

## **ОТБОР И ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ПО ПЛАВАНИЮ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗОВ.**

Харьковская Л.В., Харьковский В.А., Ямилова Е.А.

*Донецкий национальный технический университет*

**Аннотация.** В статье изложены наиболее сложные и актуальные вопросы, связанные с отбором и подготовкой современного пловца в условиях учебно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова.** Плавание, подготовка спортсменов, тренер, организация отбора студентов, опорно-двигательный аппарат, физические и психические способности, возрастные особенности.

**Анотація.** Л.В.Харьковська, **В.А.Харьковский,**  
**О.О.Ямілова.** Відбір та підготовка спортсменів **з**  
плавання у системі фізичного виховання **ВНЗ.** **У**  
статті викладені найбільш важкі та актуальні запитання, які пов'язані з  
відбором та підготовкою сучасного плавця у умовах навчально-  
тренувального процесу.

**Ключові слова.** Плавання, підготовка спортсменів, тренер, організація відбору студентів, опорно-руховий апарат, фізичні та психічні здібності, вікові особливості.

**Актуальность.** Первая, ключевая, проблема, которую приходится решать в процессе подготовки спортсменов - это проблема отбора. Эффективный отбор открывает путь к решению всех остальных сложных проблем, связанных с подготовкой спортсменов. Ошибки при отборе обходятся весьма дорого. Ведь на протяжении многих лет занимающийся прилагает большие усилия, стремясь достигнуть успеха в том виде спорта, в котором у него нет достаточных способностей. В результате малоэффективной оказывается не только многолетняя работа самого спортсмена, тренера, а также и всех тех, кто прямо или косвенно участвует в

его подготовке. Таким образом, эффективное решение проблемы отбора имеет этическую, экономическую, можно сказать социальную значимость[1].

**Анализ литературы.** Непрерывный рост спортивных достижений в плавании, высокая конкуренция на международной спортивной арене требуют неустанного поиска эффективных методических, организационных и управленческих решений в многолетней подготовке спортсменов. Важное место в этой системе занимает процесс совершенствования комплексного контроля и отбора перспективных пловцов на всех этапах многолетней подготовки. Так, рационально построенная организация отбора спортсменов не только позволяет исключить огромные траты государственных средств, но и снимает многие нравственные проблемы: бесперспективность в неправильно избранной специализации не будет лежать тяжелым грузом на совести спортсмена и его тренера[1].

Современная мировая практика и научные исследования 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[2].

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Но конкретно спортивным плаванием могут заниматься не все студенты, должны быть показатели к данным занятиям. Поэтому существует проблема отбора студентов для данных занятий.

**Цель работы.** Исследовать специфику отбора студентов в спортивное плавание.

**Задачи исследования:**

1. Провести экспериментальное обследование группы студентов, ранее занимавшихся плаванием.

2. Проанализировать результаты исследования, а также рассмотреть возможность применения результатов в практических целях и дать определенные рекомендации.

**Результаты исследования.** Первым этапом отбора можно назвать организацию групп подготовки к приемным испытаниям в ДЮСШ. В них должны приниматься все желающие, имеющие медицинское освидетельствование и желание. Такие группы призваны решать две главные задачи: массовое привлечение детей к занятиям спортом и отбор наиболее перспективных для приема в ДЮСШ.

Второй этап - отбор в учебно-тренировочные группы начальной спортивной подготовки ДЮСШ. Начальная спортивная подготовка призвана воспитывать качества и свойства индивида для создания возможностей спортивного совершенствования. Поэтому цель отбора для начальной спортивной подготовки - определение пригодности к спортивному совершенствованию.

