

## Консультация для родителей на тему:

### «Спортивная одарённость»

Одним из видов одаренности является спортивная одаренность.

**Спортивная одаренность** – это комплекс природных качеств, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки.

- это врожденные особенности человека, обуславливающие определенный уровень его спортивных достижений.

Способности формируются неравномерно. Наблюдаются периоды ускоренного и замедленного развития способностей. Нередко отмечается раннее проявление спортивных способностей, но встречаются и дети с замедленными темпами формирования способностей. Отсутствие ранних высоких достижений ещё не означает, что высокие способности не проявятся в дальнейшем.

Уровень и характер проявления одаренности очень индивидуальны и заключаются в том, что одни, приходя заниматься тем или иным видом спорта, уже проявляют ярко выраженные способности, других же не принимали в группы начальной подготовки в силу их слабости.

Способности и одаренность у того или иного спортсмена констатируются тогда, когда уже достигнут выдающийся результат и мало внимания обращается на это в процессе отбора на различных этапах спортивного совершенствования, где основным фактором выступает соответствие сторон подготовленности тем модельным характеристикам, которые составлены для данного уровня подготовленности.

#### **Условно различают три уровня развития спортивных способностей:**

1. Самые общие способности. К ним можно отнести хорошее здоровье, нормальное физическое развитие, трудолюбие, настойчивость, работоспособность, интересы, склонности и т.д.
2. Общие элементы спортивных способностей: быстрое освоение спортивной техники, умение адаптироваться к значительным мышечным напряжениям, высокий уровень функциональной подготовки, способность преодолевать утомление, успешное восстановление после тренировочных нагрузок и т.д.
3. Специальные элементы спортивных способностей: быстрый прирост спортивных результатов, высокий уровень развития специальных качеств, высокая мобилизация, готовность и устойчивость в условиях противоборства с противником и т.д.

#### **В отдельных видах спорта структура способностей неодинакова:**

Так, в циклических видах спорта, таких как, бег, плавание, спортивная ходьба, лыжные гонки, гребля, конькобежный спорт, велосипедный спорт, важную роль в структуре способностей играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, "чувство темпа", "чувства ритма", способность к адекватным оценкам функционального состояния.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как, легкая атлетика, пятиборье, гимнастика, фигурное катание, важны точные мышечно-двигательные

дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, "чувство ритма".

В играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система процессов, определяющая возможность в кратчайшие сроки воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения.

Выдающиеся спортивные достижения – это результат взаимодействия наследственных факторов и влияния внешней среды.

В формировании спортивных способностей изучена крайне недостаточно.

Конечно, признавая значимость генетического фактора, не следует преуменьшать роль внешней среды.

Средовые факторы, в частности особенности воспитания детей, играют важную роль во всех видах спорта, где важны настойчивость, трудолюбие, умение преодолевать трудности.

Имеются данные о том, что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одарённых детей. Напротив, для детей, "не имеющих наследственного предрасположения", наибольшее влияние тренировки проявляется в более позднем возрасте.

**К критериям определения спортивной одаренности относятся следующие психофизические особенности детей:**

§ ребенок проявляет большой интерес к деятельности, требующей тонкой и точной моторики;

§ обладает хорошей зрительно-моторной координацией;

§ любит движение (бег, прыжки, лазание);

§ обладает широким диапазоном движения (от медленного к быстрому, от плавного к резкому);

§ легко удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений (на бревне, трамплине);

§ умело владеет телом при маневрировании (стартуя, останавливаясь, целенаправленно меняя направление и т. п.); для своего возраста обладает исключительной физической силой, демонстрирует хороший уровень развития основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, прыжки, умение бросать и ловить предметы).

**Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей должно носить системный характер и строиться на следующих принципах:**

§ выявление спортивно одаренных детей на протяжении всего процесса обучения;

§ обеспечение гибкости и вариативности учебного процесса;

§ включение в процесс обучения индивидуализированной психологической поддержки и помощи с учетом своеобразия личности одаренного ребенка;

§ постепенный и поэтапный отбор детей для занятий в секции спортивной школы.

