

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ПЛОВЦОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ  
ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Терникова Максима Сергеевича

Научный руководитель

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность работы. Плавание - это вид спорта и физических упражнений, который имеет особенность, характеризующаяся продвижением тела пловца в воде. Выбор средств и методов влияет на эффективность формирования техники способов плавания. Проблема использования современных достижений в методике обучения технике плавания спортсменов является сегодня актуальной. Подготовка достойного спортивного резерва строится на современных достижениях. Начальная подготовка в группах начального обучения невозможна без совершенствования начального тренировочного процесса. Этот процесс предусматривает применение эффективных современных средств и достижений науки и практики. Основной вклад в изучении отбора и ориентации пловцов в системе многолетней подготовки внесли Р. А. Пилоян, П. К. Анохин, Э. Г. Мартиросов и др. Полученные результаты в ходе эксперимента помогут спортивным учреждениям правильно произвести отбор пловцов младшего возраста в командный резерв на основании их готовности с точки зрения морфологического статуса спортсменов.

**Цель исследования:** изучить особенности отбора и ориентации пловцов в системе многолетней подготовке.

**Объект:** тренировочный процесс пловцов.

**Предмет:** функциональная подготовка пловцов 12-14 лет.

**Гипотеза:** предполагается что изучение функционального состояние пловцов 12-14 лет позволит выявить предрасположенность к плаванию на определённые дистанции.

На основании цели исследования были сформулированы следующие **задачи:**

1) изучить основные факторы, влияющие на формирование морфологического статуса спортсменов;

2) рассмотреть содержание спортивной деятельности с точки зрения биологических изменений организма спортсменов;

3) изучить антропологические основы спортивного отбора;

4) изучить отбор и селекцию пловцов на различных этапах многолетней подготовки;

5) провести исследование по отбору детей в плавание на основании их физической подготовке;

6) разработать основные пути достижения высоких показателей в плавании и этапы построения многолетней подготовки.

#### **Методы исследования:**

1 Теоретический анализ и обобщение данных научно методической литературы

2 Анализ рабочей документации

3 Педагогическое наблюдение

4 Тестирование

5 Математическая обработка данных.

## **ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ОТБОРУ ПЛОВЦОВ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПЛАВАНИИ**

### **2.1 Общая характеристика этапов отбора спортсменов**

Исследование проходило на базе: МАУ ДО «ДЮСШ». В экспериментальном отборе принимали участие спортсмены в количестве 14 человек. Цель эксперимента заключается в выявлении подходящего для них стиля плавания и дистанции, а также последующего построения многолетней подготовки. В состав группы пловцов входит 3 девочки и 11 мальчиков в возрасте 12-14 лет. Для отбора использовались показатели: антропометрические, педагогические, функциональные и психологические. Среди методик отбора применялась методика прогнозирования.

Первый этап отбора пловцов заключается в выявлении следующих измерений: длина тела; масса тела; ширина плеч; ширина таза; длина конечностей; мидель; площадь кисти, площадь стопы; жизненная емкость легких; сила мышц, принимающих участие в гребке; плавучесть и равновесие тела в воде. Для изучения показателей необходимо отталкиваться от соотношений:

Ширина плеч / Длина тела

Ширина таза / Длина тела

Меньшие показатели указывают на большую пригодность к плаванию.

Длина рук / Длина тела

Длина ног / Длина тела

Большие показатели являются признаком лучших возможностей спортсмена.

Правильное соотношение роста и веса тела у детей имеет показатель:

1) мальчики – 155/45;

2) девочки – 150/44.

Показатель силы / Масса тела.

Большие величины соответствуют лучшим данным. Для определения показателей данной категории используется тест.