Третий этап - отбор в группы спортивного совершенствования. Задача этого этапа - целенаправленная подготовка смены командам мастеров. Цель отбора на этом этапе состоит в оценке перспективности спортсменов. Здесь, как и на предыдущем этапе, отбор не может базироваться на однократной диагностики. Необходим комплекс оценок целого ряда характеристик, связанных с успешностью обучения и реализацией способностей в конкретной игровой обстановке различной степени напряженности. Практически все тренеры знают, что для воспитания пловца высокого класса необходимо серьезно работать над его разносторонней физической и технической подготовкой. Прежде чем взяться за специализированные тренажеры, необходимо 3-4 года заниматься кроссами, лыжами, разнообразными общеразвивающими упражнениями в спортивном зале.

Четвертый этап - отбор в команду мастеров. Тренер команды мастеров ищет не просто сильного пловца, но и подходящего по стилю, нужного

амплуа[5]. Названные четыре этапа определяют последовательность и целевую направленность процесса отбора в спортивное плавание.

Наш эксперимент проводился на базе бассейна ДонНТУ, находящейся по адресу: город Донецк, ул. Челюскинцев 186. В исследовании принимали участия студенты 1 курса в количестве 10 человек.

В данной группе некоторые студенты ходили в спортивные секции плавания и уже имеют некоторые спортивные результаты, а некоторые занимались плаванием как любители и желают совершенствоваться. В эксперименте использовались следующие инструментальные методики:

- антропометрия - это определение размерных характеристик обследуемого. В целом преследуется цель - дать характеристику «типичных» размерных признаков обследованных, принадлежащих к определенной популяции. Данные антропометрических обследований имеют большое практическое значение при оценке физического развития человека. Измерения проводились стандартными инструментами. Длина тела определялась при помощи антропометра Р.Мартина. Для правильного измерения длины тела необходимо соблюдать ряд требований: измеряемый босыми ногами становится на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке со свободно опущенными руками, хорошо сдвинутыми стопами ног и максимально разогнутыми коленями, касаясь стойки ростомера пятью точками: пятками, икрами голени, ягодицами, поверхностью спины между лопатками и затылком [6].

Окружность грудной клетки измерялась при помощи сантиметровой ленты. Для измерения окружности грудной клетки предложено несколько методов, которые диктуются целями и задачами измерений. Целесообразно проводить измерения следующим образом: измерительная лента сзади накладывается непосредственно под углами лопатки, впереди - на уровне среднегрудной точки. При положении сантиметровой ленты, обследуемому предлагается несколько приподнять руки, затем опустить их и

стоять в основной стойке. Измерения проводят при максимальном вдохе, выдохе и обычном, спокойном дыхании. Необходимо следить, чтобы при максимальном вдохе обследуемый не поднимал плечи, при выдохе - не сводил и не наклонялся вперед.

Также проводились измерения: длина руки, длина кисти, ширина плеч, таза. Измерялась подвижность (в градусах) в плечевом и голеностопном суставах[6]. Взвешивание проводилось на медицинских весах с точностью до 100 г[7].

- определение биологического возраста. Под биологическим возрастом принято понимать достигнутый отдельным индивидом уровень развития морфологических структур и связанных с ними функциональных явлений жизнедеятельности организма, определяемый средним хронологическим возрастом той группы, которой он соответствует по уровню своего развития. Темпы полового созревания чаще ускорены у менее перспективных пловцов. У пловцов, отличающихся некоторым отставанием процессов биологического созревания при более низком уровне физического развития, особенности телосложения обеспечивают оптимальные гидродинамические качества, способствующие прогрессированию в плавании [7].

- определение функционального состояния аппарата внешнего дыхания по показателям ЖЕЛ. Для пловцов 16 – 17 лет ЖЕЛ составляет не менее 4,8 л и 83 л/мин. Способность к выполнению работы в условиях гипоксии можно оценить с помощью простого теста - определение длительности задержки дыхания (проба Штанге)[7].

- определение специальной физической подготовленности пловцов. Для выявления уровня развития специальных качеств юных пловцов проводилась оценка физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Все контрольные упражнения проводились в однотипных условиях. С содержанием тестов и методикой их выполнения обследуемые знакомились предварительно. Тесты проводились после стандартной разминки (20-25 минут). Определение специальной физической

подготовленности определяли по следующим тестам: вертикальный прыжок, серийные прыжки на максимальную высоту, оценка быстроты передвижений по времени пробегания шестиметрового отрезка, оценка гибкости.

