

выполнения двигательных заданий. Наглядность заключалась в четком показе образца движения и его отдельных двигательных элементов, которые эмоционально выполняются руководителем физического воспитания в медленном темпе от начала до конца, что позволило детям воспринимать целостный образ движения в его динамике. После этого дети самостоятельно воспроизводили действие, слушая указания руководителя физического воспитания [2].

Целесообразное сочетание наглядных и словесных методов обучения при обучении дошкольников обеспечивали конкретность и образность восприятия действий, осознанное выполнение детьми двигательных заданий. Удачное выполнение упражнений с мячом и своевременное поощрение взрослыми способствовали созданию у детей эмоционально-положительного настроения, определяющего успех формирования двигательных умений при выполнении упражнений с мячом.

Выполнение комплексов упражнений с мячом на занятиях проводили фронтальным и поточным способами. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений. Все дети одновременно выполняют распоряжения или команду руководителя. Преимущество способа состоит в достижении высокой плотности занятия и увеличении объема и интенсивности нагрузки. Поточный способ позволил наблюдать за качеством индивидуального выполнения упражнений, своевременно вносить соответствующие коррективы.

Анализ результатов физической подготовленности детей 4–6 лет оценивали по следующим тестам: прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча сверху и снизу, тест на гибкость, равновесие, бег на скорость. Тестирование по указанным нагрузкам проводится 3 раза в год (сентябрь, январь, май), определяли разный уровень развития двигательных умений.

Дополнительные занятия физическими упражнениями способствовали совершенствованию физических качеств: силы, скорости, гибкости, ловкости, которые улучшались с возрастом и были наиболее выражены в 5–6 лет. У детей, занимающихся в кружке «Школа мяча», результаты силы, выносливости и скорости выше, чем у сверстников.

1. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5–7 лет / Л.Н. Волошина – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с.

2. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с., ил. – (Спорт в рисунках).

3. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.Г. Шпак – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 138 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ПЛАВАНИИ И ДРУГИХ ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Т.А. Жукова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время тренировочные нагрузки в плавании и общие затраты времени и средств в процессе подготовки спортсменов достигают значительных величин. Известно, что спортивные достижения определяются тремя группами факторов: индивидуальными факторами, социально-экономическими и научно-техническим прогрессом. В связи с этим сохраняется актуальность совершенствования система отбора и спортивной ориентации в плавании. Ошибки, допущенные в этом отношении, очень трудно компенсировать на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [1].

Система отбора и спортивной ориентации – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине) [2].

Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями личности, являющимися условием успешного выполнения одного или нескольких видов деятельности.

В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития [1].

Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами определенной деятельности.

Врожденно обусловленным компонентом способностей является одаренность. Она обеспечивает человеку возможность успешного выполнения соответствующей ей деятельности. Одаренность постепенно становится главным критерием при переводе занимающихся из одной группы в другую, более высокого уровня. Кроме одаренности, в основе развития определенных способностей лежат задатки, под которыми понимают врожденные анатомо-физиологические и психические особенности [1].

Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности (системы спортивной подготовки).

Среди индивидуальных особенностей, оказывающих существенное влияние не только на процесс обучения плаванию, но и на продолжительность становления и реализации своего потенциала, авторы называют соматотип и темпы биологического созревания [2, 3].

Исследованиями установлено, что среди детей, отобранных в группы начальной подготовки, около 70–75 % можно отнести к детям со средними темпами биологического развития, 15 % – с ретардантным типом и около 10 % – с опережающими темпами развития [3]. Доказано, что различие в темпах биологического развития оказывает влияние на быстроту освоения навыка плавания, прирост уровня физических качеств, продолжительность становления специальной подготовленности юных пловцов (таблица 1).

