

*Пардонова К.А.*

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПРОБЛЕМА ОТБОРА ДЕВОЧЕК В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ**

Спортивный отбор – процесс поиска наиболее одаренных спортсменов, способных достичь высоких спортивных результатов [1, 3, 4].

Этот процесс осуществляется, как правило, в ДЮСШ. Там комплектуются учебные и учебно-тренировочные группы в соответствии с паспортным возрастом. В этих группах мальчики и девочки тренируются вместе, хотя многие специалисты рекомендуют разделить группы, так как по уровню биологического развития мальчики отстают от девочек примерно на два года. Но в реальной жизни этого не происходит по ряду причин. Даже если взять отдельную группу девочек одного паспортного возраста, девочки внутри этой группы будут иметь различное биологическое созревание. Выделяют следующие группы по биологическому развитию: ретарданты, нормостеники, акселераты. Это в свою очередь накладывает отпечаток на планирование тренировочного процесса. В связи с этим необходим учет биологического возраста при организации комплектования учебно-тренировочных групп в ДЮСШ и СДЮШОР.

Биологический возраст (БВ) показывает уровень развития зрелости индивидуума. Для определения БВ можно оценивать разнообразные показатели: морфологические, физиологические и другие. БВ лучшим образом отражает нахождение человека в процессе онтогенеза. Именно поэтому необходимо ориентироваться на БВ в процессе планирования тренировочной программы. При оценке БВ выделяют три фазы в пубертатном развитии: препубертатную, собственно-пубертатную и постпубертатную. Соответственно каждой фазе в группе спортсменов можно выделить ретардантов (препубертатная фаза), нормостеников (собственно-пубертатная фаза), и акселератов (постпубертатная фаза) [1–5].

Так, Тимаковой Т.С. (2006) в зависимости от наличия внешних признаков и степени их выраженности была предложена 9-балльная система оценки биологического возраста. Данная система оценки БВ охватывает три вышеперечисленные фазы периода полового созревания. Система оценки БВ заключается в том, что каждому баллу девяти градаций соответствуют конкретные соматические признаки [5].

Примером являлась рекордсменка мира в способе плавания баттерфляй, которая по своему БВ опережала паспортный возраст на момент установления рекорда мира. В момент исследования биологический возраст спортсменки уже соответствовал завершающей стадии полового созревания. Ее соотечественница одного паспортного возраста отставала по показателям БВ и физического развития. Но спустя некоторое время данная спортсменка, достигнув биологического созревания, опередила рекордсменку по результатам [5].

Для того чтобы спортсменка улучшала спортивные результаты необходимо точно знать в каком периоде биологического развития она находится на данном этапе подготовки.

По данным ряда авторов (Н.Ж. Булгаковой, А.Р. Воронцова, Т.С. Тимаковой, В.Н. Платонова, Е.И. Иванченко и многих других), в одной и той же группе одного паспортного возраста встречаются девочки различного биологического возраста. Эта разбежка может достигать по биологическому возрасту 4–6 баллов. Для того чтобы правильно планировать тренировочный процесс девочек необходимо готовить тренировочные программы в соответствии с их биологическим возрастом [1–5].

Тренеры ДЮСШ и СДЮШОР не определяют биологический возраст. Это приводит к тому, что все девочки тренируются по одной программе. Тренер, как правило, ориентируется на средний уровень подготовки спортсменок, т. е. нормостеников. Девочки с ускоренным биологическим созреванием вероятнее всего развиты лучше и предлагаемая им тренировочная нагрузка является недостаточной. Для девочек замедленного биологического созревания тренировочная нагрузка может быть чрезмерной. Это приводит к тому, что у девочек первой группы прирост результата будет низким, а у второй группы его вообще может не быть. Как правило, такие девочки попадают под отчисление из учебно-тренировочных групп, как не имеющие перспективы.

Тимаковой Т.С. (2006) при оценке детей, находящихся в УТГ второго-третьего года обучения, было замечено, что, имея небольшую разницу в несколько месяцев в паспортном возрасте, дети имеют преимущество в физической подготовленности и, соответственно, в результате [5].

С возрастом биологическое созревание девочек выравнивается, и они могут достигать высоких спортивных результатов. Но этого не происходит в связи с тем, что их уже нет в ДЮСШ.

Вывод: в ДЮСШ необходимо проводить в учебно-тренировочные группы, ориентируясь на биологический возраст, и составлять тренировочную программу в соответствии с биологическим возрастом девочек.

1. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н. Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 190 с.

2. Воронцов, А. Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов: метод. рекомендации / А. Р. Воронцов, И. В. Чеботарева, В. Р. Соломатин. – М.: ВНИИФК, 1990.

3. Теория и практика спорта: пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 180 с.

4. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / пер. с англ. И. Андреев. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 480 с.

5. Тимакова, Т. С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза: метод. пособие / Т. С. Тимакова. – М.: Симилия, 2006. – 132 с.