

2. Макаров, Ю. В. Обучение ситуационной технике бросков мяча в гандболе с использованием системы развернутых алгоритмов / Ю. В. Макаров, А. А. Рамзайцева, А. А. Чуркин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: журнал № 10 (92) 2012. 06 ноября 2012. – С. 104–109.

3. Рамзайцева, А. А. Обучение ситуационной технике бросков мяча гандболисток 9–11 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. А. Рамзайцева; ГНУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2012. – 164 с.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ ОТБОРА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Жилкин К.А.,

Каишан М.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Оценка состояния здоровья юных спортсменов является длительным процессом постепенного уточнения спортивных способностей в ходе многолетней подготовки. При этом врожденные задатки могут быть реализованы только при условии систематической тренировки, в процессе освоения непрерывно повышающихся требований. Траектория и диапазон развития различных физических качеств и функциональных систем определяются, с одной стороны, возрастными и индивидуальными особенностями спортсмена, а с другой – рациональным построением многолетней подготовки: выбором оптимальной направленности тренировочных программ, наиболее эффективного соотношения тренировочных нагрузок на отдельных этапах. Без тренировки даже люди, имеющие выдающиеся потенциальные способности, не смогут достичь уровня их развития, необходимого для демонстрации высоких спортивных достижений. В то же время ошибки, допущенные при планировании многолетней подготовки, применение тренировочных нагрузок, неадекватных возрастным особенностям занимающихся, форсирование подготовки может привести к прекращению роста спортивных результатов, нарушению состояния здоровья юных спортсменов. К сожалению, часто именно одаренные дети и подростки страдают от последствий форсированной подготовки [2].

Современный уровень результатов в спорте настолько высок, что для их достижения спортсменам необходимо обладать целым комплексом различных данных: соответствующим уровнем развития двигательных качеств, технической, тактической, игровой, функциональной, психологической, интегральной подготовленности, которые должны находиться на очень высоком уровне. Такое сочетание качеств, даже при самом благоприятном построении процесса тренировки в различных ее циклах на всех этапах многолетней подготовки, соответствие их всем принципам управления и контроля встречается крайне редко. Поэтому в системе подготовки спортсменов высшей квалификации одной из центральных является проблема спортивного отбора и ориентации [1].

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. Однако данные качества и способности имеют временный характер и не могут существенно влиять на успехи пловца в дальнейшей его спортивной деятельности. В то же время вне поля зрения оказываются худощавые, высокого роста дети, которые зачастую на ранних этапах подготовки существенно уступают своим сверстникам, не выдерживают конкуренции: «отсеиваются» как малоперспективные или добровольно оставляют занятия спортом.

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

Спортивная специализация – определение перспективы достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и индивидуальных способностей спортсменов.

Определением дальнейшей специализации предполагается:

- выбор узкой специальности, например спринтер или стайер, защитник или нападающий;
- определение индивидуальной структуры многолетней подготовки;
- установление динамики нагрузок и темпа роста достижений;
- выявление ведущих факторов подготовленности и соревновательной деятельности, оказывающих основное влияние на уровень спортивных результатов и т. п. [3].

Современная мировая практика и научные исследования убедительно свидетельствуют о том, что наивысшие достижения в плавании доступны лишь особенно одаренным спортсменам, обладающим редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также технического и тактического мастерства. А поскольку мало кто обладает соответствующим комплексом задатков, проблема их поиска отличается сложностью и остротой.

Отбор и дальнейшая специализация пловцов, как впрочем, и спортсменов любой иной специализации, не одномоментное событие, а практически непрерывный процесс, включающий пять основных этапов, связанных с определенными этапами многолетней спортивной подготовки (таблица).

