

***МБУДО ДЮСШ «Спартак»***

***Методическая разработка***

***на тему: «Специфика отбора детей 7-8 лет в спортивное плавание»***

***Составил: тренер-преподаватель по плаванию СЕКУШИН Ю.В.***

***2018 год***

## « Специфика отбора детей 7-8 лет в спортивное плавание»

### Введение.

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.

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.

Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет» способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели жизненной емкости легких, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

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 дети, должны быть показатели к данным занятиям. Поэтому существует проблема отбора детей для данных занятий.

Цель работы: показать специфику отбора детей 7 – 8 лет в спортивное плавание.

Гипотеза: исследуемая группа детей имеет невысокую степень готовности к занятиям спортивным плаванием.

Задачи исследования:

1. Описать возрастные особенности взаимоотношений в исследуемой группе
2. Провести экспериментальное обследование группы детей
3. Проанализировать результаты исследования, а также рассмотреть возможность применения результатов в практических целях и дать определенные рекомендации.

Объектом исследования является группа детей школы, занимающихся плаванием в бассейне и желающих заниматься спортивным плаванием.

Предмет исследования – возможности и способности детей к занятию спортивным плаванием.

В настоящее время проблему отбора детей в спортивное плавание изучали многие ведущие исследователи С.В Белиц-Гейман, Н.Ж Булгакова, В.С. Васильев, А.А Кислов и др.

Практическая и теоретическая значимость исследования состоит в разработке методики отбора детей для занятий спортивным, а также в разработке рекомендаций по подготовке детей к занятиям спортивным плаванием.

## **1. Теоретические основы изучения специфики спортивного отбора детей.**

### **1.1 Возрастные особенности детей 7-9 лет**

Возраст с 6-7 до 9-10 лет определяется как младший школьный возраст, в связи с важным внешним обстоятельством в жизни ребенка – поступлением в школу. Новая социальная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир отношений и требует от него организованной произвольности, ответственной за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с обретением навыков учебной деятельности, а также за умственное развитие. Таким образом новая социальная ситуация ужесточает условия жизни ребенка и выступает для него как стрессогенная.

Возраст 7 лет в концепции Л. С. Выготского, а за ним и Д. Б. Эльконина считается кризисным. Основными симптомами этого кризиса являются:

1) потеря непосредственности. Между желанием и действием вклинивается переживание того, какое значение это действие будет иметь для самого ребенка;

2) манерничанье; ребенок что-то из себя строит, что-то скрывает (уже душа закрыта);

3) симптом «горькой конфеты»: ребенку плохо, но он старается этого не показать. Возникают трудности воспитания: ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым.

Возникновение этих симптомов связано с тем, что у ребенка возникает новая внутренняя жизнь, жизнь переживаний, которая прямо и непосредственно не накладывается на внешнюю. Впервые возникает эмоционально-смысловая ориентировочная основа поступка. Ориентировка в том, что принесет ребенку та или иная деятельность, какой смысл она может иметь: удовлетворение или неудовлетворение от того места, которое ребенок займет в отношениях с взрослыми или другими людьми.<sup>1</sup>

Когда ребенок приходит в школу, происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью, как подчеркивал Д. Б. Эльконин. Если у дошкольника имелось две сферы социальных отношений: «ребенок – взрослый» и «ребенок – дети», связанные игровой деятельностью, то в школе возникает новая структура этих отношений. Система «ребенок – взрослый» дифференцируется:

«ребенок – учитель»

«ребенок – взрослый»

«ребенок – родители»

«ребенок – дети»

В этой ситуации отношение ребенка к сверстникам начинает зависеть от того, как учитель относится к этим детям.

В младшем школьном возрасте сверстники вступают в сложные отношения, в которых переплетены отношения возрастной приязни к сверстнику и отношения соперничества. Притязания на успех среди сверстников теперь отрабатываются, прежде всего, в учебной деятельности или по поводу учебной деятельности.

По мнению А. Фельдштейна, в рассмотрении деятельности по усвоению норм человеческих взаимоотношений проведено гораздо меньше разработок, чем в сфере изучения предметно-практической и познавательной деятельности.