В результате обследования состояния здоровья 10 пловцов серьезных отклонений не выявлено. У двух студентов обнаружен хронический гастрит, у одного субкомпенсированная форма хронического тонзилита. Морфофункциональное состояние сердца у перспективных пловцов характеризуется умеренной бивентрикулярной гипертрофией при выраженной экономизации сердечной деятельности. Учитывается характер адаптации желудочков сердца к неспецифической физической нагрузке «до отказа» - наличие преимущественной реакции левого желудочка[7].

Антропометрические данные испытуемых - соответствуют нормальным средним возрастным показателям. Так, средняя величина роста в контрольной группе составила 181,5 см. Средняя величина веса тела соответственно 69,3 кг. Данные показатели роста и веса соответствуют возрастной норме.

Было выявлено, что выносливость повышается только к нагрузкам, выполняемым в режиме аэробного энергообеспечения, т.е. к таким, предельная продолжительность которых более 2,5 минут. Максимальная продолжительность работы при 70% нагрузке увеличивается за этот период в среднем на 4,5 минут, а при 50% нагрузке - на 6 минут. Анализ естественного прироста выносливости к нагрузкам разной интенсивности к 16 – 17 годам свидетельствует о том, что у юношей рассматриваемого возраста выносливость интенсивнее увеличивается к физическим нагрузкам большой мощности и меньше - к умеренным нагрузкам. Отмечена несколько более напряженная деятельность систем, обеспечивающих транспорт кислорода, и менее эффективная его утилизация из вентилируемого воздуха при нагрузках аэробной направленности. Меньшая предельная продолжительность работы при выполнении 70% нагрузки сочетается с менее эффективной кислородной производительностью дыхательного и сердечного циклов [9].

Интересно отметить, что между исследованными величинами наблюдается определенная зависимость. Так, чем выше показатель гибкости по наклонному тесту, тем больше величина угла в тазобедренном суставе и наоборот. Между антропометрическим масса-ростовым показателем Кетле и показателем гибкости наблюдалась некоторая отрицательная зависимость.

Итак, можно сказать о том, что у всех испытуемых возможности к занятиям спортивным плаванием находятся на среднем уровне. Поэтому в сборной команде по плаванию на первоначальном этапе можно заниматься всем испытуемым.

### **Выводы:**

1. В отечественной и зарубежной литературе достаточно внимания уделено проблемам отбора спортивных резервов на различных этапах многолетней подготовки. Однако нет четкой разработанности применения различных критериев отбора в рамках системного подхода применительно к начинающим спортсменам при переходе от начальной подготовки к учебно-тренировочной.

2. При осуществлении спортивного отбора следует обеспечить комплексность оценки перспективности с использованием морфофункциональных, социально-психологических и других критериев. При этом на первом и втором этапах многолетнего спортивного отбора основную роль играют генетически детерминированные признаки, характеризующиеся небольшой изменчивостью под влиянием тренировки.

### **Литература**

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. - СПб.: Лань, 2008. - 208с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание //Физкультура и спорт. - 2009. - №5. - с. 23-28
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию //Физкультура и спорт. - 2009. - №13. - С. 14-19
4. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений: Учебник. - М.: Гардарики, 2008. - 368 с.

5. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка: Учебник. - М.: Инфра - М, 2008. - 664 с.
6. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости: Учебник. - М.: Академический проект, 2007. - 731 с.
7. Ильинича В.И. Физическая культура: Учебник. - М.: Гардарика, 2009. - 225 с.
8. Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение (лечебная физкультура, массаж и трудотерапия) при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата: Учебник. - М: Велби, 2007. - 480 с.
9. Кислов А.А. Плавание. - М.: Инфра - М, 2008. - 406 с.
10. Коваленко В.А. Физическая культура: Учебник. - М.: «АСВ», 2008.