

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа -2»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

На тему: «Критерии отбора детей на отделение плавания»

Исполнитель:
инструктор-методист
Маслова Т.Н.

г.о. Троицк

Введение

В учебной литературе наименее освещенными оказались вопросы, касающиеся спортивного отбора в плавании.

Спортивный отбор, являясь составной частью учебно-тренировочного процесса, должен быть органически представлен, обоснован и разработан в учебно-методической литературе для студентов, изучающих плавание с методикой преподавания, включая курс специализации. Это необходимо для того, чтобы будущие тренеры-практики после обучения новичков плаванию, руководствуясь возможностями спортивного отбора по объективным критериям, смогли бы достаточно правильно поставить диагноз и прогнозировать перспективы улучшения технической и функциональной подготовленности занимающихся. Отмеченное может стать гарантией того, что одаренные юные пловцы не затеряются на этапах учебно-тренировочной работы и станут взрослыми пловцами высокой квалификации для покорения более высоких скоростей

Возможности спортивного отбора

Вопросам спортивного отбора в плавании уделено пристальное внимание ученых и специалистов, так как основной контингент занимающихся составляют дети и подростки. В практике спортивного плавания К.М. Смирновым и др. (1956) подмечено, что около 50 % подростков, которые в 15—16 лет были лучшими по плаванию в своих возрастных группах, к 17—23 годам оказывались не в состоянии конкурировать с ровесниками. Значительное количество лучших пловцов среди взрослых, не будучи таковыми в подростковом возрасте, научились плавать только в 15 лет.

Так как спортивный отбор продолжительный процесс, он требует объективной оценки индивидуальных способностей занимающихся, которая должна строиться на комплексе показателей, потому что ориентация на спортивный результат не всегда оправдывает его прогноз. Комплексная методика в спортивном отборе состоит из педагогических, медико-биологических, физиологических и психологических методов, причем основным на всех этапах отбора должен быть метод обобщения независимых характеристик с личностным подходом.

Существенное внимание при спортивном отборе надо уделять выявлению модельных характеристик в различных видах спорта, в том числе и плавании, где способности к специфической мышечной деятельности следует рассматривать в виде определения спортивной пригодности. Исследованиями С.М. Вайцеховского подмечено, что нецелесообразно судить о перспективности пловцов в 10—12 лет, так как подавляющее большинство пловцов-рекордсменов этого возраста впоследствии не становятся, за редким исключением, хороши ми взрослыми пловцами.

Итоговые результаты двухлетнего обучения спортивному плаванию не зависят от результатов первых контрольных испытаний по плавательным тестам. Поэтому высказано сомнение о целесообразности построения методики отбора в ДЮСШ только на основе их проведения. Успехи спортивного совершенствования в плавании зависят от трех групп факторов; генетически обусловленных, приобретенных в результате тренировки, от организационных условий тренировки. В свою очередь, к генетически обусловленным факторам относятся: соматический тип, ритм и темп биологического созревания, двигательная координация, устойчивость организма к кислородной недостаточности, личностные способности спортсменов — настойчивость, трудолюбие, устойчивый спортивный интерес. Подчеркивается, что подростки с ранней формой

биологического созревания на данном этапе, имеющие преимущества перед ровесниками, зачастую становятся жертвами форсированных тренировок в плавании.

Исследованиями выявлялись возможности дальнего прогноза спортивной пригодности. Определялись возможности развития задатков и способностей до уровня одаренности. Анализировалась изменчивость наиболее важных и консервативных признаков в результате воздействия возрастных и половых особенностей в процессе тренировки. На современном этапе развития плавания невозможно выдвинуть один из критериев спортивной пригодности. Даже такой интегральный показатель, как спортивный результат, не может быть выбран в качестве абсолютного критерия в данном прогнозе. При подготовке спортивного резерва по плаванию рекомендуется использовать существующие методы и имеющиеся средства спортивной тренировки адекватно возрасту занимающихся. Хотя в методических рекомендациях, разработках и направлениях официальных программ ДЮСШ содержатся требования, которые зачастую препятствуют дальнейшему спортивному совершенствованию юных пловцов.