<sup>1</sup> Кречетов А.И. Плавание: Учебник. – М.: Эксмо – Пресс, 2006. – 440 с.

«Вопросы формирования этой деятельности в онтогенезе исследованы слабо. Она не дифференцирована по уровням, формам, функциональному назначению в процессе воспитания детей разных возрастов.<sup>2</sup>

В младшем школьном возрасте на первый план выходят субъект-объектные отношения, т. к. младший школьник, прежде всего, целенаправлен на овладение формами учебной деятельности. Но, овладев этими формами, он стремится получить признание других людей, и это порождает потребность в первостепенном развертывании субъект-субъектных отношений.

Период становления личности от 6 до 9 лет связан с осознанием своего места в системе общественных отношений, появлением начал творческого отношения к действительности. Формирование произвольности психических процессов, внутреннего плана действий, рефлексии собственного поведения обеспечивает к 9 годам развитие потребности ребенка в получении признания других людей, требуя развертывания системы взаимоотношений с ними, новой социально значимой деятельности.

Слободчиков В.И. и Цукерман Г.А. общее психическое развитие разделяют на ступени развития субъектности. Третья ступень развития носит имя – персонализация. «Слово, соединяющее значение личины (маски, роли) и Лица, акцентирует, с одной стороны, кульминационный момент личностного развития – появление способности к саморазвитию (развитию собственной самости), с другой – принципиальную ограниченность данной ступени развития личности, еще не достигшей внутренней свободы – освобождения от любой самости, как своей, так и чужой».

Данное утверждение представляется нам важным в связи с результатами, полученными в ходе нашего исследования, т. к. в полученных результатах достаточно ясно прослеживается влияние именно той части этой ступени, которую можно обозначить как «маску», «роль», влияние чужой самости.

Г.Олпорт так же говорит, что между шестью и 12 годами ребенок «еще не доверяет себе настолько, чтобы быть морально независимым; скорее он догматично полагает, что его семья, религия и группа ровесников всегда правы». Г.Олпорт называет эту стадию рациональное управление самим собой и утверждает, что в этом возрасте ребенок начинает понимать свою способность

---

<sup>2</sup> Попов А.Л. Психология спорта: Учебник. – М.: Инфра - М, 2008. – 215 с.

эффективно справляться с требованиями реальности. На этой же стадии очень сильно выражены конформизм, моральное и социальное послушание.

Ребенок, посещающий спортивную секцию, попадает в условия более жесткие, чем ребенок, посещающий только школу. Он вынужден считаться не только с требованиями, предъявляемыми к нему в школе и дома, но и с требованиями тренера.

Если ребенок приходит заниматься в спортивную секцию, то в вышеназванную систему «ребенок – взрослый» включается еще одна составляющая – «ребенок – тренер», и тогда схема будет выглядеть следующим образом:

«ребенок – учитель»

«ребенок – взрослый» «ребенок – тренер»

«ребенок – родители»

В этом случае две системы: «ребенок – учитель» и «ребенок – тренер» начинают определять отношения ребенка к родителям и отношения ребенка к детям. Это также можно представить в виде схемы:

«ребенок – учитель», «ребенок – тренер»

«ребенок – родители» «ребенок – дети»

Все те моменты, которые касаются отношений «ребенок – тренер», во многом повторяют отношения «ребенок – учитель», и, в связи с этим, отношения тренера к каждому отдельному ребенку обуславливает отношение к этому ребенку остальных детей.

Если отношение взрослого к ребенку по поводу успеха или неуспеха в какой-либо деятельности строится на сравнении его с другими детьми, то у ребенка может одновременно возникнуть установка на достижение успеха и сопутствующее ей отчуждение от других детей. Это сразу же проявляется в поведении: зависть, конкуренция становятся типичными спутниками детских отношений. К сожалению, многие тренеры оценивают успех или неуспех ребенка, сравнивая его с другими детьми, а это приводит к тому, что дети отчуждаются друг от друга, соперничают и конкурируют между собой и при этом совершенно не умеют работать в команде с другими.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Булгакова Н.Ж. Плавание //Физкультура и спорт. - 2009. - №5. – с. 23

В освоении спортивной деятельности ребенок стремится получить признание как со стороны взрослых – тренера и родителей, так и со стороны своих сверстников. В ситуации успеха или поражения в достижении спортивных целей ребенок может попасть в тот же самый «капкан негативных образований», что и в учебной деятельности.

