**«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКУ ДО «ДЮСШ №6»
Гаджиагаев Н.Г.
Пр. № 05 от 01.09.2016 г.**

**Порядок индивидуального отбора для приёма граждан на обучение в МКУ ДО «ДЮСШ №6»**

**Первый этап отбора**

**На первом этапе отбора** проводится массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным [видом спорта](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_vidov_sporta). Основная задача отбора - помочь ребёнку правильно выбрать вид спорта лля спортивного совершенствования.

В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенном для данного вида спорта. Критериями [спортивной ориентации](http://opace.ru/a/ponyatiya_sportivnyy_otbor_sportivnaya_orienttsiya_sportivnye_sposobnosti) являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиции перспективы.

Необходимым условием первоначального отбора детей в детско-юношескую спортивную школу является проведение его после курса обязательного обучения детей началам видов спорта.

Желательно, чтобы такой курс включал не менее 30 уроков. Это обеспечивает не только овладение детьми полезными для жизни навыками, но и значительно повышает эффективность оценки перспективности детей. При отсутствии массового обучения легко ошибиться и принять лучше бегающих, плавающих или катающихся на катающихся на коньках или лыжах за более способных.

При начальной оценке перспективности детей необходимо опираться на качества и способности, которые обусловливают успех в [спорте высших достижений](http://opace.ru/a/bazovye_ishodnye_ponyatiya_sport_sportivnye_sorevnovaniya). Признаки, имеющие временный характер и проявляющиеся только при обучении, не могут быть использованы в качестве критериев отбора. При определении способностей, например, нельзя ориентироваться на [быстроту](http://opace.ru/a/bystrota) овладения техникой вида спорта.

При начальном отборе в первую очередь необходимо ориентироваться на стабильные факторы, в малой степени зависящие от тренировочных воздействий. В наибольшей мере этим признакам отвечают морфологические показатели: Продольные размеры тела, относительная длина верхних и нижних конечностей, туловища. В определённой степени наследуется и так называемая активная масса тела (мышечный компонент состава тела).

С измерений тотальных размеров туловища в сочетании с визуальной оценкой внешнего вида ребёнка и необходимо начать оценку его перспективности.

В спортивной практике выработались определённые представления об «анатомическом типе» спортсмена (рост, телосложение, вес), характерном для каждого вида спорта. Такие виды спорта как [баскетбол](http://opace.ru/d/tags/tag/basketbol), [волейбол](http://opace.ru/d/tags/tag/volejbol), академическая гребля, прыжки в высоту с разбега, требуют роста, значительно превышающего средний рост населения. В [плавании](http://opace.ru/d/tags/tag/plavanie), фехтовании, современном пятиборье – рост желателен. В [лыжных гонках](http://opace.ru/d/tags/tag/lyzhnye-gonki), конькобежном спорте, беге, велоспорте рост не имеет существенного значения. В [хоккее](http://opace.ru/d/tags/tag/khokkej), [футболе](http://opace.ru/d/tags/tag/futbol) нет крайних типов телосложения, в то время как рост гимнастов, фигуристов-одиночников ниже среднего роста населения. Наиболее прогностичными показателями «взрослого роста» являются длина стопы и кисти.

Наряду с ростом большую роль в ряде видов спорта играет вес тела. Это относится прежде всего к видам спорта, требующим больших силовых возможностей (тяжёлая атлетика, легкоатлетические метания).

В видах спорта, где решающую роль играют функциональные возможности аэробной системы энергообеспечения (лыжные гонки, бег на длинные дистанции, плавание, велосипедный спорт), уже при первоначальном отборе необходимо оценить показатели жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ), максимальное потребление кислорода (МПК).

Двенадцатилетние подростки, желающие заниматься лыжными гонками, должны иметь показатель ЖЕЛ – не менее 3000 – 3500 см³, МПК – 47 – 50 мл/кг/мин.

