**Спортивная ориентация и система отбора юных легкоатлетов**

Вовлечение детей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта.

Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе - человека для конкретного вида спорта.

Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляют собой сложный и длительный процесс, который можно разделить на четыре этапа:

 - набор для занятий в группы начальной подготовки ДЮСШ;

 - отбор занимающихся в учебно-тренировочные группы: спринтерского, барьерного бега, бега на выносливость, ходьбы, прыжков, метаний и многоборья;

 - отбор для углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики;

 - отбор в сборные команды.

Каждый из четырех выделенных этапов, о которых говорилось ранее, имеет свои особенности, продолжительность их различна.

Научные исследования показали, что проведение отбора в период набора в группы начальной подготовки, а также после одного года занятий не дает необходимого эффекта. Только после 1,5-2 лет разносторонней предварительной подготовки начинает повышаться эффективность отбора.

Методы отбора и спортивной ориентации в родственных видах легкой атлетики имеют свои специфические особенности. Однако следует еще раз подчеркнуть, что наиболее эффективен отбор только по комплексу критериев педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера на протяжении продолжительного периода времени. Одним из дополнительных показателей отбора юных спринтеров и барьеристов для специализации на отдельной дистанции на этапе спортивного совершенствования может явиться показатель силы-чувствительности нервных процессов, или градиент силы. Этот показатель, выраженный в относительных единицах, равен для бегунов на 100, 200м, 110, 100м с/б 1,2-1,6, для бегунов на 400м и 400м с/б – 1,5-1,7.

Для отбора талантливых бегунов на средние и длинные дистанции могут также применяться на первых двух этапах (до 14-15 лет) многолетней подготовки следующие тесты: 20-минутный бег с учетом пройденного расстояния, задержка дыхания в покое и при статической работе.

 Для определения перспективности бегунов на короткие, средние, длинные, сверхдлинные и барьерные дистанции может быть использован метод биопсии, позволяющий определить соотношение быстрых (анаэробных), медленных (аэробных) и промежуточных мышечных волокон. Если мышечная ткань бегуна состоит на две трети из определенных волокон, то такой спортсмен считается перспективным к совершенствованию на соответствующих дистанциях [9].

В отборе прыгунов могут использоваться упражнения, более точно характеризующие прыжковую ловкость, т. е. умение координировать движения в безопорной фазе движения, а также бег 30 м с ходу, прыжки в длину с места, бросок ядра, стоя спиной в сторону метания. Прыгуны в высоту используют тройной прыжок с места на толчковой ноге, а прыгуны в длину – прыжок в высоту способами перешагивание и «флоп», специалисты тройного прыжка тройной прыжок с 10-12 беговых шагов, а прыгуны с шестом – бег 40 м со старта с шестом и подъем ног из виса на перекладине 20 раз на время [10].

 Эти упражнения наряду с росто-весовыми показателями и особенно с учетом многолетней динамики результатов используются для отбора перспективных прыгунов при переходе из учебно-тренировочных групп в группы спортивного совершенствования.

 Материалы многолетних наблюдений, проведенных в различных видах спорта, показали, что способности как интегральное проявление личности спортсмена характеризуются индивидуальным комплексом морфо- функциональных, двигательных и психических свойств, проявляющихся в диалектическом единстве. Данные способности обусловлены генетическими факторами, воздействием воспитания и внешней среды. Это всегда должен учитывать тренер, проводящий отбор юных легкоатлетов.