

Тихонова Н.В., Баюс Н.К., Комлева С.В.  
СК «Темп», г. Ревда, Свердловская обл.  
Российский государственный профессионально-  
педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

## МЕТОДЫ ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ПЛОВЦОВ

*Аннотация.* Научно исследовательская практика свидетельствует о том, что наивысшие достижения в спорте могут достичь лишь те спортсмены, которые обладают редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также технического и тактического мышления. Высокие спортивные достижения - это результат сложного взаимодействия наследственных факторов и влияний внешней среды.

*Ключевые слова:* спортивный отбор, плавание, одаренность, тренер, воспитание, соревнования.

Одной из приоритетных задач тренера является воспитать ученика мирового уровня. А это, предполагается отбор наиболее одаренных детей в спортивном отношении. Если не делать отбора, то тренер, может много лет работать с непригодными спортсменами, и в итоге не вырастить ни одного мастера спорта.

Как известно, тренерская работа в детском юношеском спорте имеет значительные отличия от других педагогических профессий. Труд тренера, сложный и многообразный. Высокая квалификация и профессиональная компетентность его позволяет, прежде всего, воспитать из ребенка личность будущего гражданина. Развить физические и практические качества своих подопечных.

Отбор детей в спортивные группы имеет свою специфику и особый характер научно – исследовательской деятельности и модель спортсменов высокой квалификации. Изученные параметры, соотношение результатов, их стабильность, а так же генетическая обусловленность позволяют определить индивидуальные способности к плаванию.

В.П. Филин в своих трудах писал, что спортивный отбор представляет собой систему педагогических, медико-биологических, психологических и социологических методов исследований.

А.В. Родионов утверждает, что для видов спорта циклического характера, необходимо уделять особое внимание динамики развития мышечно-двигательных восприятия, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным оценкам функционального состояния.

М.С. Бриль, 1980, выделяет, что при выборе критериев и метода отбора необходимо основываться на успехе ребенка, которое приведет его к спортивному успеху:

1. подготовленность и задатки двигательной активности
2. степень игровой подготовленности
3. одаренность и сформированные способности, проявляющие в спортивной деятельности.
4. спортивное мастерство подкрепленное надежностью.

Таким образом, ссылаясь на убеждения М.Бриля и на систему многолетней спортивной подготовки, спортсмены проходят четырехуровневый отбор.

Задача первого этапа направлена на выявления целесообразности занятием плаванием каждого ребенка. В первую очередь юные спортсмен предоставляет тренеру медицинские разрешения от педиатра, проходят процедуру тестирования физической подготовки

(карточка 2), а законные представители заполняют опросник (карточка 1).

Критерии отбора первого этапа:

1. Физическое развитие соответствует возрастной норме;
2. Отсутствие отклонений по признакам здоровья;
3. Имеющий морфотип пловца;
4. Соответствующий уровень двигательных способностей.

Задача второго этапа направлена на выявления способностей и эффективности спортивному совершенствованию. Спортсмен проходит комплексный контроль медицинского обследования и тестирование, с помощью которых проводятся измерения уровня развития способностей человека.

Критерии отбора второго этапа:

1. Отсутствие отклонений по признакам здоровья;
2. Обладание энергетического потенциала, двигательных способностей.

Задача третьего этапа – направлена на достижения высокого мастерства в соревновательных дисциплинах.

Критерии отбора третьего этапа:

1. Устойчивая мотивация;
2. Отсутствие отклонений по признакам здоровья;
3. Высокая степень развития быстрой мобилизации психической и физической нагрузки.

Задача четвертого (заключительного) этапа – направлена на достижения прогнозирование целесообразности в соревновательной деятельности и прогнозирование продолжительности сохранения высокого мастерства.

Критерии отбора четвертого (заключительного) этапа:

1. Наличие мотивации

2. Отсутствие отклонений по признакам здоровья

3. Продолжительность сохранения высоких результатов в спорте.

Спортивный отбор продолжается с самого начала спортивной карьеры до самого ее конца. Спортсмены мирового уровня – являются лучшими, они смогли соединить в себе все спортивное мастерство, тактическое умение, физические данные, а также уметь управлять своими психическими процессами.