Мидель и площадь кисти исследуется из соотношения: Площадь кисти/мидель. Большим величинам соответствуют большие предпосылки к достижению успеха. Ориентировочные цифры: для девочек - 0,21 и выше, для мальчиков - 0,23 и выше. Вычисление площади кисти будет произведено с помощью небольшого задания, необходимо обвести свою кисть на клетчатом листке бумаги, затем, подсчитать все полные и неполные клеточки, округлить до целого числа и суммировать. Полученную сумму поделить на 4.

Чем больше показатель емкости легких, тем больше шансов на достижение больших результатов. Для мальчиков превышенной нормой является 75, а для девочек 70. Для определения ЖЕЛ вдоха после нескольких спокойных дыхательных циклов пациента инструктируют выдохнуть весь

возможный объем воздуха из легких, акцентируя внимание не на силе или скорости выдоха, а на максимальной завершенности экспираторного маневра. При этом ребенок задействует резервный объем выдоха. Сразу же вслед за этим пловца просят из положения полного выдоха как можно более глубоко вдохнуть, до ощущения максимального наполнения легких воздухом, тем самым задействовав резервный объем вдоха.

В процессе отбора пловцов по педагогическому критерию, важно учитывать их двигательные способности. Пред завершающим критерием отбора является функциональный показатель, который определяется исследованием среди группы пловцов следующим оценкам:

- 1) Силовая выносливость;
- 2) Скоростная выносливость;
- 3) Общая выносливость.

Последний показатель – психологический. Он объясняется личным желанием будущего спортсмена заниматься спортивной деятельностью.

Формирование психологической картины группы составляет тренер в ходе наблюдений за группой пловцов.

## 2.2 Физическая подготовка детей и особенности их телосложения

Первый этап отбора выявил способностей детей к достижению результатов в плавании на основании их роста - весового показателя.

В отношении ЖЕЛ показатели девочек выше, чем у мальчиков. Это связано с массой тела мальчиков, которая в значительном мере превышает показатели девочек. Вывод, что чем меньше масса тела, тем проще добиться высоких достижений в плавании.

Последний параметр – плавучесть и равновесие тела в воде. В ходе исследования было выявлено умения будущих спортсменов держать баланс в воде, характеризующий не всплыванием их частей тела на поверхность воды, что измерялось в баллах тренером группы.

Так, на основании представленных результатов видно, что у группы детей очень развито желание усваивать новые навыки, технику и тактику в плавательном виде спорта. Самый большой показатель заняло 70 % детей, последующий 21 %. К самым минимальным групповым показателям не относится не один ребенок, т.е. группа детей в составе 11 может заниматься плаванием на профессиональном уровне международного класса, а 3 человека на обычном профессиональном.

Для определения функционального показателя была проведен заплыв на дистанцию в 50 м, в ходе которого тренер наблюдал за показателями: сила, время и скорость у молодых пловцов. Все участники группы имеют отличные результаты в заплывах на короткие дистанции. У трех детей из группы скорость развита до 1,9, что свидетельствует о их расположенности именно к коротким дистанциям.

Психологическое исследование определило, что все дети группы готовы к последующим тренировкам, развитию физических потенциалов, построению многолетней подготовки и ориентированию для достижения наивысшего результата в области плавания.

В ходе долгих изучений антропологических показателей детей 12-14 лет, можем сформировать их по группам подходящим им стилю плавания и дистанциям. Таких группы три: стайеры, средневики и спринтеры.

Деление детей на три группы:

- 1) Спринтеры: 1 девочка, 2 мальчика – 21 %;
- 2) Средневики: 1 девочка, 3 мальчика – 29 %;
- 3) Стайеры: 1 девочка, 6 мальчиков – 50 %.

Для полной уверенности в правильном распределении, стоит применить метод прогнозирования, который сегодня является актуальным при отборе спортсменов на соревнования. Также данный метод применяется при изучении дальнейшего стабильного развития физических качеств у пловцов юного возраста.

