соответствующее развитие	Замедленное развитие	Ускоренное развитие
5,5	М	0-3	0	Более 3
	Д	0-5	0	Более 4
6	М	1-5	0	Более 5
	Д	0-5	0	Более 6
6,5	М	3-8	0-2	Более 8
	Д	3-9	0-2	Более 9
7	М	5-10	Менее 5	Более 10
	Д	6-11	Менее 6	Более 11
7,5	М	8-11	Менее 8	Более 12
	Д	8-13	Менее 8	Более 13

Определение **биологического возраста** по одонтологическим признакам проводится на основе подсчета числа прорезывающихся зубов и последовательности их прорезывания. Эти данные сопоставляются с разработанными стандартами, в результате чего мы получаем интервальную оценку возраста индивида - зубной возраст.

Интервалы эти невелики, а границы их довольно постоянны - зубной возраст определяется с точностью до года, и иногда еще точнее. Это большое преимущество метода по сравнению со всеми прочими критериями. Однако зубной возраст наиболее информативен только в периоды прорезывания зубов молочной генерации (в среднем от 6 месяцев до 2 лет) и постоянной генерации (от 5-6 до 13-14 лет, без учета третьих моляров).

Нормальные сроки прорезывания постоянных зубов, годы

Зубы	Нижняя челюсть	Верхняя челюсть
Медиальный резец (внутренний)	6-8	7-8
Латеральный резец (наружный)	7-8	8-9
Клык	9-10	11-12
Первый премоляр (предкоренные)	9-12	11-12
Второй премоляр (предкоренные)	11-12	10-12
Первый моляр (коренные)	5-7	6-8
Второй моляр (коренные)	11-13	12-13
Третий моляр (коренные)	12-26	17-21

		Название зуба	Время прорезывания	Время выпадения	Так выглядит
МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ					
Верхние зубы					
	Центральный резец	0-12 мес.	6-7 лет		
	Боковой резец	9-13 мес.	7-8 лет		
	Клык	16-22 мес.	10-12 лет		
	Первый моляр	13-19 мес.	9-11 лет		
	Второй моляр	25-33 мес.	10-12 лет		
Нижние зубы					
	Первый моляр	23-31 мес.	10-12 лет		
	Второй моляр	14-18 мес.	9-11 лет		
	клык	17-23 мес.	9-12 лет		
	Боковой резец	10-16 мес.	7-8 лет		
	Центральный резец	6-10 мес.	6-7 лет		

Определение специальной физической подготовленности юных баскетболистов

Для выявления уровня развития специальных качеств юных баскетболистов целесообразно провести оценку физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Все контрольные упражнения проводятся в однотипных условиях. С содержанием тестов и методикой их выполнения обследуемые знакомятся предварительно. Тесты проводятся после стандартной разминки (20-25 минут).

Вертикальный прыжок.

Тест оценивает максимальную прыгучесть баскетболистов и является общепринятым и широко распространенным. Прыгучесть баскетболиста определяется максимальной высотой выпрыгивания, которая вычисляется по времени безопорной фазы прыжка. Для этого используется специальная формула:

где H – максимальная высота выпрыгивания (м);

g – ускорение свободного падения, равное 9,81 м/с²;

t – время безопорной фазы прыжка (с);

Аппаратура для определения безопорной фазы прыжка состоит из контактной платформы (размером 50 x 50 см) и электронного секундомера, позволяющего фиксировать отрезки времени с точностью до 0,001 с. Секундомер включается в тот момент, когда баскетболист отрывается ногами от платформы и выключается в момент приземления баскетболиста на платформу.

Каждому испытуемому дается три попытки. Учитывается результат лучшей попытки. Баскетболист должен выпрыгнуть с платформы и обязательно приземлиться на нее.

Для оценки **прыжковой выносливости** используются серийные прыжки на максимальную высоту. В качестве критерия прыжковой выносливости рассматривается средняя высота 30 прыжков, определяемая по суммарному времени безопорной фазы этих прыжков. Участникам дается задание: выполнить подряд 30 прыжков на контактной платформе (с обязательным приземлением после каждого прыжка на платформу). Сгибать ноги во время безопорной фазы прыжка не разрешается. Время безопорной фазы 30 прыжков определяется на той же аппаратуре, что и максимальная прыгучесть. Прибор позволяет суммировать время безопорных фаз серийных прыжков.

Тейпинг для рук (выполняется сидя или стоя у стола, кисти рук на столе, вытянуты вперед, слегка согнуты в локтевом суставе. По сигналу правая кисть перекаладывается через левую и обратно за 30 с.)

Тейпинг для ног (исходное положение, стоя перед линией, по сигналу выполнить короткий прыжок через линию и обратно за 30 с.)

