Е.А. Распопова

Проблемы начального отбора юных прыгунов в воду

В статье рассмотрены проблемы начального отбора детей для занятий прыжками в воду в специализированных детско-юношеских спортивных школах. Приводятся данные модельных характеристик прыгунов в воду высокого класса, а также основные критерии начального отбора и возраст для зачисления в группы начальной подготовки.

Ключевые слова: прыгуны в воду; отбор; модельные характеристики; критерии начального отбора в группы начальной подготовки; возраст начала занятий прыжками в воду.

Проблема научного обоснования системы отбора и спортивной ориентации была и остается актуальной. Решение данной проблемы позволяет сократить сроки подготовки спортсменов на всех этапах и обеспечить более качественную подготовку спортсменов высокого класса [2; 3; 5; 6; 9; 11].

Большинство известных научно-методических работ, посвященных проблеме отбора и определению перспективности занимающихся, затрагивает этапы углубленной спортивной подготовки и высшего спортивного мастерства. Нормативные требования для зачисления в ДЮСШ, как правило, предусматривают оценку физических возможностей детей, и очень в редких случаях оцениваются внешние данные и особенности психики ребенка [5; 8; 10].

Отбор перспективных спортсменов — исключительно трудный, многокомпонентный процесс, который включает биологические, медицинские, общественные, педагогические, психологические, морально-этические аспекты. Значение этих аспектов изменяется в процессе многолетней подготовки.

Современные тенденции развития видов спорта со сложной координацией движений предусматривают, с одной стороны, привлечение к занятиям наибольшего числа занимающихся, а с другой, профессиональный отбор одаренных перспективных спортсменов с неизбежным отсевом контингента [2; 7; 11]. Практика показывает, что особо крупные потери происходят на этапе начальной специализированной подготовки, что объясняется как отсутствием научно обоснованных нормативов и требований к физическому развитию и физической подготовленности юных спортсменов, так и невозможностью точного прогноза развития организма спортсмена.

Насколько важно правильно отбирать детей для начальной подготовки и какие критерии должны лежать в основе такого отбора?

Рост спортивных достижений в прыжках в воду и общий уровень профессионального спорта требуют повышения здоровой конкуренции во внутренних соревнованиях, что связано с наличием большого количества всесторонне подготовленных и талантливых юных спортсменов.

В настоящее время только талантливые юные спортсмены могут достичь значительных результатов на международной арене. Однако современное положение о работе спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) заставляет тренеров набирать большие группы детей, где «львиную долю» составляют дети, не имеющие никаких способностей для прыжков в воду. Наверное, настало время разделять работу детских спортивных учреждений в зависимости от целей — достижение высоких спортивных результатов или массовое приобщение к спорту. О наличии данной проблемы свидетельствуют многочисленные публикации [2; 3; 7; 8; 11; и др.], однако построение эффективной системы многолетнего отбора талантливых прыгунов в воду еще далеко от совершенства.

Работ, посвященных изучению критериев начального отбора детей для занятий прыжками в воду, чрезвычайно мало. Одной из наиболее известных является работа Л.З. Гороховского и Е.А. Распоповой [1], изданная в 1980 году. Отсюда — актуальность данной статьи.

Итак, целью настоящей работы было: 1) обоснование современных критериев начального отбора детей для занятий прыжками в воду; 2) определение оптимального возраста для начала систематических тренировок по прыжкам в воду.

Методы исследования. В основе методов исследования — многолетнее (более 40 лет) изучение особенностей физического развития, динамики спортивных достижений, особенностей психофизиологических параметров прыгунов в воду и педагогические наблюдения за работой СДЮШОР России по прыжкам в воду; анализ спортивных биографий выдающихся спортсменов; изучение специальной литературы.

Результаты исследований. В основу отечественной системы физического воспитания в нашей стране положены всестороннее физическое развитие и здоровье детей.

