

6. Филин, В. П. Проблема управления подготовкой юных спортсменов / В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 4. – С. 72–73.
7. Легкая атлетика / А. Н. Макаров [и др.]; под ред. А. Н. Макарова. – 2-е изд. дораб. – М.: Просвещение, 1990. – 208 с.
8. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: монография / под ред. Е. Е. Аракеляна [и др.]; Федерал. агентство по физ. культуре и спорту [и др.]. – М.: РГУФК, 2006. – 223 с.
9. Арзуманов, Г. Г. Влияние тренировочных режимов на изменение показателей структурных компонентов техники бега и специальной работоспособности спринтера: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. Г. Арзуманов. – М., 1982. – 25 с.

АНАЛИЗ ОТБОРА ДЕТЕЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В ГРУППЫ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Кононович С.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Вопросы отбора и подготовки спортсменов продолжают оставаться центральной проблемой теории и методики юношеского спорта. Актуальность проблемы отбора объясняется бурным ростом спортивных результатов и их чрезвычайно высоким уровнем. Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Вершины спортивного мастерства доступны лишь немногим, наиболее выдающимся спортсменам. Ведь главная особенность спорта – установка на достижение максимального результата, что требует от человека проявления специфических усилий. И поэтому особенностью спорта на данном этапе развития является поиск талантливой молодежи, организация научнообоснованного спортивного отбора. Отбор и определение спортивной специализации являются наиболее сложными разделами совместной работы тренера, родителей и врача. Правильный выбор спортивной специализации важен как фактор достижения более высоких спортивных результатов.

Цель – определить количественные характеристики для оценки предрасположенности к занятиям спортивным плаванием

Задачи:

- 1) определить подходы к отбору детей в учебно-тренировочные группы по плаванию;
- 2) выявить оптимальные критерии оценки перспективности для занятий плаванием;
- 3) определить уровень физической, морфофункциональной и гидродинамической подготовленности юных пловцов к дальнейшим занятиям спортивным плаванием.

Методы и организация исследования:

- 1) метод анализа специальной научно-методической литературы;
- 2) тестирование;
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) метод математической статистики.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Один из таких факторов – отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация

Спортивный отбор – процесс поиска наиболее одаренных спортсменов, способных достигнуть результатов международного класса в любом виде спорта.

Система отбора – 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). Она позволяет получить достаточно полную информацию о спортсмене:

1. Состояние здоровья и уровень физического развития.
2. Особенности телосложения.

3. Особенности биологического созревания.
4. Свойства нервной системы.
5. Функциональные возможности и перспективы совершенствования важнейших систем организма спортсмена.
6. Уровень развития двигательных качеств и перспективы их совершенствования.
7. Способности к освоению спортивной техники и тактики. Перестройка двигательных навыков и технико-тактических схем.
8. Способности к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, интенсивному протеканию восстановительных процессов
9. Психофизиологические особенности к мышечно-двигательной и пространственно-временной дифференцировке, оперативному восприятию ситуации и принятию адекватных решений.
10. Мотивация, трудолюбие, настойчивость, решительность, мобилизационная готовность.
11. Соревновательный опыт, умение приспосабливаться к партнерам и соперникам, особенностям судейства.
12. Уровень спортивного мастерства и способность реализовать его в экстремальных условиях, характерных для главных соревнований.

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. В процессе многолетней подготовки при отборе одаренных спортсменов выделяют три важнейшие ступени:

- 1) предварительную, когда определяется целесообразность выбора вида спорта на основе учета многофункциональных данных и психических особенностей ребенка;
- 2) промежуточную, когда у занимающихся выявляются способности к эффективному спортивному совершенствованию в процессе относительно напряженной спортивной тренировки на втором и третьем этапах многолетней тренировки;
- 3) заключительную, связанную с определением у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса.

Способности – это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивностью в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта) [1; 4].