Таблица – Связь этапов отбора пловцов с этапами их многолетней подготовки [2]

Спортивный отбор		Этап многолетней подготовки
Этап	Задача	
Первичный	Определение целесообразности занятий плаванием для конкретного ребенка	Начальный
Предварительный	Оценка способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Предварительный базовый
Промежуточный	Оценка возможностей достижения высокого мастерства в конкретных дисциплинах плавания	Специализированный базовый
Основной	Оценка перспектив достижения результатов международного класса	Максимальной реализации индивидуальных возможностей
Заключительный	Прогнозирование продолжительности сохранения пловцом достигнутого мастерства	Сохранения достижений

В разных дисциплинах плавания благоприятный возраст для наивысших результатов, продолжительность многолетней подготовки и, естественно, каждого из ее этапов существенно отличаются. Соответствующие отличия отмечаются и в сроках различных этапов отбора. Например, в женском плавании весь период спортивной подготовки (от начала занятий до достижения высших результатов) обычно длится не более 10 лет и каждый очередной этап многолетней подготовки и этап отбора наступают с интервалом примерно в 2 года. В мужском плавании на короткие дистанции продолжительность подготовки, предшествующей наивысшему достижению спортсмена, обычно не менее 13–15 лет, в соответствии с чем до 3–4 лет возрастает продолжительность этапов многолетней подготовки и периодичность этапов отбора.

На каждом этапе отбора должен осуществляться «отсев» пловцов, не способных к эффективному решению задач последующих этапов многолетней подготовки. К начальному обучению плаванию и первичному отбору допускаются все дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья и с достаточным уровнем физического развития. Опыт показывает, что таких детей около 80 %. После первичного отбора к последующей начальной подготовке целесообразно привлечь 10–12 % наиболее способных детей. В результате следующего этапа – предварительного отбора – должно остаться 15–20 % новичков, прошедших начальную подготовку. После промежуточного отбора к специализированной базовой подготовке допускается 15–20 % тех, кто был привлечен к предварительной базовой подготовке. После основного отбора должно остаться 10–12 % прежнего контингента [1].

При осуществлении спортивного отбора необходимо обеспечить комплексность оценки перспективности с использованием морфофункциональных, социально-психологических и других критериев. При этом на 1-м и 2-м этапах многолетнего спортивного отбора основную роль играют генетически детерминированные признаки, характерные небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. На последующих этапах их роль снижается и возрастает значение подверженных влиянию тренировки спортивно-технических, психологических и функциональных признаков [4].

В полной мере это, конечно, относится и к отбору перспективных пловцов. Охарактеризуем в наиболее общем виде задачи и критерии каждого этапа их многолетнего отбора.

Первичный отбор. *Задача* – определить для каждого конкретного ребенка целесообразность занятий плаванием.

Основные критерии:

- возраст, благоприятный для начала занятий плаванием;
- отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом;
- соответствие морфотипа требованиям плавания;
- соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания.

Предварительный отбор. *Задача* – оценка способностей юных пловцов к эффективному спортивному совершенствованию.

Основные критерии:

- отсутствие препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья;
- соответствие структуры и потенциальных возможностей мышечной системы, энергетического потенциала, анализаторных систем и двигательных способностей требованиям плавания;
- подверженность основных функциональных систем и механизмов адаптационным перестройкам под влиянием рациональной тренировки.

Промежуточный отбор. *Задача* – оценка возможностей достижения пловцами высокого мастерства в конкретных соревновательных дисциплинах.

Основные критерии:

- устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства;
- отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию;
- психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок;
- резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, составляющих тактической и психологической подготовленности, определяющих результативность в конкретных дисциплинах плавания.

Основной отбор. *Задача* – оценка перспектив достижения пловцом результатов международного класса.

Основные критерии:

- степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствий к этому по состоянию здоровья;
- психологическая и функциональная подготовленность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в различных сложных условиях – непривычном или неблагоприятном климате, смене часовых поясов, условиях среднегорья, психологически напряженной атмосферы ответственных соревнований и др.;
- способность к максимальной реализации достигнутой подготовленности в условиях жесткой конкуренции на главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов;
- способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации, варьированию различными компонентами технической, физической, тактической и других видов подготовленности.

Заключительный отбор. *Задача* – оценка целесообразности продолжения пловцом занятий спортом и прогнозирование продолжительности сохранения им высокого мастерства.