Таблица 1 – Основные характеристики особенностей биологического развития пловцов разного соматотипа [3]

Общая характеристика соматотипа	Возраст появления первых признаков		Темп протекания всего периода полового созревания
	Девочки	Мальчики	
Атлетоидный пикник (повышена выраженность факторов А и в при менее выраженном факторе роста)	8–9	9–10	Ускоренный (контингент юношеского возраста)
Астеноидный атлет (преобладание выраженности факторов А и роста)	11–12 (реже в 13)	13–14 (реже после 12)	Нормальный или несколько удлиненный
Атлетический-среднежировой (преобладание фактора А при резкой выраженности фактора роста)	10,5–12 (реже в 13)	12,5–13 (реже в 14)	Средне-ускоренный при отсутствии диспластических форм строения
Среднемышечный-среднежировой (умеренное проявление факторов А и О при разном влиянии фактора роста)	11,5–12,5 (реже после 13)	10,5–11,5 (реже после 12)	Чаще удлиненный
Неопределенно-смешанный с выраженным проявлением соматотипа противоположного пола и фактора роста	10,5–12	11–13 (реже после 13)	Со сложной характеристикой темпо-ритмовых особенностей

Примечание: А – фактор андрогенности, в – фактор феминности (геникотильности)

Таким образом, при прочих равных условиях в группы начальной подготовки, а также в учебно-тренировочные группы могут ошибочно попасть дети, изначально неспособные выйти на вершину спортивного мастерства, потенциально одаренные новички могут быть отчислены. При этом следует учесть, что доказанным является влияние на успешность становления спортивного мастерства на этапе начальной подготовки таких факторов, как кратность, систематичность и регулярность посещения занятий, условия обучения, эмоциональность занятий и т. д.

Одним из важных критериев отбора является оценка конституции начинающих юных пловцов. При этом необходимо учитывать, что разные способы плавания отличаются по биомеханике движений, что находит свое отражение в предпочтительности отдельных типов телосложения.

По мнению большинства специалистов-практиков, предпочтение тренеры отдают новичкам высокого роста, имеющим небольшой вес, узкий костяк, длинные мышцы и т. д. В то же время исследования доказывают, что занимающиеся, принадлежащие к так называемому торакальному типу конституции, имеют менее выраженные темпы прироста силовых показателей [3].

Так, исследователями был выявлен рост частоты встречаемости контингента юных пловцов, которые по своим конституциональным особенностям не отвечают специфике плавания, но в младшем школьном воз-

расте способны переносить нагрузки, которые не по силам детям с более сложными вариантами возрастного развития и самой конституции [2].

Термин «норматив» связывают с показателями, в соответствии с которыми осуществляется систематическая оценка уровня подготовленности и квалификации спортсменов в процессе многолетней тренировки. Особенно важной, по мнению ряда авторов, является разработка нормативов спортивного мастерства в юношеском спорте [1, 2, 3]. Это объясняется тем, что достижение достаточно высокого для своего возраста уровня результатов не является гарантией прогрессирующего в дальнейшем. Поэтому является важным научное обоснование контрольных нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов [2].

В спортивной метрологии выделяют три вида нормативных показателей: сопоставительные, индивидуальные и должные. По мнению исследователей, для юных спортсменов наибольшее значение имеют должные характеристики, основанные на анализе того, что должен уметь делать человек, чтобы успешно справиться с поставленными перед ним задачами [1, 2].

Примером разработки должных норм подготовленности юных пловцов, являются критерии отбора в группы ДЮСШ (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии для отбора в группы начальной подготовки [4]

Критерии, показатели	Ответственный	Методические указания	Единицы измерения, шкала оценок
Состояние здоровья	Врач	Медицинское обеспечение по обычной схеме врачебно-физкультурных диспансеров	«5» – здоровый, «4» – отклонения в состоянии здоровья не влияют на спортивное совершенствование
Биологический возраст	Врач	Определяется по вторичным половым признакам	Нормальное биологическое развитие оценивается на «5», если биологический возраст превосходит паспортный на 1 год – «4», на 2 – «3», на 3 и больше – «2»
Гидродинамика	Тренер	Определяется длина скольжения от бортика бассейна	«5» – 8 м и больше, «4» – 6–7 м, «3» – 5 м и меньше
Способность мышц к расслаблению	Тренер	Поднятая за кисть расслабленная рука пловца должна упасть как плеть	От «2» до «5» – визуально
Морфотип	Тренер, врач	Прогноз длины тела. Один из вариантов длины тела: для мальчиков – длину тела отца сложить с длиной тела матери и поделить на два; для девочек – длину тела отца уменьшить на 0,923, добавить длину тела матери и сумму поделить на два.	Мальчики: «5» – больше 190 см, «4» – 180–190 см, «3» – меньше 180 см. Девочки: «5» – больше 175 см, «4» – 168–175 см, «3» – меньше 168 см.
		Отношение обхвата грудной клетки к росту	Мальчики: «5» – больше 0,47 см, «4» – 0,45–0,46 см, «3» – меньше 0,44 см. Девочки: «5» – больше 0,45 см, «4» – 0,43–0,44 см, «3» – меньше 0,42 см.
Чувство воды	Экспертная бригада	Оценивается во время выполнения новичком плавательных движений	От «2» до «5» – определяется средняя экспертная оценка
Спортивная склонность	Тренер	Опрос родителей	«5» – один из родителей занимался плаванием (не ниже I разряда), «4» – один из родителей занимался спортом (не ниже I разряда), «3» – один из родителей занимался массовым спортом

