

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ОПРЕДЕЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Процесс приобщения детей и подростков к спорту связан со своевременным и правильным выбором того или иного вида спорта, который бы наиболее полно соответствовал индивидуальным склонностям, задаткам, способностям и разумно сформированным личностным потребностям, интересам.

Эффективность спортивного отбора во многом зависит от надежности оценки индивидуальной предрасположенности к виду спорта и прогноза спортивной успешности детей и подростков.

Известно, что способности у людей не одинаковы, они не равны по своим двигательным данным, в том числе по спортивным возможностям.

Способности характеризуют разные индивидуальные возможности человека осуществлять определенный вид деятельности. Разная мера индивидуальной выраженности способностей проявляется в успешности деятельности [1].

Кроме категории способностей для характеристики человеческих кондиций применяются и другие важные категории: задатки, одаренность и талант. Первая категория относится к врожденным возможностям индивида, лежащим в основе развития способностей; вторая – это качественно своеобразное сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего успеха в выполнении той или иной деятельности.

Одаренность выступает как интегральная характеристика способностей конкретного человека к конкретной деятельности. Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, используются разные термины: физические, двигательные, психомоторные, психофизические, моторные, спортивные, физкультурные способности и др. Суть этого разнообразия в том, что одни авторы исходят из определения способностей, принятых в психологии, понимают способности к конкретному виду спорта как индивидуально-психологические и психофизиологические особенности человека, другие включают в это понятие и биологические свойства.

В основе неодинакового развития спортивных способностей лежит иерархия разных наследственных и врожденных задатков. К ним относят анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей); физиологические особенности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем (максимальное потребление кислорода, показатели

периферического кровообращения); особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.; особенности биологического развития организма (тип физического развития); телесные особенности (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.); психодинамические особенности.

Задатки во многом определяют «норму реакции» организма на воздействие среды. По отношению к развитию двигательных качеств «норма реакции» выражается в неодинаковом приросте силы мышц, быстроты или выносливости у разных лиц под влиянием одних и тех же тренировочных воздействий, т.е. определяет развитие потенциальных возможностей (резервов) организма, которые человек использует при адаптации к мышечной деятельности.

Следует иметь в виду, что не все способности и не у всех детей развиваются равномерно. Чрезвычайно важно понимать, что не отдельные способности как таковые определяют спортивные возможности, а лишь то своеобразное их сочетание, которое характеризует данную личность.

Благоприятное сочетание врожденных и приобретенных психофизических особенностей индивида, создающих в комплексе потенциальную возможность для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, характеризует его спортивную одаренность. Известно, что недостаточно развитые одни способности могут компенсироваться другими, высокоразвитыми у данного человека способностями [2; 3].

Следовательно, спортивные задатки выступают как причины предрасположенности человека к каким-либо видам спорта, а одаренность – как одна из причин, непосредственно определяющих возможность успешного выполнения какой-либо деятельности.

В различных видах спорта способности специфичны, но они имеют и много общего. Используемые для ориентации и отбора показатели способностей должны обладать прогностической силой, т.е. не только фиксировать сегодняшнее развитие детей, но и позволять предсказать, как изменятся эти показатели в будущем.

В структуре спортивных способностей выделяют различные их компоненты – морфологические, функциональные, психофизиологические, двигательные, психические, личностно-характерологические, которые и выступают в качестве критериев спортивной ориентации и отбора. Успешность прогнозирования спортивных способностей во многом зависит от изменчивости и консервативности отдельных их компонентов, лимитирующих спортивные достижения в конкретном виде спорта на различных стадиях индивидуального развития и этапах многолетней тренировки.

Таким образом, при оценке индивидуальной спортивной предрасположенности недопустимо принимать разовые категорические решения по

выбору спортивной специализации, ни по достиженческим возможностям спортсмена, ни по спортивному отбору.

Библиографический список

1. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 166 с.
2. Дворкин, В.М. Обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.М. Дворкин. – Красноярск, 2008. – 24 с.
3. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

DOI 10.51980/2021_16_205

*Т.И. Ратманская, М.Д. Кудрявцев, А.Г. Галимова,
Г.Я. Галимов, Т.В. Лепилина*

ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА KANGOO-JUMPS

У студенток за период обучения в вузах основные параметры функциональной и физической подготовленности не только не соответствуют оптимальному уровню, но и значительно снижаются за время обучения. Развитие негативных тенденций связано в первую очередь с существенным понижением уровня повседневной двигательной активности у девушек. В связи с развитием технического прогресса, способствующего снижению физической активности человека (гиподинамии), а также нарушением режима питания вызывает тревогу увеличение числа лиц с избыточной массой тела в любом возрасте.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения ожирение – это хроническое полиэтиологическое рецидивирующее заболевание, характеризующееся избыточным отложением жира в организме, приводящее к снижению качества и уменьшению продолжительности жизни за счет частого развития тяжелых сопутствующих заболеваний. Проблема борьбы с ожирением заключается не в том, чтобы однажды резко похудеть, а в том, чтобы, сбросив вес, сохранить результат. В этом студентам помогает физическая культура и спорт вуза. Не следует забывать, что только систематические занятия ими способствуют нормализации веса.

В последнее время в научной литературе встречается огромное количество исследований, посвященных мотивациям и демотивациям физической деятельности в условиях учебных занятий как основе укрепления