

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

по теме: Порядок проведения отбора детей на начальный этап спортивной подготовки в спортивном метании ножа

Разработка носит рекомендательный характер и может быть применена педагогами на тренировочных занятиях в спортивных группах, работающих с детьми и подростками в образовательных и спортивных учреждениях.

Данный подход используется педагогом дополнительного образования в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «САРГАН» спортивное метание ножа МБУ ДО ДТДМ г. Новороссийск.

Отбор в группы начальной подготовки спортсменов проводится после ознакомительных занятий (или ознакомительного этапа подготовки). Качественно и вдумчиво проведенный отбор позволит собрать перспективную команду, качественно и эффективно организовать тренировочный процесс, добиться намеченных результатов в кратчайшее время.

Отбор проводится по следующим критериям:

- общие физиологические показатели;
- показатели общей и специальной физической подготовки;
- психологические показатели;

Рассмотрим каждый критерий подробнее.

Общие физиологические показатели.

В спортивном метании ножа нет каких-то жестких противопоказаний для занятий по физиологическим мотивам. К тому же по мере роста ребенка физиологические показатели будут изменяться. Однако при отборе следует обратить внимание на следующие моменты, которые скажутся на скорости освоения учебного материала и по которым можно спрогнозировать будущие сложности в работе со спортсменом: это длина рук, развитие мелкой моторики пальцев, прикус, чувство равновесия, координированность движений.

Короткие рычаги плеча и предплечий в первое время скорее всего поставят проблему «перекрутов». Незрелая мелкая моторика пальцев даст проблемы с «хватом» ножа. Неправильный прикус приведет к нейрофизиологическим проблемам. По данным исследователей, нарушения окклюзии (прикуса) сопровождаются головными болями (у 99% женщин и 47% мужчин), синуситами (86%), тонзиллитами, респираторными нарушениями, гинекологическими нарушениями (97%), сколиозом, депрессией и тревогой (84%), проблемами желудочно-кишечного тракта (54%), хронической усталостью (сниженный гемоглобин – 84%). (Психофизиология спорта, 2021)

Чувство равновесия, (вестибулярный аппарат) напрямую связан с глазами и шеей, которые работают как единая триада.

Показатели общей и специальной физической подготовки

Нормативные показатели общей и специальной физической подготовки при зачислении на начальный этап спортивной подготовки, как и при переводе на следующие этапы определены в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спортивное метание ножа», введенному Приказом Министерства спорта Российской Федерации №631 от 3 августа 2022г. Цифровые показатели приведены в таблице ниже.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 19 | 13 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Прыжки со скакалкой без остановки | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | |

Психологические показатели

В точностном виде спорта, таком как спортивное метание ножей, психологические показатели имеют важнейшее, если не определяющее значение. При отборе нам необходимо обратить внимание прежде всего на следующие черты характера ребенка: экстраверсия – интроверсия, т.е. необходимость в общении и взаимодействии человека с другими людьми; нейротизм – эмоциональная восприимчивость и раздражимость, склонность к колебаниям настроения; личностная и ситуативная тревожность.

Для решения этой задачи рекомендуется использовать различные виды тестирования. Автор пользуется тремя основными тестами, которые дают возможность выстроить достаточно точный психологический портрет ребенка.

Краткий тест Люшера.

Тест состоит из восьми карточек (картинок) различных цветов. Тестируемому предлагается разложить эти карточки в порядке предпочтения

цветов, два раза, через некоторый промежуток времени, обычно первый раз - перед прохождением какого-либо другого теста, а второй раз по завершению его. Первый результат теста будет означать желаемое состояние тестируемого, второй действительное. Желательно что бы первый и второй вариант не сильно отличались друг от друга, но и в точности не повторялись.

Теперь поговорим что означают цвета в тесте Люшера. Каждый цвет обозначает какое-либо свойство характера, состояние и настроение тестируемого. От того в каком порядке будут находиться эти цвета будет зависеть результат теста. Существуют два типа цветов основные и дополнительные.

Основные цвета — это те цвета, которые желательно должны входить в первые пять позиций раскладки. Вот эти цвета выбора:

Синий – означает, что тестируемый находится в состоянии удовлетворенности и спокойствия, у него ясный ум и он является консерватором. При отрицании данного цвета (установки его на последнюю позицию) можно предполагать, что у человека имеются определенные переживания;

Зеленый – характеризует тестируемого как настойчивого и уверенного в себе, но иногда упрямого человека. Отрицание зеленого цвета характеризует человека как безответственного не желающего работать;

Красный – говорит о том, что у человека присутствуют лидерские качества и он способен к некоторой агрессии, обладает большой силой воли. Отрицание данного цвета означает что тестируемый пассивен и не энергичен;

Желтый – символизирует дружелюбие, веселый и легкий характер, а также активность и экспансивность. Постановка данного цвета на последние позиции будет означать нелюбимость человека и предпочитающего работать в одиночку.

Далее поговорим о четырех дополнительных цветах, характеризующих негативные настроения и не хорошие свойства характера тестируемого.

Фиолетовый – присущ человеку у которого имеются некоторые сдвиги в мышлении, странности в характере, а также могут иметься проблемы в сексуальной сфере;

Коричневый - означает что у человека имеются какие-то нерешенные внутренние конфликты, а также что человек может обладать тяжелым, неадекватным отрицательным поведением;

Черный – говорит сам за себя и характеризуется страхом, депрессией и ненавистью ко всем окружающим.

Серый – пограничный цвет при постановке данного цвета на первое место будет характеризовать человека как не желающего раскрыться, не желающего выдать себя, оградится от окружающих для того что бы не возбудиться.

Следующий, тест, который дает более полную и информативную картину личности это ***16 факторный тест Кеттела.***

Тест предназначен для измерения 16 факторов личности – личностных черт, свойств, отражающих относительно устойчивые способы взаимодействия человека с окружающим миром и самим собой. Выявляются эмоциональные, коммуникативные, интеллектуальные свойства, а также свойства саморегуляции, обобщающие информацию человека о самом себе. Само тестирование и обработка результатов занимают довольно много времени, однако тест можно пройти в сети интернет (например, здесь: <https://onlinetestpad.com/ru/test/2-16pf-test-kettella-forma-a-187-voprosov>) и получить готовые данные. На этапе отбора нас будет интересовать прежде всего уровень интеллектуального развития ребенка, но в последующем, используя результаты данного теста и теста *«Мотивы спортивной деятельности (МСД) Е.А. Калинина*, мы сможем выстроить индивидуальную траекторию психологического развития личности ребенка.

Таким образом проведя грамотный профессиональный отбор спортсменов, мы зложим фундамент будущих положительных результатов в соревновательной деятельности.

Рекомендуемая к использованию литература

Л.С., Шувалова. (2021). Психофизиология спорта. Москва.