Первичный отбор

Основные критерии:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий плаванием;
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом;
- 3) соответствие морфотипа требованиям плавания;
- 4) соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания. Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта. Поэтому важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижения высоких результатов в оптимальном для этого возрасте, а не признаки, имеющие временный, преходящий характер. Таким образом, эффективность первой ступени многолетнего отбора пловцов предполагает ориентацию на стабильные, то есть малоизменяемые в ходе возрастного развития и незначительно подверженные влиянию тренировки признаки. К таковым, в частности, относятся морфологические. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка и измерения его основных антропометрических показателей нередко начинают определять перспективность применительно к спортивному плаванию. При этом предпочтение отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела, гладкую (с нечетко выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы. Вполне оправдана на первой ступени отбора пловцов и оценка функциональных возможностей системы энергообеспечения их организма. Профильные для пловцов аэробные и анаэробные возможности на 70–80 % генетически обусловлены. И поэтому уже в ходе первичного

отбора целесообразно оценить самые простые их показатели, определив жизненную емкость легких (ЖЕЛ) и свидетельствующую об устойчивости к гипоксии длительность задержки дыхания (проба Штанге). Принципиальное значение при первичном отборе имеет оценка состояния здоровья. Привлечению ребенка к начальной подготовке в плавании должен предшествовать тщательный медицинский осмотр, главная задача которого – выявление детей с прямыми противопоказаниями к занятиям спортом. Важной стороной первичного отбора является оценка двигательных качеств и способностей. Такая оценка должна осуществляться с использованием несложных и доступных при массовом обследовании тестов. Принципиально важной при первичном отборе пловцов является и оценка специфического применительно к плаванию двигательной одаренности, ничем не компенсируемого «чувства воды». Двигательно одаренный ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Совершенно очевидна необходимость при первичном отборе больше внимания уделять личностно-психологическим качествам. У новичков необходимые качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься плаванием, усердии и стремлении заслужить похвалу, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий [2; 5].

В плавании специфические условия спортивной деятельности также предъявляют особые требования, которые в силу своего природного происхождения могут служить надежным критерием отбора и ориентации по отдельным специализациям.

Таковыми критериями являются:

- а) достаточно высокий уровень силы нервных процессов, обуславливающий способность выполнять работу с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени;
- б) высокая устойчивость к монотонии (работа монотонного характера);
- в) высокая лабильность нервной системы.

В настоящее время спортивные педагоги при отборе перспективных пловцов опираются в основном на педагогические критерии, ориентируются на степень быстроты овладения техникой вида спорта, интенсивность роста спортивных результатов, уровни развития физических способностей. В литературе приводится ряд вариантов тестирования, которые позволяют более качественно оценить степень перспективности в спортивном плавании (авторы: Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов).

По системе оценки перспективности детей для занятий плаванием в ходе первичного отбора (по истечении первого года занятий), предложенной В.Н. Платоновым (2000 г.), было проведено тестирование. Полученные в ходе тестирования результаты (в баллах) приведены ниже в таблице.

Таблица – Результаты исследований юных пловцов (9–11 лет), прошедших первичный отбор

№ п/п Ф.И. спортсмена	Пол	Желание заниматься спортом	Темп биологического развития	Состояние здоровья	Состояние морфотипа требованиям плавания					Гибкость			Гидродинамические показатели	Спортивная наслед- ственность	Отношение к спорту в семье	Интегральная оценка
					Рост тела	Кисть	Стопа	Грудная клетка	Средняя оценка	1. Тест	2. Тест	Средняя оценка				
1. Гилевская А.	ж	4	4	5	5	4	3	5	4,3	4	4	4	5	4	4	8
2. Асташонок Е.	ж	5	5	5	5	4	3	4	4	5	4	4,5	5	5	5	9
3. Самойлова А.	ж	5	5	5	4	3	3	4	3,5	5	4	4,5	5	5	5	9
4. Мацкевич А.	ж	5	5	5	4	4	4	5	4,3	4	4	4	5	5	5	9
5. Драгун М.	ж	3	4	5	5	5	3	4	4,3	5	4	4,5	4	4	3	7
6. Степанов И.	м	4	5	5	3	3	3	4	3,3	2	3	2,5	2	5	5	5
7. Бартош Т.	м	4	4	5	3	3	3	5	3,5	4	5	4,5	3	3	5	6
8. Халейко Т.	м	5	4	5	3	3	4	5	3,8	3	4	3,5	5	5	5	6
9. Корчигин Т.	м	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	7
10. Федоров Н.	м	3	5	5	4	3	3	5	3,8	3	4	3,5	5	5	4	6
11. Журавлев А.	м	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	7

