

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САЛЮТ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
«КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЕТЕЙ
НА ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАВАНИЯ»

Подготовил:

Ледовской А.Н. –

тренер-преподаватель по плаванию

МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»

р.п. Мучкапский 2022

Содержание

Введение	3
I Возможности спортивного отбора	4
II Биологические критерии	7
III Психологические критерии	13
IV Педагогические критерии	14
Заключение	16
Список использованной литературы	17

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. Поэтому нам представляется необходимым проанализировать многочисленные, хотя и разрозненные публикации ученых и специалистов, чтобы систематизировать, детализировать и уточнить многоплановые направления спортивного отбора, имеющие место в практической деятельности по биологическим, психологическим и педагогическим критериям.

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 (Р.Е. Мотылянская, 1968), которая должна строиться на комплексе показателей, потому что ориентация на спортивный результат не всегда оправдывает его прогноз. Комплексная методика в спортивном отборе (К.К. Платонов и др., 1968) 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 (М.Я. Набатникова и др., 1982) 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. В свое время С.С. Грошенков организовал научный поиск для обоснования методов спортивного отбора и относится критически к общепринятым взглядам о том, что массовое занятие спортом

является единственной формой подготовки резерва для большого спорта. 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 (Н.Ж. Булгакова и др., 1970) 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 (Р.Е. Мотылянская, 1973) 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 С.С. Грошенкова (1972) 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 (Р.Е. Мотылянская, 1974) 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 (С.В. Ильин, 1975) 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.

В исследованиях В.М. Волкова и др. (1981) определены четыре фактора, обобщающие модель подготовленности юных пловцов первого года обучения, где показатели, характеризующие работоспособность, представляют выборку до 46 %: гидродинамические особенности — 30,7 %, реализация силовых возможностей — 13,7 %, общее физическое развитие — 6,9 %. В конце второго года обучения выделены следующие факторы: эффективность гребковых движений — 42,7 %, аэробная производительность — 34,9 %, гидродинамические особенности — 10,8 %, устойчивости к гипоксии — 8,8 %. Так как факторная структура спортивной

подготовленности занимающихся в конце второго года занятий приближается к показателям квалифицированных пловцов, это позволяет достаточно точно определить их перспективность и только после указанного периода. Определена положительная роль предварительной подготовки в условиях общеобразовательной школы для отбора юных пловцов по трем группам показателей: 1) генетически обусловленные — рост, вес, объем грудной клетки, становая сила; 2) внешние факторы — бег 30 м, бумеранг, гибкость в голеностопном и плечевом суставах, МПК на 1 кг веса; 3) обусловленность методики — ЖЕ Л, МПК, прыжок в длину, бег 500 м, сила кисти (А.А. Зуткис, 1981).

Проводить спортивный отбор в плавании следует в тесной связи с ориентацией тренировочного процесса занимающихся по этапам их спортивного совершенствования (В.Н. Платонов, 1983). Прогнозирование достижений в плавании необходимо основывать на всестороннем анализе предшествующей динамики спортивных результатов, что должно способствовать научно обоснованному отбору кандидатов в сборные команды страны и определению ориентировочных достижений (Ю.М. Черкасов, 1983). В оценке методов, используемых для прогнозирования спортивной перспективности (Н.Ж. Булгакова и др., 1984), 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 (Л.П. Макаренко, 1989).

Исследованиями Н.Ж. Булгаковой и др. (1985) 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 неперспективности, 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 (Т.М. Абсалямов, 1986). 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.

Среди пловцов высокой квалификации исследованиями Н.Ж. Булгаковой и др. (1977) выявлено: у спринтеров — достаточно высокая зависимость результатов от возраста, длины и веса тела, площади дельтовидного сечения плеча, предплечья, бедра, длины рук и кисти; у стайеров — отрицательная зависимость от силовых показателей; у плавающих на спине — достижение результата связано с большой длиной тела, подвижностью в плечевом, голеностопном суставах, силовыми показателями рук; у плавающих баттерфляем — зависимость от веса, высоты стопы, обхвата груди-плеча, подвижности плечевых, голеностопных суставов, силовыми показателями

дельтовидного сечения плеча, бедра; у брассистов — от подвижности в коленном, голеностопном суставах, обхвата бедра, длины плеча, сечения бедра, но отрицательно с шириной плеча; у комплексистов — от подвижности голеностопного, коленного, плечевого суставов, длины тела, бедра, отношения ширины таза к росту (они имеют, как правило, длинные и сильные руки). Эти данные имеют определяющее значение в создании модели пловца для оптимального проведения спортивного отбора детей, в выборе специализации, комплектовании сборных команд.