В последние годы при отборе перспективных спортсменов всё шире используются данные мышечной биопсии. Известно, что от структуры мышечной ткани в значительной степени зависит предрасположенность спортсменов к достижению высоких результатов на дистанциях различной длины. Тренировка не оказывает большого влияния на сократительные свойства волокон различных видов и их процентное соотношение; индивидуальные различия в структуре мышечной ткани в основном обусловлены генетически. На рис. 1 приведены соотношения различных мышечных волокон, характерные для спортсменов высокого класса, специализирующихся в различных дисциплинах циклических видов спорта

**Оптимальное соотношение БС- (1) и МС- волокон (2) мышц в площади поперечного среза скелетной мышцы спортсменов в зависимости от продолжительности соревновательного упражнения**

****

Количество быстро сокращающихся (БС) волокон мышц у спринтеров очень велико и может занимать до 80 % общей площади поперечного среза скелетных мышц. У спортсменов, специализирующихся на средние дистанции, это соотношение изменяется, и их мышцы характеризуются примерно равным количеством волокон различных типов. В структуре мышечной ткани стайеров преобладают медленно сокращающиеся (МС) мышечные волокна, которые могут занимать до 80 – 90 % площади поперечного среза мышцы.

В процессе начального отбора следует широко использовать простые педагогические тесты, позволяющие оценить уровень двигательных способностей детей.

**Показатели общей физической подготовленности юных волейболистов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные испытания (тесты) | Мальчики 10 лет | Мальчики 11 лет |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег на 30 м с высокого старта, с | 5,3 и < | 5,4 – 5,7 | 5,8 – 6,2 | 5,1 и< | 5,2 – 5,5 | 5,6 – 6,0 |
| Бег с изменением направления (6x5 м), с | 12 и < | 12,2– 12,4 | 12,5- 12,8 | 11,8 и < | 11,9- 12,2 | 12,3- 12,6 |
| Выпрыгивание вверх с места, см | 40 и > | 39 – 33 | 32 – 26 | 42 и > | 41 -35 | 34 - 29 |
| Прыжок в длину с места, см | 180-165 | 164-159 | 149-140 | 186 и > | 185-168 | 167-150 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками, м | 11 и > | 10-9 | 8-6 | 13 и > | 12-10 | 9,8 |
| Метание теннисного мяча, м | 24 и > | 23-20 | 19-16 | 26 и > | 25-22 | 21-18 |

При этом предпочтение следует отдавать тем тестам, которые характеризуют двигательные способности, в значительной мере обусловленные природными задатками. В частности, особое вниманием следует отдавать тестам, позволяющим оценить скоростные качества, координационные способности, [выносливость](http://opace.ru/a/vynoslivost) при аэробной и анаэробной работе.

Огромное значение при отборе детей имеет оценка состояния их здоровья. Отсутствие нарушений в нормальной деятельности организма – одно из важнейших условий достижения успеха в современном спорте.

Важным моментом осмотра детей во время отбора для занятий спортом является сопоставление их паспортного и биологического возраста. Хорошо известно, что от темпов полового созревания зависят различия в уровне развития детей одинакового паспортного возраста. Опыт же работы детско-юношеских спортивных школ свидетельствует, что часто имеет место отбор детей с ускоренным биологическим развитием, которые в дальнейшем очень быстро теряют свои преимущества и довольно рано оставляют занятия спортом. Значительно больших успехов на последующих этапах спортивного совершенствования, как правило, добиваются дети с нормальным ходом созревания или имеющие признаки замедленного биологического развития. У таких детей в возрасте 16 – 17 лет отмечается резкое возрастание функциональных возможностей различных органов и систем, в то время как у акселератов наблюдается стабилизация или снижение морфофункциональных возможностей.

Необходимо подчеркнуть, что при первичном отборе ориентация на показатели физической работоспособности является малопрогностичной. В основном они не стабильны, зависят от тренировочных воздействий и являются второстепенными в процессе отбора. Практически бесполезны при первичном отборе неспецифические для того или иного вида спорта тесты, которые часто используют недостаточно квалифицированные тренеры. Применительно к циклическим видам спорта это, например, подтягивания в висе, отжимания в упоре лёжа, прыжки в длину с места, становая и кистевая динамометрия. Одновременно физические возможности в профильных качествах могут помочь в отборе детей, перспективных для занятий тем или иным видом спорта.

Окончательное решение о привлечении ребёнка к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке по всем перечисленным критериям отбора, а не на учёте какого-либо одного или двух признаков. Особая важность комплексного подхода на этой ступени многолетнего отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несёт информации о перспективности юного спортсмена.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определённом виде спорта.

Поэтому в процессе предварительного отбора необходимо ориентировать на спортивные занятия каждого ребёнка, учитывая индивидуальные особенности и не упустить из вида одарённых детей, привить им интерес к спорту.