Тест Георгеску используется для определения максимальной анаэробной работоспособности (МАР). Тест заключается в выполнении 10 вертикальных прыжков с максимально возможной быстротой и высотой. Расчет МАР осуществляется по следующей формуле:

где: H – средняя высота выпрыгивания 10 прыжков (м);

P – вес спортсмена (кг);

1,5 – тормозной коэффициент;

t – средний арифметический показатель времени выполнения одного прыжка (мин).

Высота прыжка рассчитывается по времени его безопорной фазы. Целесообразно рассматривать относительную величину МАР, так как согласно исследованиям специалистов, именно она является наиболее информативным показателем.

Оценка **быстроты передвижений** проводится по времени пробегания шестиметрового отрезка. Регистрация времени бега осуществляется с помощью двух контактных платформ и электронного секундомера, позволяющего фиксировать отрезки времени с точностью до 0,01 с. Секундомер включается в тот момент, когда испытуемый покидает линию старта, и выключается в момент касания ногой линии финиша. Испытуемому дается три попытки, результаты которых фиксируются в протоколе. Рассматривается лучший результат.

Оценку **координационных возможностей** юных баскетболистов рекомендуется проводить методом В.А. Булкина на основе расчета интегрального показателя координации (ИПК). Этот тест разработан для оценки баллистической координации двигательной деятельности и характеризует координационную способность баскетболистов управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилиям во времени и пространстве для

достижения поставленной цели. В качестве основной идеи теста выдвинута концепция комплексности двигательной деятельности с акцентом на быстроте, точности и амплитудности выполнения движений. Тест включает в себя динамическую связку прыжков, выполненных на время и пространственную точность, в следующей последовательности: прыжок в длину с места с последующим возвращением в исходную точку – прыжок в длину спиной вперед с последующим возвращением в исходную точку – прыжок “боком” вправо с последующим возвращением в исходную точку – прыжок “боком” влево с последующим возвращением в исходную точку. Фиксируется сумма “напрыганного” метража и затраченное время. Интегральный показатель координации рассчитывается по следующей формуле:

где А1, А2, А3, А4 – результаты прыжка (м), при точности измерения до 0,1 м;
Т – время, затраченное на выполнение упражнения (с).

$$\frac{A1+A2+A3+A4}{T}$$

Т

Критерии: чем выше ИПК – тем выше уровень координационных способностей баскетболистов.

Градации оценок морфофункционального и моторного компонента одаренности юных баскетболистов 7-8 лет для начального отбора и прогнозирования результатов

Показатели	Оценка в баллах		
	1	2	3
Длина тела, см	<128	128-137	>137
Рост, стоя с вытянутыми руками, см	<159	159-172	>172
Размах рук, см	<126	126-137	>137
Обхват грудной клетки, см	<61,5	61,5-66,5	>66,5
Вес, кг	<24,5	24,5-31,5	>31,5
Максимальная прыгучесть, см	<13,5	13,5-21,0	>21,0
Быстрота отталкивания при выполнении вертикального прыжка, сек.	>0,225	0,225-0,157	<0,157
Максимальная анаэробная работоспособность (МАР), ВТ	<8,25	8,25-12,55	>12,55
Время бега 6 м, сек.	>1,8	1,8-1,58	<1,58

На основе собранного фактического материала и расчета среднеарифметической величины и среднеквадратического отклонения была разработана трехбалльная шкала оценки по всем исследуемым показателям.

Приведенная шкала оценки позволяет ввести градацию: «перспективные юные баскетболисты», «юные баскетболисты средних способностей» и «мало перспективные юные баскетболисты».

Несмотря на то, что проблема роста и развития и их значение для отбора даны в сжатой форме, все же следует указать на некоторые общие правила:

а) период акселерации во время переходного возраста весьма неблагоприятен для прогнозирования роста и развития, а также в отношении развития и совершенствования технических качеств;

б) физические нагрузки в этой фазе роста и развития должны быть соразмерены с индивидуальными способностями учеников;

в) качества самых юных игроков в отношении тренировочных и игровых нагрузок определяются их биологическим, а не календарным возрастом;

г) работа по развитию техники в период акселерации в переходном возрасте должна ограничиваться повторением и совершенствованием элементов техники, которыми ученик уже овладел;

д) акселерация в переходном периоде является временем, особенно благоприятным для проведения работы по обучению коллективной тактике;

е) вполне оправдано раннюю специализацию передвинуть в направлении более низкого календарного возраста (8 лет для мальчиков и для девочек), чтобы ребята еще до наступления фазы переходного возраста овладели элементами техники и индивидуальной тактики;

ж) в связи с пересмотром совершенно анахроничных административных категорий баскетбольного детского возраста, исследователи предлагают, хотя бы в разряде младших пионеров, ввести классификацию игроков на основании игрового возраста.

Формула Прокопа, предлагаемая для определения игрового возраста

$$\text{ВИ} = \frac{\text{возраст по росту} + \text{возраст по весу} + \text{двойной календ.возр.}}{4}$$