Проводить спортивный отбор в плавании следует в тесной связи с ориентацией тренировочного процесса занимающихся по этапам их спортивного совершенствования. Прогнозирование достижений в плавании необходимо основывать на всестороннем анализе предшествующей динамике спортивных результатов, что должно способствовать научно обоснованному отбору кандидатов в сборные команды страны и определению ориентировочных достижений. В оценке методов, используемых для прогнозирования спортивной перспективности, определяющее значение имеют надежность, точность и время применения используемых контрольных упражнений и тестовых испытаний. Это должно быть надежным инструментом в руках тренера-практика для интерпретации прогноза готовности своего ученика к предстоящим соревнованиям.

Исследованиями отмечается, что у пловцов-мальчиков 10—16 лет в период максимального прироста основных показателей — роста, длины, веса наблюдается значительный спад спортивных результатов. Он не рассматривается как критерий их не перспективности, так как биологический возраст в большей степени определяет уровень их силовых характеристик и, как следствие — спортивных результатов. Больших успехов в плавании могут добиваться дети с некоторым запаздыванием биологического развития сердечнососудистой и мышечной систем. У них есть предпосылки стать высокорослыми пловцами с длинными конечностями к 16—18 годам, но в Ю—12 лет они в основном плохо координированы и не имеют прироста результатов.

Биологические критерии

Рекомендациями предложено группировать подростков для занятий спортом по четырем группам, учитывая, что размеры их сердца приближаются к данным 20-летних взрослых: I—12 лет, II—13—14 лет, III—15—16 лет, IV—17—18 лет. Вместе с тем также высказано опасение, что в младшем школьном возрасте практикуется введение начальной специализации, это может отрицательно сказаться на здоровье занимающихся. Выявляя причины ранних спортивных достижений в плавании, их связывают с высоким тонусом кровеносных сосудов у молодых пловцов. Он непрерывно уменьшается с возрастом, что при прочих равных условиях дает несомненные преимущества более молодому организму при работе в водной среде.

Возможность прогнозирования спортивных результатов в плавании предполагается осуществлять путем длительного наблюдения за сердечным

ритмом в учебно-тренировочном процессе с помощью метода вариационной пульсометрии, где за норму принят разброс сердечного ритма $\Delta = 0,14—0,48$ сек.

В спортивном отборе пловцов необходимо предусмотреть использование наиболее информативных показателей внешнего дыхания, к которым относятся: незначительные величины минутной вентиляции легких в совокупности с хорошим показателем эффективности дыхания,

Значительная величина максимальной вентиляции легких и резерва дыхания на 1 кг веса тела, наибольшие абсолютные значения мощности форсированного вдоха и выдоха. У пловцов-мальчиков выявлена также достоверная корреляционная связь показателей МПК и CO_2 со спортивным результатом, что рекомендуется использовать в качестве критериев спортивной пригодности, так как для них характерна стабильная тенденция в индивидуальном развитии.

Существенную роль в спортивном отборе могут играть генетические маркеры, антигенные свойства организма — группы крови. Они устойчивы на протяжении онтогенеза и могут информировать о наследственных задатках, способностях занимающихся еще не успевших сформироваться в спортивной деятельности. Особую значимость в спортивном отборе приобретает выявление наследственно - обусловленной способности организма сопротивляться воздействию стрессовых ситуаций.

Психологические критерии

Отбор в группы плавания, который был ориентирован на показатели высшей нервной деятельности не получил достоверных подтверждений, хотя и не отрицается учет уравновешенности нервных процессов у пловцов. Наряду с этим предпринята попытка использования в спортивном отборе показателей, характеризующих типологические особенности высшей нервной деятельности пловцов. На этапе начальной спортивной специализации наибольшая значимость у пловцов отводится свойствам внимания, в частности устойчивости его концентрации, которое необходимо учитывать в подготовке спортивного резерва.

При изучении психологических особенностей юных пловцов выявлены характерные черты перспективных мальчиков, которые оказались сдержанными, спокойными, умели контролировать свои эмоции и моторные реакции, стремились к лидерству и успеху, отличались повышенным настроением, чувством долга, устойчивостью к стрессу, склонностью к совместным действиям. Перспективным для плавания девочкам свойственно высокое развитие интеллекта, уравновешенность, выраженная мотивация, достижение поставленной цели, хороший контроль эмоций, независимость. Установленные психологические особенности пловцов будут способствовать не только оптимальному прогнозированию их специфических способностей, но могут быть успешно использованы в планировании и корректировке учебно-тренировочного процесса. В этом деле следует располагать многогранной информацией о последствии ранней спортивной специализации, характерной для пловцов высокой квалификации по важнейшим социальным, биологическим и психолого-педагогическим аспектам их деятельности. Количественный анализ параметров тестирования всегда должен дополняться качественным психологическим анализом.