Основные критерии:

- наличие соответствующей мотивации и отсутствие препятствующих сохранению мастерства отклонений в состоянии здоровья;
- возраст спортсмена и его соответствие оптимальному для наивысших результатов в дисциплинах, избранных для специализации, а также продолжительность сохранения им высокого мастерства;
- наличие необходимых для сохранения достигнутой подготовленности резервных возможностей организма;
- благоприятствующее продолжению занятий спортом высших достижений социальное и материальное положение [5].

Таким образом, цели, задачи, критерии отбора и ориентации юных спортсменов, с уточнением комплекса морально-психологических и морфофункциональных особенностей организма на каждом из этапов подготовки, позволяет решить ряд экономических и педагогических концептуальных подходов к воспитанию олимпийского резерва.

1. Бакшеев, М. Д. Структура многолетней подготовки пловцов: лекция / М. Д. Бакшеев // ВООК. – Омск: СибГУФК, 2004. – 36 с.
2. Вопросы повышения эффективности подготовки юных пловцов: сб. науч. тр. – Волгоград, 1986. – 137 с.
3. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2008. – 59 с.
4. Петрович, Г. И. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки: метод. рекомендации / Г. И. Петрович, П. М. Прилуцкий, Н. А. Парамонова. – Минск: РУП «Минсктипроект», 2002. – 24 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ ЖЕНСКИХ И МУЖСКИХ ЭКИПАЖЕЙ БАЙДАРОК-ОДИНОЧЕК НА СПРИНТЕРСКОЙ ДИСТАНЦИИ 200 МЕТРОВ НА ЭТАПАХ КУБКА МИРА 2016 Г.

Жуков С.Е., канд. пед. наук, доцент,

Сируц А.Л., канд. пед. наук, доцент,

Жукова Т.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В олимпийском спорте и спорте для всех «соревновательная деятельность» рассматривается в качестве базисного понятия теории спортивных соревнований [8; 9; 10]. За последнее десятилетие имеется ряд научных исследований и публикаций, затрагивающих соревновательную деятельность спортсменов в циклических видах спорта [1; 4; 5]. Очевидно, что изучение спортивной техники в циклических видах спорта должно осуществляться путем анализа биомеханических показателей, зарегистрированных непосредственно в условиях соревнований [7].

Анализ техники гребли включает количественное и качественное описание динамических и кинематических показателей, определяющих скорость прохождения соревновательной дистанции [3]. Исследование соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации позволяет выявить динамику показателей взаимосвязи скорости лодки и биомеханических характеристик техники гребли [2]. Гребля имеет свою специфику, связанную с тем, что соревновательная и тренировочная деятельность происходит на стыке воздушной и водной сред. Такая особенность существенно усложняет сбор информации для принятия правильного тренерского решения [6].

В гребле на байдарках и каноэ спортивные результаты соревновательной деятельности анализируются исходя из данных официальных протоколов международной федерации каноэ (ICF), опубликованных на сайте canoeicf.com. Начиная с 2016 года, с помощью GPS-системы, под эгидой ICF, официальные протоколы этапов Кубка мира включают данные скорости и темпа гребли экипажей финального заезда на каждых 10-метровых отрезках соревновательной дистанции 200 м.

Анализ данных показателей актуален в связи с сохранением в программе Олимпийских игр 2020 г. по гребле на байдарках и каноэ женских и мужских классов байдарок-одиночек на дистанции 200 м.

Цель исследования: выявить особенности техники гребли женских и мужских экипажей-финалистов Кубка мира 2016 г. в байдарках-одиночках на дистанции 200 метров по кинематическим показателям их соревновательной деятельности.

Объект исследования: мужские и женские экипажи байдарок-одиночек с условиях соревновательной деятельности.

Предмет исследования: скорость лодки и темп гребли женских и мужских экипажей байдарок-одиночек на дистанции 200 м.

Методы и организация исследования: методы получения ретроспективной информации; методы сбора текущей информации; статистические методы анализа данных: дескриптивный анализ данных, однофакторный дисперсионный анализ (*ANOVA*).