Весь процесс многолетнего отбора перспективных спортсменов условно можно разделить на этапы, соответствующие этапам многолетней подготовки. От правильности определения критериев отбора на каждом этапе зависят как результаты работы тренера, так и возможность достижения спортсменами максимальных результатов. Разработка критериев отбора основывается на модельных характеристиках спортсменов высокого класса и задач, решаемых на каждом из этапов подготовки. Модель спортсмена — это эталон, к которому нужно стремиться для того, чтобы занимать ведущее место в мировом спорте.

Тенденции развития такого вида спорта, как прыжки в воду, направленные на усложнение соревновательных программ, требуют от спортсменов все более высокого уровня физической подготовленности, в особенности силовых и скоростных параметров. Сравнение параметров деятельности спортсменов

80-х и 90-х годов прошлого века с параметрами современных спортсменов позволяет говорить о том, что уровень физической и двигательной подготовленности сильнейших спортсменов современности значительно выше. Причем наибольшие приросты выявлены в силовых и скоростно-силовых показателях.

Следует отметить, что процесс отбора направлен в основном на выявление от природы сильных и скоростных спортсменов. Процесс спортивной подготовки преследует те же цели. К сожалению, спортсменов, обладающих всеми данными, соответствующими модельным параметрам, не так много.

В погоне за сложностью прыжков, основанной на высоком уровне силовых и скоростно-силовых показателей, в последнее время мало внимания уделяется внешним данным спортсменов, к которым относятся рост и особенности телосложения. Проведенные исследования [7] показали, что по ростовым показателям спортсмены – прыгуны в воду, как мужчины, так и женщины, находятся в пределах средних величин. Многолетние наблюдения показывают, что средняя длина тела сильнейших прыгунов в воду мужчин составляет 168,1 ± 7,5, а женщин — от 158,9 ± 7,5 см. Причем необходимо отметить, что разброс ростовых показателей связан с тем, что высокие результаты по прыжкам в воду характерны для спортсменов, не достигших дефинитивных ростовых показателей. Наблюдения за финалистами Олимпийских игр, Всемирных студенческих игр и других крупнейших соревнований, где выступают взрослые спортсмены, показывает, что колебания ростовых показателей находятся в диапазоне 10 см. Это свидетельствует о том, что данные показатели являются важным модельным критерием, который необходимо учитывать уже на первых этапах отбора спортсменов для углубленной подготовки.

Известно, что дети, как правило, по ростовым показателям схожи с родителями. Исследования целого ряда ученых показали, что длиннотные размеры тела (длина тела, рук, ног, туловища) на 85–90 % детерминированы генетически. Поперечные размеры тела детерминированы в меньшей степени, а мышечная и жировая ткань сильно подвержены внешнему влиянию [8–11]. Поэтому тренерам необходимо контактировать с семьей и на этой основе прогнозировать дефинитивные ростовые значения.

В видах спорта со сложной координацией и эстетическим восприятием движений немаловажное значение имеют внешние особенности телосложения.

В прыжках в воду судейство субъективно, и одним из субъективных параметров оценки качества исполнения прыжка является телосложение спортсмена, которое выражается в так называемой линии тела. Все сильнейшие спортсмены мира во все времена обладали красивой линией тела в полете. Необходимо отметить, что китайские спортсмены, которые на сегодняшний день являются сильнейшими в мире, имеют очень красивую линию тела, которая сочетается с высоким уровнем развития силовых и скоростно-силовых качеств. По-видимому, внешние данные являются одним из основных критериев отбора спортсменов для данного вида спорта в Китае.

Линия тела связана с подвижностью плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Подвижность в суставах определяется эластичностью

мышц и связок, что в свою очередь отрицательно связано с силовыми и скоростными показателями. Именно это создает определенную сложность при начальном отборе юных спортсменов для занятий прыжками в воду.

Многолетние наблюдения за юными спортсменами показывают, что дети с высокими показателями силы и скорости быстрее достигают результатов в обучении сложным прыжкам, однако не все, даже сильные и быстрые, могут получать за эти прыжки высокие оценки из-за внешних данных.

