

Т. С. Т и м а к о в а

---

**ФАКТОРЫ  
СПОРТИВНОГО ОТБОРА**  
ИЛИ  
Кто становится  
ОЛИМПИЙСКИМ  
ЧЕМПИОНОМ



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2018

УДК 796.015.1

ББК 75.15

Т41

**Рецензенты:**

Т.Ф. Абрамова, доктор биологических наук;

А.В. Воронов, доктор биологических наук;

Е.А. Ширковец, доктор педагогических наук.

**Тимакова Т.С.**

Т 41 Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

ISBN 978-5-9500180-5-3

Сегодня спорт является важной составляющей жизни миллионов людей на планете. Спорт высших достижений доступен не каждому, но тем он и привлекателен – своим бескомпромиссным состязательством, демонстрацией сильнейшими присущих им силы духа и самоотверженности. Особый интерес вызывают Олимпийские игры, к участию в которых спортсмены идут многие годы, посвящая их одной цели – олимпийской победе. Победители и участники Олимпийских игр восхищают своим мастерством, мужеством и неукротимым стремлением к победе. Их чтут, как героев. Восхищаясь ими, все понимают, что на пути к вершинам Олимпа, помимо уникального таланта, нужен повседневный, напряженный труд с преодолением самых разных препятствий.

Подготовка выдающегося спортсмена – это сложный технологический процесс из множества составляющих успеха. Автор предлагаемой монографии на основе многолетних исследований стремился показать феномен спортивного успеха и те факторы личностного свойства, которые формируют чемпиона. Применение сложных приемов системного анализа данных спортсменов с разным уровнем достижений позволило выделить те составляющие, которые способствуют победе спортсмена. В книге показано, что для реализации таланта спортсмена не меньшее значение имеет система подготовки, отвечающая его особенностям.

Книга рассчитана на ученых, преподавателей вузов, специалистов спорта, тренеров высокой квалификации.

**УДК 796.015.1**

**ББК 75.15**

**ISBN 978-5-9500180-5-3**

© Тимакова Т. С., 2018

© Оформление. «Спорт», 2018

## Содержание

От автора .....	3
Терминологический справочник .....	7
Принятые сокращения .....	15
Специальные биометрические сокращения .....	16
<b>Глава 1. Теоретические основы спортивного отбора .....</b>	<b>17</b>
1.1. Небольшая справка по истории вопроса .....	17
1.2. Тенденции научного поиска генетиков с позиции требований спортивного отбора .....	23
1.3. Спортивная одаренность в свете роста конкуренции в спорте и требований к качествам спортсмена .....	27
1.4. Спортивный отбор в структурах научно-методического обеспечения подготовки спортсменов .....	36
Литература к главе 1 .....	38
<b>Глава 2. Концептуальные основы и методология спортивного отбора .....</b>	<b>41</b>
2.1. Системный анализ как основа решения проблемы .....	41
2.2. Организация и свойства системы, три ее составляющие .....	43
2.3. Роль информационной компоненты в формировании способностей и поведения человека .....	45
2.4. Моделирование и прогнозирование как две составляющие системного подхода .....	51
2.5. Время упреждения и точность прогнозов .....	53
2.6. Опыт организации и проведения отбора с использованием принципов и методов системного подхода .....	60
2.7. Способы оценивания и методы прогнозирования потенциальных возможностей спортсмена .....	64
2.8. Оценка надежности избранной технологии выдачи итоговых заключений .....	67
2.9. Выводы и заключение по материалам главы .....	70
Литература к главе 2 .....	73
<b>Глава 3. Антропометрические измерения и соматотипирование .....</b>	<b>76</b>
3.1. Телосложение и его показатели, их влияние на спортивную успешность: педагогика и генетика .....	76
3.2. Физическое развитие как фактор спортивной пригодности .....	80
3.2.1. Тотальные размеры тела в оценке физической кондиции спортсменов .....	80
3.2.2. Высокорослость как биологический феномен .....	84
3.3. Влияние соматотипа на достижения в разных спортивных дисциплинах .....	91
3.3.1. Влияние телосложения тела на скорость и выносливость пловца в зависимости от длины дистанции .....	91
3.3.2. Факторная структура пловца-кролиста высокой квалификации .....	94
3.4. Возраст и оценка соматотипа в аспектах решения задач отбора .....	98
3.5. Оценка соматотипа с позиции авторского подхода .....	101
3.6. Обобщение и обсуждение данных по материалам главы .....	109
Литература к главе 3 .....	113