Биологические критерии

Рекомендациями Р.Е. Мотылянской (1956) предложено группировать подростков для занятий спортом по четырем группам, учитывая, что размеры их сердца приближаются к данным 20-летних взрослых: I—12 лет, 13—14 лет, 15—16 лет, 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, В.Е. Васильева (1961) связывает их 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.

При оценке перспективности юных пловцов исследованиями И.П. Никитина (1979) по результатам изучения адаптации сердца установлены четыре типа его функционирования: наиболее благоприятный, относительно благоприятный, неблагоприятный с оптимизацией работы миокарда правого и менее левого желудочка при специфической нагрузке в плавании. Возможность прогнозирования спортивных результатов в плавании предполагается осуществлять путем длительного наблюдения за сердечным ритмом в учебно-тренировочном процессе (В.А. Пасичниченко и др., 1980, 1987) 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 (Д.А. Новикова, 1973) 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, большие величины коэффициента пневмотахометрии, наибольшие абсолютные значения мощности форсированного вдоха и выдоха. У пловцов-мальчиков выявлена также достоверная корреляционная связь показателей МПК и CO_2 со спортивным результатом (Н.Ж. Булгакова и др., 1983), 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 (Б.А. Никитюк, 1985) 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 (Р.Е. Мотылянская и др., 1984) выявление наследственно обусловленной способности организма сопротивляться воздействию стрессовых ситуаций, которая связана с устойчивостью мембранных структур клеток к раздражающему действию избыточных гормонов.

В качестве критерия спортивного отбора в плавании (Б.А. Никитюк, 1985) рекомендуется использовать ширину рентгеновской суставной щели коленного сустава по латеральному и медиальному ее краям. Так как в плавании коленный сустав подвергается значительным механическим перегрузкам: среди 12-летних пловцов ее показатели равны 9 мм, 13—14 лет — 8 мм, после 15 лет — 7 мм. В то же время, используя метод рентгеноскопии суставов, Б. Буди и др. (1975) обнаружили, что биологический возраст у мальчиков-рекордсменов по плаванию превышает календарный только на 2,5 месяца (разброс 4 месяца), а у девочек — на 4,4 месяца (разброс 1,9 месяца). Как видно, расхождение показателей несущественно. Это позволило специалистам сделать вывод, что акселерация вряд ли оказывает определяющее влияние на повышение результатов в плавании для данного возраста занимающихся.

Исследованиями Н.Ж. Булгаковой (1976) показано, что преимущества одного ребенка перед другими вызываются разной степенью биологического созревания и, если этот фактор не учитывать, то он может существенно исказить точность прогноза. К сожалению, традиционно сложившаяся практика отбора в ДЮСШ плавания детей одного и того же паспортного возраста, а не биологического, открывает дорогу акселератам. Она ограничивает доступ к занятиям детям-ретардантам, но обладающим такими же двигательными способностями, как и их ровесники, что является одним из негативных явлений в спортивном отборе для плавания.

Наличие высоких спортивных достижений в младших возрастных группах на дистанциях 50 и 100 м (М.Н. Кремлева, 1974) не могут служить надежным критерием одаренности юного пловца и гарантировать ему успех в более старшем возрасте, потому что они имеют преимущества временного характера, связанные с явлениями акселерации. Поэтому специалистам в области плавания (И.А. Юров, 1980) следует располагать информацией о том, что в предстоящих соревнованиях по плаванию предпочтение в достижении успеха должно быть отдано пловцам, обладающим при прочих равных условиях оптимальными показателями кожно-жирового компонента, диаметров плеч и бедер, роста-весового индекса.

В спортивном отборе при прочих равных условиях более высокую прогностическую оценку (Т.С. Тимакова и др., 1981) должны получить пловцы с нормальными или несколько замедленными темпами полового созревания. При исследовании необходимо отдавать предпочтение динамическим наблюдениям в стандартных испытаниях по единым

программам. Следует учитывать (Р.Е. Моты-лянская, 1979), что один и тот же адаптивный эффект в мышечной деятельности может быть обеспечен различными физиологическими путями, разными комбинациями отдельных компонентов, формирующих качественную и количественную интегральную реакцию для решения двигательной задачи.