Согласно теории «сенситивных периодов» (Дж. Таинер, 1966; З.И. Кузнецова, 1971; Н.Ж. Булгакова, 1973; А.А. Гуминский, 1975 и др.) направленная физическая тренировка оказывает наибольшее влияние на развитие отдельных компонентов работоспособности именно в периоды их интенсивного естественного роста. Перспективность юных пловцов характеризуется, прежде всего, большими адаптационными возможностями к переносимым нагрузкам, высокими темпами повышения работоспособности и уровня развития физических качеств под влиянием тренировки [3].

Специальные исследования и практический опыт свидетельствуют о гетерохронности развития физических качеств. Отмечены периоды, отличающиеся интенсивным формированием силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости. Существует мнение, что наибольший эффект от тренировки достигается в период бурного естественного развития физических качеств. Такие периоды получили название чувствительных или сенситивных, упустив которые, впоследствии, не удастся реализовать потенциальные возможности развития физических качеств. Точно так же раннее воздействие тренировки не приведет к желаемому результату [1,2].

Характеризуя современную систему подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта, исследователи выделяют следующие аспекты:

- теоретико-методологическое и организационное обеспечение;
- контингент и подготовка резерва;
- материально-технические условия;
- тренировочный процесс;
- соревновательная деятельность;
- концентрация финансовых ресурсов;
- научно-методическое обеспечение;
- медицинское обеспечение.

При оценке спортивных способностей тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами:

- определением состава способностей к занятиям плаванием;
- объективной и более ранней оценкой у каждого человека этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования;
- поиском путей формирования этих способностей или их компенсации.

Отдельные этапы развития организма характеризуются как разной степенью зрелости и особенностями функционирования органов и систем, так и различием в механизмах, определяющих специфику взаимодействия организма и внешней среды.

Для рационального построения процесса спортивной тренировки у юных пловцов необходимо знать сенситивные периоды в развитии основных двигательных качеств и способностей и направленно воздействовать на развитие соответствующих качеств.

В связи с изложенным выше встает вопрос о необходимости разработки и уточнения критериев оценки эффективности системы спортивного отбора в плавании.

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Спортивное плавание: учебник для вузов физ. культ / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М. 1996. – 365 с.
3. Попов, О.И. Теоретико-методические основы построения многолетней тренировки в возрастных группах / О.И. Попов, Н.Ж. Булгакова // Плавание: исследования, тренировка, гидрореабилитация; под общ. ред. В.П. Петряева. – СПб.: Плавин, 2007. – С. 88–90.
4. Прилуцкий, П.М. Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П.М. Прилуцкий, Е.И. Иванченко. – Минск, 2008. – 138 с.

РАЗРАБОТКА КЛАССИФИКАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ФИГУР В ТАНЦЕ «МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС»

А.А. Задков, А.А. Козыро,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время основой описания техники спортивного танца являются разнообразные классификации фигур и вариаций. Каждая фигура охватывается размерами одного или нескольких тактов и делится на составляющие ее шаги и другие действия, а исполнение каждого отдельного действия и всей фигуры в целом рассматривается через призму получаемого зрительного эффекта. Так же, через описание получаемого видимого эффекта, разбирается техника исполнения спортсменом-танцором тех или иных соревновательных фигур.

При этом необходимо отметить, что именно фигуры являются структурными единицами построения и описания учебных и конкурсных композиций спортивных танцев.

Однако при построении композиции даже для начинающих танцоров активно используется соединение фигур частями. Отдельно описывается ряд сложных технических действий, общепринятых в тренерской практике. В классификациях присутствуют фигуры, состоящие из двух или нескольких фигур низших групп сложности.