Нами изучены методы технологии спортивного отбора и разработаны карточки работы тренеров на начальном этапе многолетней подготовки.

Карта 1.

Индивидуальной беседы тренера с законным представителем ребенка,  
желающих заниматься избранным видом спорта

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Социальное положение \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Общие данные анамнеза

Патология	Наследственные заболевания (да/нет; заболевание / степень болезни)		Перенесенные заболевания (да/нет; заболевание / степень болезни)	Хронические заболевания (да/нет; заболевание / степень болезни)
	<i>По линии матери</i>	<i>По линии отца</i>		
Органов дыхания				
Сердечно- сосудистые заболевания				
Кожные заболевания				
Глазные ушные заболевания				
Эндокринной системы				
Органов пищеварения				
ЦНС				
Почек и мочевых путей				
Психические заболевания				
Заболевания крови				

Новообразования				
Перенесенные травмы				
Перенесенные операции				

Ф.И.О. законного представителя \_\_\_\_\_  
 Дата рождения законных представителей (мать \_\_\_\_\_ отец \_\_\_\_\_)  
 Дата заполнения \_\_\_\_\_

Карточка 2

Индивидуальная карта оценки текущего физического (состояния) развития ребенка для процедуры допуска к занятиям спортом плавание

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст ребенка \_\_\_\_\_

Пол ребенка \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

Антропометрические данные спортсмена	Рост (ребенка)	
	Рост (отца)	
	Рост (матери)	
	Масса тела (ребенка)	
	Обхват грудной клетки (ребенка)	
Тактическая подготовка	Длина скольжения, м	
Физическая подготовка	Челночный бег 3 x 10 м, с	
	Прыжок в длину с места, см	
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	
	Подтягивание на перекладине, раз	
	Бросок набивного мяча 1 кг, из – за головы сидя, см.	
	Наклон вперед на возвышенности, см.	
	Выкрутв прямых рук вперед – назад (ширина хвата), см	
Ортостатическая проба	Горизонтальное положение	уд. в мин
	Вертикальное положение	уд. в мин
	Через 3 мин	уд. в мин
	<b>Индивидуальные расчеты</b>	
Пробы Штанге (задержки дыхания на вдохе)	Пульс в горизонтальном положении	уд. за 30 с
	Длительность дыхания	мин
	Пульс после возобновления дыхания	уд. за 30 с.
	<b>Индивидуальные расчеты</b>	
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	Пульс в горизонтальном положении	уд. за 30

	Длительность дыхания	мин.
	Пульс после возобновления дыхания	уд. за 30 с.
	<b>Индивидуальные расчеты</b>	
Проба Руфье	P1 пульс до начала работы	
	P2 пульс после окончания работы	
	P3 пульс через минуту после нагрузки	
	<b>Индивидуальные расчеты</b>	
Тест Купера		

### **Анализ полученных результатов тестирования.**

На основе результатов тестирования, у спортсмена родители \_\_\_\_\_ роста, а \_\_\_\_\_ имеет \_\_\_\_\_ тип тела. Физические и тактические показатели в пределах \_\_\_\_\_.

Функционирование вегетативной нервной системы (ортостатическая проба) в пределах \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ показателем - способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ. И \_\_\_\_\_ результат характеризует хорошую тренированность сердечно-сосудистой системы, это означает, что спортсмену \_\_\_\_\_ серьезные спортивные нагрузки.

Это позволяет сделать вывод о том, что \_\_\_\_\_, на момент тестирования, имея \_\_\_\_\_ физическую и тактическую подготовленность, а антропометрические данные в пределах \_\_\_\_\_, таким образом спортсмен \_\_\_\_\_ индивидуальный отбор спортивную секцию плавания.

Таким образом, созданные условия позволяют провести спортивный отбор адекватно результатам, что будет способствовать спортивным достижениям пловцов.

#### *Библиографический список:*

1. *Ермолаев, Ю.А.* Возрастная физиология. Москва: Высшая школа.2005. 384 с. Текст: непосредственный.

Фазлыев Р.Д., Бараковских К.Н.

*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*

**ЙОГА КАК СРЕДСТВО ВЛИЯНИЯ НА СОСТОЯНИЕ**