В исследованиях С.С. Грошенкова (3968) отмечено, что пропорции тела человека зависят от его длины, но их изменчивость от занятий спортом, как правило, не подтверждается; у высокорослых юных спортсменов конечности по отношению к размеру тела длиннее, чем у низкорослых. Используя результаты наиболее значимых показателей для спортивного отбора пловцов — данные гибкости голеностопного сустава, подвижности плечевых суставов, состояния координационных способностей, величины задержки дыхания в виде суммарного балла, можно получить (Н.Ж. Булгакова, 1969) достаточную информацию для прогнозирования их спортивной пригодности.

В.Л. Куриловым (1970) определена зависимость развития мышечной силы от возраста юных пловцов, которая характеризуется ее нарастанием в 10, 14, 17 лет и последующими замедленными темпами развития за каждым из периодов, причем относительная сила повышается аналогичным образом с динамикой абсолютной силы. Исследованиями Э.Г. Черняева и др. (1984) предпринято изучение динамики сократительной способности мышц у пловцов, которое показало, что с повышением их квалификации увеличивается амплитуда между максимальным сокращением и расслаблением мышц. Совершенствование способности произвольного расслабления осуществляется как за счет увеличения показателей напряжения, так и уменьшения показателей произвольного расслабления, поэтому данные миоэлектрометрии рекомендуется использовать при спортивном отборе.

В исследованиях В.С. Гориневской (1971) выявлено, что наибольшей результативности в плавании способствует целый комплекс показателей телосложения девушек: большой рост и обхват груди, длинные кисти и стопы, широкий таз, высокая станова́я сила, относительно короткие предплечья и бедра. Существенной предпосылкой для достижения высоких скоростей в плавании (Н.Ж. Булгакова и др., 1977) являются пропорции тела: как для спинистов, так и для кролистов-спринтеров предпочтительно иметь крупные размеры тела. Преимущественное развитие двигательных качеств в плавании кролем, баттерфляем связано с уровнем силовой подготовленности, а в других способах — с подвижностью в суставах, гидродинамическими качествами и выносливостью.

Основой для прогнозирования двигательных способностей пловцов являются: стабильность показателей антропометрических признаков, подвижность в голеностопном суставе, сила тяги в воде, суммарное время плавания в тесте 4 x 50 м, время выполнения заданий степ-теста, результаты в плавании на 400 и 800 м.

Оптимальный срок и возраст выполнения квалификационных нормативов и диапазон благоприятного возраста для достижения результатов с наибольшими темпами его прироста наблюдаются у спринтеров в 14—17 лет, а у стайеров — в 13—15 лет. Они являются информативными показателями их одаренности и перспективности. Наиболее информативны все же в прогностическом плане показатели индивидуального физического развития, зафиксированные в диапазоне 11—16 лет с учетом темпов прироста в разные периоды онтогенеза.

При отборе пловцов следует также ориентироваться на более информативные морфо-функциональные показатели: рост, длина рук, кисти, ног, стопы, обхват груди, плеча, ширина плеч, вес тела, экскурсия грудной клетки, величина тяговых усилий рук в воде и становой динамометрии, плавучесть и обтекаемость, гибкость в голеностопном суставе. Из этого следует высокая информативность росто-весовых индексов девочек: обхват груди к росту, длина рук к росту; у мальчиков: отношение длины ног к росту, сила кисти к весу тела, ширина таза к росту, разность ширины плеч и ширины таза. В оценке морфо-функциональных показателей, используемых для отбора перспективных юных пловцов (А.Р. Воронцов и др., 1984), целесообразно больше ориентироваться на относительные показатели, чем на абсолютные. Это требование повышает вероятность и достоверность отбора с последующим эффективным контролем их динамики в многолетней спортивной тренировке (В.Ю. Давыдов, 1991).

Для оценки перспективности пловчих 13—14 лет, специализирующихся в спринте, информативным критерием могут быть (А.Р. Воронцов, 1979) показатели длины тела в сочетании с уровнем биологического развития. Кривая роста спортивных результатов в сопоставлении со степенью их биологической зрелости позволила Т.С. Тимако-вой (1980) выделить три зоны становления спортивного мастерства: 1-я зона — крутое нарастание кривой, что соответствует наибольшим темпам роста результатов у девочек 10—14 лет, мальчиков — 11—15 лет; 2-я зона — становление спортивного мастерства совпадает с половым развитием у

11
девушек 12—17 лет, юношей — 13—18 лет; 3-я зона — у девушек 16—20 лет и юношей 15—22 года. В эти годы создаются наиболее благоприятные условия для достижения пика спортивной формы и максимальных достижений.