Важным критерием успешности деятельности спортсменов на всех этапах спортивной подготовки является способность к обучению технике прыжков. Именно техника — правильность и точность выполнения движений при отталкивании, в полете и при входе в воду — является основным критерием успешности обучения прыжкам в воду. Это подтверждает тот факт, что при начальном отборе одним из важных критериев является координация движений. Для каждого вида спорта координационные способности уникальны. Координация движений основана на психофизиологических особенностях индивида, на его проприоцептивной чувствительности и т.п. Поэтому координационные способности к данному виду спорта можно определить только в процессе занятий.

Важной проблемой начального отбора является решение вопроса: в каком возрасте лучше начинать заниматься прыжками в воду?

Отбор в виды спорта со сложной координацией движений, такие как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание, прыжки в воду проходит в раннем возрасте от 4 до 7 лет. Как говорят тренеры, если не взять перспективного ребенка в 5 лет в группу начальной подготовки, то к 7 годам его заберут в другой вид спорта. Насколько это правильно, можно поспорить.

Если рассматривать начальный отбор как средство физического развития ребенка, то набирать в группы начальной подготовки можно и с 4-х лет. Весь вопрос состоит в том, чем надо заниматься в этом возрасте?

При раннем начале занятий необходимы специальные программы занятий с детьми, основанные на игровом методе проведения занятий. Необходимо помнить, что дети этого возраста, как правило, еще не могут обучаться движениям. Поэтому занятия, проводимые с детьми 4–6 лет, должны быть направлены на улучшение здоровья, всестороннее физическое развитие и развитие всех двигательных способностей. Особое внимание следует уделять развитию координационных способностей.

Как показывают многолетние наблюдения за деятельностью спортивных школ по прыжкам в воду, направленное обучение можно проводить с шести-семилетнего возраста. Анализ деятельности СДЮСШОР показывает, что из основной массы детей, набранных в 5-летнем возрасте, в данном виде спорта остается менее 1 %. Оценка продуктивности работы детско-юношеских спортивных школ для сборных команд свидетельствует о том, что если школа дает 1–2 спортсменов в сборную команду страны, то ее работа оценивается положительно. Поэтому основная работа СДЮШОР направлена на массовый спорт.

Выводы. Для того чтобы повысить эффективность работы СДЮШОР по прыжкам в воду, необходимо более тщательно проводить начальный отбор. При отборе детей в специализированные детско-юношеские спортивные школы необходимо ориентироваться на показатели, которые генетически обусловлены и не могут измениться под действием тренировок. Это:

1. Морфофункциональные показатели и особенности телосложения:

а) телосложение должно быть пропорциональное, обтекаемое, с хорошей подвижностью плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов;

б) рост детей должен соответствовать средним (или ниже средних) величинам для детей данного возраста.

2. Показатели физической подготовленности:

а) предпочтение рекомендуется отдавать детям с высокими показателями силы и быстроты.

Литература

1. *Гороховский Л.З., Распопова Е.А.* Отбор спортсменов для специализации в прыжках в воду: метод. рекомендации для преподавателей и тренеров. М.: РИО ГЦОЛИФК. 1980. 27 с.

2. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. М.: Советский спорт, 2008. 304 с.

3. *Дорохов Р.Н., Чернова В.Н.* Место конституциологии в спорте // Теория и практика физической культуры. 2010. № 12. С. 39–42.

4. *Каллаур Е.Г.* Клинические и лабораторные критерии отбора детей для занятий спортом // Вестник ВГМУ. 2011. № 3. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/klinicheskie-i-laboratornye-kriterii-otbora-detey-dlya-zanyatiy-sportom.

5. *Матвиенко И.С.* Определение оптимальной технологии и модели отбора детей на начальном этапе многолетнего усовершенствования // ППМБПФВС. 2010. № 4. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-optimalnoy-tehnologi-i-modeli-otbora-detey-na-nachalnom-etape-mnogoletnego-usovershenstvovaniya.

6. *Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.

7. *Распопова Е.А.* Научно-методические основы многолетней подготовки прыгунов в воду: автореф. дис. … д-ра пед. наук. М., 2000. 77 с.