Продолжение таблицы

№ п/п Ф.И. спортсмена	Пол	Желание заниматься спортом	Темп биологического развития	Состояние здоровья	Состояние морфотипа требованиям плавания					Гибкость			Гидродинамические показатели	Спортивная наслед- ственность	Отношение к спорту в семье	Интегральная оценка
					Рост тела	Кисть	Стопа	Грудная клетка	Средняя оценка	1. Тест	2. Тест	Средняя оценка				
12. Криулько П.	м	5	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3,5	3	3	3	5
13. Саиди А.	м	5	5	5	3	3	3	3	3	2	3	2,5	3	3	3	6
14. Серегов Д.	м	5	5	4	4	3	3	4	3,5	4	4	4	4	4	4	7
15. Васильев А.	м	4	4	4	5	4	3	5	4	3	2	2,5	3	5	3	6
16. Гарбуз Д.	м	4	4	5	3	4	4	5	4	2	3	2,5	5	5	5	6
17. Кожар С.	м	3	4	5	3	3	3	5	3,5	2	3	2,5	3	3	3	5
18. Ясинецкий А.	м	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4,5	4	5	5	9
19. Шибицкий Ж.	м	5	5	5	4	4	5	4	4,3	4	5	4,5	5	5	3	9
20. Комар М.	м	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	9
Среднее значение		4,4	4,6	4,8	4	3,6	3,4	4,3	3,9	3,4	3,8	3,6	4,2	4,2	4	7

К начальному обучению плаванию и первичному отбору разрешается допускать детей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья и с достаточным уровнем физического развития. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка и измерения его основных антропометрических показателей нужно начинать определять перспективность применительно к спортивному плаванию. При этом предпочтение отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела, гладкую (с нечетко выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы. В исследовании детей было выявлено, что хороший морфотип у всех девочек и половины мальчиков.

Принципиальное значение при первичном отборе имеет оценка состояния здоровья. Привлечению ребенка к начальной подготовке в плавании должен предшествовать медицинский осмотр, главная задача которого – выявление детей с прямыми противопоказаниями к занятиям спортом.

Немаловажным критерием является гибкость. Подвижность в суставах очень важна в спортивном плавании. Результаты наших исследований выявили, что уровень развития гибкости у девочек и мальчиков соответствует должному уровню, однако у девочек эти показатели выше. Было выявлено, что хорошая гибкость в одном суставе не гарантирует такую же гибкость в другом суставе. Что же касается уровня гидродинамических показателей, то здесь результаты высокие, хотя некоторые и показали низкие, но только за счет того, что не правильно выполняли данный тест [3; 6].

Отношение в семье к спорту и желание заниматься имеют очень большое значение. Если ребенок не хочет заниматься, то его трудно заставить. Желаящий заниматься ребенок, с поддержкой в семье имеет большой плюс к успеху. Исследуемые дети желают заниматься, семья положительно смотрит на спорт и поддерживает детей в трудностях.

Выводы. В целом показатели данной группы оказались высокими. Наибольшие перспективы для занятий плаванием у 50 % детей, прошедших тестирование (все девочки и мальчики, приведенные в таблице под номерами 9, 14, 15, 18–20). Но данные результаты нужно использовать как ориентировочные, ведь дети растут и их показатели тоже меняются.

Несмотря на то, что вопросы отбора и подготовки пловцов в последние годы были достаточно широко освещены, все же они продолжают оставаться одной из важнейших проблем современного плавания. При отборе тренер должен определить задатки ребенка, т. е. прогнозировать его будущие успехи в плавании. Достоверность такого прогноза пока еще не очень велика. Применение полученных знаний на практике будет способствовать повышению профессионального мастерства.

1. Беляева, Л. М. Профессиональный отбор и врачебный контроль за детьми, занимающимися спортивным плаванием: метод. рекомендации / Л. М. Беляева. – Минск, 1999. – 69 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 157 с.: ил.