## 2.3 Применение методов прогнозирования по отбору детей

Метод прогнозирования строится на основании антропологических данных, которые были получены нами. Согласно характеристикам выбранного метода вековой период от 11 до 14 лет – это период, при котором, у детей происходит следующие процессы:

- подростковое созревание;
- развитие организма и прибавление роста;
- проявление конструкционных данных.

Метод прогнозирования помогает спрогнозировать стабильность развития пловцов на основании их антропологических показателей и стилю плавания.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к плаванию. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Иногда эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков. Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Морфологический статус спортсмена – это показатель его функциональной готовности к большим достижениям в спортивной

деятельности. Основным фактором воздействия на морфологический статус спортсмена является целенаправленная спортивная деятельность, именно она направлена на биологический фон организма человека. Под элементами целенаправленной спортивной деятельностью выступает предмет спортивных занятий, мотив спортивных занятий и цель спортивных занятий.

С точки зрения социального фактора составление спортивной деятельности складывается с двух составляющих: содержания физических упражнений и силовой области функционирования биологической системы. Выделяют четыре основных вида физических упражнения: круговые, фигурные, смешанные и сложно – координационные, они могут относиться как к одному, так и к нескольким видам спорта.

Основы антропологии являются немало важными при отборе пловцов в командный резерв. Она определяет возможность спортсменов, к готовности достигать значительных результатов исходя из их физиологической составляющей, также стоит заметить, важность психологической готовности, установку которой, должен заложить и развить тренер по плаванию. Согласно многим статистикам и исследованиям, самыми пригодными спортсменами – пловцами являются дети, начиная от шести лет, поскольку их фенотип больше приспособлен к адаптации и восприятию нового.

Оценка спортсмена на каждом этапе спортивного отбора не только определяет целесообразность его дальнейшей подготовки, но также дает подробную оценку его способностей и задатков, выявляет сильные и слабые стороны его технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств и психических особенностей. Кроме того, проводится анализ предыдущего этапа подготовки, включая направленность, интенсивность и характер нагрузок, их соответствие индивидуальным особенностям спортсмена и другие факторы. Все эти данные служат основой для определения направления подготовки спортсмена на следующем этапе его долгосрочного развития.



Антропометрический параметр роста – весовой показатель у группы детей соответствует установленной норме, ведь он является одним из основных показателей к предрасположенности определенному стилю плавания. Изучение силы мышц у детей выявил, что у многих детей средний показатель превышает норму, что свидетельствует о силовых особенностях. В отношении ЖЕЛ показатели девочек выше, чем у мальчиков. Это связано с массой тела мальчиков, которая в значительной мере выше, чем показатели девочек. Изучение плавучести и равновесия в воде у детей установил их хорошую подготовленность и стремление к победам на соревнованиях. т. к. большее количество детей получило отметку в пять баллов.

Согласно изучению детей при помощи педагогического параметра было выявлено, что у группы детей очень развито желание усваивать новые навыки, технику и тактику в плавательном виде спорта. На самом высоком уровне занимается 70% детей, на втором уровне – 21%. Ни один ребенок из самой маленькой группы не достигает минимальных стандартов. Это означает, что группа из 11 детей может заниматься плаванием на международном уровне, в то время как только 3 из них могут плавать на профессиональном уровне.

Применение функционального параметра показал, что все участники группы имеют отличные результаты в заплывах на короткие дистанции.

Группа детей, прошедших психологическое исследование, готова к новым вызовам и тренировкам. Их физические способности готовы к развитию и долгосрочной подготовке.

Предложенные в бакалаврской работе этапы многолетней подготовки и разработка тренировок к ним, помогут детям 14 лет стать призерами многих соревнований и поставить спортивный рекорд. Все это объясняется тем, что многолетняя спортивная подготовка в плавании совпадает с периодом интенсивных процессов роста и развития детей и подростков. В этом периоде происходят наиболее существенные изменения в соматическом развитии, функциональном развитии, развитии моторики и социально-психологическом развитии.