8. *Селуянов В.Н., Шестаков М.П.* Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 112 с.

9. *Тимакова Т.С.* Критерии и тенденции отбора в спорте высших достижений // Вестник спортивной науки. 2013. № 5. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-i-tendentsii-otbora-v-sporte-vysshih-dostizheniy).

10. *Хорошуха М.Ф.* Значение психофизиологического отбора в системе комплексного отбора юных спортсменов 13–16 лет, которые специализируются в ациклических видах спорта // ППМБПФВС. 2009. № 12. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-psihofiziologicheskogo-otbora-v-sisteme-kompleksnogo-otborayunyh-sportsmenov-13-16-let-kotorye-spetsializiruyutsya-v.

11. *Шинкарук О.А.* Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): монография. Киев: Олимпийская литература, 2011. 360 с.

Literatura

1. *Goroxovskij L.Z., Raspopova E.A.* Otbor sportsmenov dlya specializacii v pry'zhkax v vodu: metod. rekomendacii dlya prepodavatelej i trenerov. M.: RIO GCOLIFK. 1980. 27 s.

2. *Guba V.P.* Teoriya i praktika sportivnogo otbora i rannej orientacii v vidy' sporta: monografiya. M.: Sovetskij sport, 2008. 304 s.

3. *Doroxov R.N., Chernova V.N.* Mesto konstituciologii v sporte // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury'. 2010. № 12. S. 39–42.

4. *Kallaur E.G.* Klinicheskie i laboratorny'e kriterii otbora detej dlya zanyatij sportom // Vestnik VGMU. 2011. № 3. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/klinicheskie-i-laboratornye-kriterii-otbora-detey-dlya-zanyatiy-sportom.

5. *Matvienko I.S.* Opredelenie optimal'noj texnologii i modeli otbora detej na nachal'nom e'tape mnogoletnego usovershenstvovaniya // PPMBPFVS. 2010. № 4. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-optimalnoy-tehnologi-i-modeli-otbora-detey-na-nachalnom-etape-mnogoletnego-usovershenstvovaniya.

6. *Nikitushkin V.G., Kvashuk P.V., Baue'r V.G.* Organizacionno-metodicheskie osnovy' podgotovki sportivnogo rezerva. M.: Sovetskij sport, 2005. 232 s.

7. *Raspopova E.A.* Nauchno-metodicheskie osnovy' mnogoletnej podgotovki pry'gunov v vodu: avtoref. dis. … d-ra ped. nauk. M., 2000. 77 s.

8. *Seluyanov V.N., Shestakov M.P.* Opredelenie odarennostej i poisk talantov v sporte. M.: SportAkademPress, 2000. 112 s.

9. *Timakova T.S.* Kriterii i tendencii otbora v sporte vy'sshix dostizhenij // Vestnik sportivnoj nauki. 2013. № 5. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-i-tendentsii-otbora-v-sporte-vysshih-dostizheniy).

10. *Xoroshuxa M.F.* Znachenie psixofiziologicheskogo otbora v sisteme kompleksnogo otbora yuny'x sportsmenov 13–16 let, kotory'e specializiruyutsya v aciklicheskix vidax sporta // PPMBPFVS. 2009. № 12. URL: http://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-psihofiziologicheskogo-otbora-v-sisteme-kompleksnogo-otborayunyh-sportsmenov-13-16-let-kotorye-spetsializiruyutsya-v.

11. *Shinkaruk O.A.* Otbor sportsmenov i orientaciya ix podgotovki v processe mnogoletnego sovershenstvovaniya (na materiale olimpijskix vidov sporta): monografiya. Kiev: Olimpijskaya literatura, 2011. 360 s.

E.V. Raspopova

Problems of Initial Selection of Young Divers

The article considers the problems of the initial selection of children to practice diving in specialized children and youth sports schools. The author provides data of model characteristics of divers of high class and also the basic criteria for the initial selection and the age for enrollment in the groups of initial training.

Keywords: divers in the water; selection, model characteristics; criteria for initial selection in the groups of initial training; age of beginning the training of jumps into the water.