По морфологическим особенностям и оптимальному возрасту для достижения максимальных результатов пловцы подразделены на две группы: 1) пловцы-кролисты, спринтеры, брассисты, плавающие баттерфляем, — более взрослые, высокого роста с большей массой тела, приспособленные к скоростно-силовой работе большой мощности, обладающие высокой аэробной производительностью; 2) пловцы-кролисты на средние, длинные дистанции, представители комплексного плавания и спинисты — менее

рослые, с небольшим весом, хорошо приспособленные к длительной ритмической работе.

В спортивном отборе следует (Т.С. Тимакова, 1985) располагать сведениями о возрастных особенностях становления спортивного мастерства пловцов в результате биологического развития, направленности построения их многолетней подготовки и ее индивидуализации. Детальная организация и методика спортивного отбора, наряду с основными закономерностями развития детей и подростков, требует (В.М. Волков и др., 1986) выявления спортивной одаренности по результатам построения модельных характеристик пловцов с учетом закономерности становления спортивного мастерства, объективной интерпретации их результативности в будущем.

Исследования Б.В. Статкявичене (1986) свидетельствуют, что ретардированный тип биологического созревания более перспективен для достижения высоких спортивных результатов в женском плавании, так как будет больше времени для формирования силового и функционального потенциалов спортсменки. К тому же темпы полового созревания чаще ускорены у менее перспективных пловцов. Учет соматического развития юных пловцов, функциональной зрелости, биологического возраста и половой дифференцировки важно использовать для объективной оценки их перспективности в многолетней спортивной тренировке (Я.В. Рыбина, 1994). Поэтому эти особенности должны учитываться в практической деятельности тренера-преподавателя наряду с другими биологическими, психологическими и педагогическими критериями спортивного отбора.

Психологические критерии

В меньшей мере внимание ученых и специалистов уделено использованию для целей спортивного отбора психологических критериев. Хотя они должны органически входить (К.К. Платонов и др., 1968) в интерпретацию прогноза готовности человека к предстоящей деятельности, в том числе и к спортивной, основанной на личностном подходе. Важные перспективы открываются при тщательном проведении пролонгированного отбора, в ходе которого периодическое тестирование многократно повторяется по мере осуществления намеченных испытаний в учебно-тренировочном процессе (В.Л. Марищук и др., 1984).

Отбор в группы плавания, который был ориентирован на показатели высшей нервной деятельности (А.А. Гужаловский, 1968), не получил достоверных подтверждений, хотя и не отрицается учет уравновешенности нервных процессов у пловцов. Наряду с этим И.Г. Карасевой (1975) предпринята попытка использования в спортивном отборе показателей, характеризующих типологические особенности высшей нервной деятельности пловцов. Наиболее надежный критерий, имеющий самую высокую связь с динамикой спортивного результата, обнаружила оценка нервной системы ($r = 0,8$) и комплексная психофизиологическая оценка ($r = 0,5$). На этапе начальной спортивной специализации наибольшая значимость у пловцов отводится (В.А. Скребец и др., 1985) свойствам внимания, в

частности устойчивости его концентрации, которое необходимо учитывать в подготовке спортивного резерва.

При изучении психологических особенностей юных пловцов И.Г. Карасевой (1987) 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 (И.И. Барынина, 1990). При этом следует проявлять определенную осторожность в интерпретации прогноза готовности и опасаться слишком категорических заключений о степени пригодности испытуемых к предстоящей деятельности (В.Л. Марищук и др., 1984). Количественный анализ параметров тестирования всегда должен дополняться качественным психологическим анализом. Вероятностный характер и трудности, связанные особенно с долгосрочным прогнозированием, объективно требуют: 1) осуществления комплексного подхода, когда одновременно с психологическими ведутся морфологические и физиологические исследования двигательных способностей к спортивной деятельности; 2) личностной, структурной и особенно динамической интерпретацией, получаемой диагностической информации (Т.Т. Джемгаров, 1973).

В интерпретации прогноза готовности человека к предстоящей деятельности, отмечает Н.А. Бернштейн (1991), возрастают роль и значение как использования ан-теципации, то есть 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. В.М. Зацюрским 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 (П. Благуш, 1982). 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 и их сегментов, 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 ¹⁵ 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.

Список используемой литературы

1. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. - Мн.: «Четыре четверти»; Экоперспектива», 1998.
2. Мотылянская Р.Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом // Теория и практика физ. культуры. - 1979.
3. Булгакова Н.Ж., Румянцев В.А. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема // Теория и практика физ. культуры, 1995.
4. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты). — М.: Физкультура и спорт, 1998.