<b>Глава 4. Биологический возраст как фактор спортивного отбора</b> .....	<b>116</b>
4.1. Биологический возраст как фактор и интегральная характеристика .....	116
4.2. Биологический возраст и зоны биологического развития .....	123
4.3. Рост спортивных показателей и БВ .....	126
4.4. Гетерохрония развития и сензитивные периоды .....	132
4.5. Влияние конституции на возраст достижения пика многолетней спортивной формы .....	134
4.6. Особенности биологического созревания в оценке соматических характеристик спортсменов .....	140
4.7. Обобщение материалов главы в аспектах задач многолетней спортивной подготовки .....	145
Литература к главе 4 .....	147
<b>Глава 5. Критерии специальной работоспособности и оценка потенциала систем энергообеспечения</b> .....	<b>150</b>
5.1. Влияние критериев оценки энергетических возможностей на достижения лыжников .....	151
5.1.1. Возраст и квалификация в оценке параметров энергообеспечения .....	151
5.1.2. Влияние соматотипа на характер энергообеспечения и реакцию на нагрузки .....	158
5.2. Индивидуально-типологические особенности лыжников .....	160
5.2.1. Структурные особенности типологии лыжников разных классов .....	160
5.2.2. Типологические особенности спортсменов с разным ходом спортивной карьеры (второй и третий год наблюдений) .....	162
5.2.3. Особенности структурной организации показателей у спортсменов с разными достижениями в спорте .....	166
5.3. Особенности энергообеспечения лыжниц высокой квалификации .....	168
5.3.1. Общая характеристика выборки .....	168
5.3.2. Особенности структурной организации показателей лыжниц .....	170
5.4. Особенности физиологических реакций лыжников разного состояния подготовленности .....	173
5.4.1. Возраст, биологическая зрелость и квалификация спортсменов в оценке функциональной адаптации .....	173
5.5. Прогностическая значимость характеристики ИФЗ спортсменов .....	180
5.5.1. Итоги классификации всей совокупности выборок .....	180
5.5.2. Тип состояния и информативность индивидуальных факторных значений .....	182
5.6. Обобщение данных и их обсуждение .....	188
Литература к главе 5 .....	196
<b>Глава 6. Исследование психики спортсмена в задачах спортивного отбора</b> .....	<b>199</b>
6.1. Аспекты изучения психических функций с позиции спортивного отбора .....	199
6.2. Свойства личности спортсмена в реализации успешной деятельности .....	202
6.3. Характеристика специальных способностей с позиции требований спортивной деятельности .....	207
6.4. Свойства и способности лыжников разных категорий с позиции специфики спортивной деятельности .....	209
6.4.1. Особенности структурной организации спортсменов разного возраста и уровня подготовленности .....	209

6.4.2. Особенности проявления способностей информационно-когнитивного обеспечения спортивной деятельности .....	212
6.5. Тип организации свойств личности у спортсменов разного возраста и уровня подготовленности .....	214
6.6. Особенности типологии класса с неблагоприятным развитием спортивной формы .....	223
6.7. Признаки полового диморфизма в типологии свойств личности спортсменов .....	225
6.7.1. Особенности типологии свойств личности лыжниц .....	225
6.7.2. Типологические особенности свойств личности лыжников-мужчин .....	230
6.7.3. Особенности свойств личности мужчин-стайеров .....	233
6.8. Обобщение и обсуждение данных по материалам главы .....	238
Литература к главе 6 .....	249
<b>Глава 7. Факторы отбора в системном видении проблемы .....</b>	<b>252</b>
7.1. Системный подход как необходимое условие поиска критериев отбора .....	252
7.2. Факторы спортивного отбора на пути реализации спортивного мастерства .....	258
7.3. Тенденции изменчивости фенотипа современного спортсмена .....	265
Литература к главе 7 .....	270
<b>Приложения 2.1–6.1 .....</b>	<b>273</b>