В интерпретации прогноза готовности человека к предстоящей деятельности, отмечает, возрастают роль и значение как использования предугадывания, предвидения намерений партнера, так и последствий собственных действий в достижении планируемых результатов.

Педагогические критерии

В спортивной практике отмечаются явления, связанные с влиянием одного вида упражнений на изменение результатов другого. В частности, обнаружена связь между плаванием и бегом, что характеризует перенос тренированности в целом, так как «чистый» перенос качеств и навыков в большинстве случаев не наблюдается. Если он имеется, то его величины уменьшаются по мере повышения спортивного мастерства, приобретая избирательный характер. Подмечено, что занимающиеся, которые показывают хорошие результаты в плавании, обычно не имеют плохих результатов в беге, однако обратной зависимости не наблюдалось. Это учитывают в проведении тестовых испытаний с целью отбора занимающихся, так как используются не только специфические упражнения, выполняемые в водной среде, но и неспецифические, выполняемые на суше. Они позволяют достоверно судить о развитии тех или иных двигательных способностей занимающихся в данный момент и на перспективу.

На начальном этапе в успешности обучения плаванию более важно значение имеют природные двигательные способности, которые могут быть определены еще до начала обучения в воде, т.е. на суше: сила кисти, станова́я сила, сила гребка руками при имитации, подвижность в суставах, управление мышечной силой, временем движений. В определении первого ростового сдвига организма при спортивном отборе рекомендуется использование так называемого «филиппинского теста», т.е., в состоянии ли ребенок дотянуться правой рукой до мочки левого уха, положив при этом руку на середину темени головы, которая удерживается строго в вертикальном положении. Если ему это удастся в 4-6 лет, то значение теста положительно.

Для отбора детей в ДЮСШ плавания наиболее информативными оказались следующие показатели:

Продольные размеры: длина тела, туловища, конечностей, а также поперечные - ширина плеч, поперечный диаметр грудной клетки, сагиттальный диаметр грудной клетки, обхват плеч, предплечий. Отмечено, что более успешное освоение техники плавания и формирования навыка наблюдается у детей с 8,5 до 9,5 лет, занимающихся обычно в 3-м классе, а у других возрастов это происходит менее качественно.

В целях улучшения проведения спортивного отбора среди детей и подростков следует располагать информацией о модельных характеристиках технической и физической подготовленности квалифицированных пловцов-бассистов для достижения рекордной в настоящее время скорости плавания 1,49 м/сек необходимо развивать силу тяги на суше - 63,2 кг при имитации гребковых движений, иметь результат 35.84 сек в плавательном тесте 6x50 м. брассом, во второй фазе гребка располагать скоростью 1,86; минимальная скорость в цикле должна составлять 0,74 м/сек, в то время как максимальная - 2,1 м/сек, преодолевать расстояние за один цикл - 1,59 м. Указанные параметры могут служить объективным ориентиром, являясь своего рода эталоном для выявления перспективных пловцов в многолетней спортивной тренировке.

Заключение

Таким образом, объективное проведение спортивного отбора в плавании зависит от многообразия использования биологических, психологических и педагогических критериев, выявляющих предрасположенность к занятиям плаванием одаренных детей и подростков. Учитывая органическую взаимосвязь методики обучения, спортивного отбора и спортивной

тренировки, следует добиться преемственности их реализации в многолетней учебно-тренировочной работе среди пловцов с поэтапным контролем морфо-функционального состояния и технической подготовленности. Это необходимо для того, чтобы не усугублять форсирование их результативности, что наносит невосполнимый ущерб состоянию здоровья юных пловцов и их прогрессу в более зрелом возрасте. Реализация основных положений спортивного отбора применительно к успешному овладению студентами навыками плавания с методикой преподавания может быть достигнута в поиске соответствия их двигательных возможностей тому или иному способу плавания, где они показали бы наилучшие результаты, а также для оптимального выбора последовательного, параллельного или одновременного изучения спортивных способов плавания.