Как показали результаты наблюдения, притязания на успех среди сверстников отрабатываются не только в учебной деятельности, но и в овладении спортивными навыками. В спортивной группе, как и в классе, потребность в признании проявляется в двух планах: с одной стороны – это желание ребенка быть «как все», а с другой – «быть лучше всех». Стремление «быть как все» в условиях как учебной, так и спортивной деятельности возникает по многим причинам.

1. Дети учатся овладевать обязательными для этой деятельности навыками и специальными знаниями. Учитель или тренер контролирует всю группу детей и побуждает всех следовать предлагаемому образцу.

2. Дети узнают о правилах поведения в определенных условиях (класс, школа, бассейн, спорткомплекс), которые предъявляются всем вместе и каждому в отдельности.

3. Во многих ситуациях ребенок не может самостоятельно выбрать линию поведения, и в этом случае он ориентируется на поведение других детей.

«В младшем школьном возрасте вообще, но особенно в первом классе, ребенку свойственны выраженные конформные реакции на незнакомые для него ситуации».

В незнакомых ситуациях ребенок чаще всего следует за другими вопреки своим знаниям, вопреки своему здравому смыслу. При этом независимо от выбора поведения он испытывает чувство сильного напряжения, смятения, испуга.

Конформное поведение, следование за сверстниками становится типичным для детей младшего школьного возраста. Это проявляется на тренировках (дети, например, работают более старательно, если видят, что другие старательно выполняют все указания тренера или лезут в воду, даже считая ее холодной, если другие уже находятся в воде, но если большинство отказывается работать или начинает настаивать на том, что вода холодная, остальные присоединяются, даже если сами так не считают или боятся гнева тренера), это проявляется в совместных

играх и в повседневных отношениях (известно, что если с каким-то ребенком кто-то «не играет», то с ним «перестают играть» и все остальные).<sup>4</sup>

Стремление «быть лучше, чем все» в младшем школьном возрасте проявляется в готовности быстрее и лучше выполнить задание, правильно решить задачу (исполнить какую-то фигуру, гребок), занять первое место на соревнованиях. Ребенок стремится самоутвердиться среди сверстников.

Притязания ребенка на значимое место порой могут принимать безнравственные формы. Неуспех, неудача других может вызвать чувство превосходства.

В этом возрасте у детей ярко выражен соревновательный мотив, обращенный к самолюбию. К сожалению, он не только стимулирует ребенка к совершенствованию своих способностей и умений, но и создает у него состояние тревожности.

В то же время огромное значение для развития личности младшего школьника приобретают мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений с другими детьми. Поэтому желание ребенка заслужить одобрение и симпатию других детей является одним из основных мотивов его поведения.

Стремление к положительным взаимоотношениям со сверстниками определяет и характер поведения ребенка – он хочет быть не только лояльным, но и приятным другим детям. При этом если речь идет о детях, к которым ребенок привык и с которыми у него уже установились дружеские взаимоотношения, то здесь он может проявлять самостоятельность в суждениях и поступках.

Э. Г. Эриксон, следуя фрейдовской системе периодизации развития, называет возраст от 6-7 до 11-13 лет латентным периодом развития. С наступлением латентного периода нормально развитый ребенок (а мы исходим из предположения, что обследуемые нами дети развивались нормально) забывает или, вернее, сублимирует настоятельную потребность «делать» людей путем открытого нападения или спешно стать «папой» и «мамой»: теперь он учится завоевывать признание, занимаясь полезным и нужным делом. По мнению Эриксона, ребенок к этому возрасту убедился, что «в лоне семьи нет осуществимого будущего, и поэтому охотно соглашается приложить себя к освоению трудовых навыков и

---

<sup>4</sup> Кислов А.А. Плавание. – М.: Инфра - М, 2008. – 309 с.



решению задач. У детей развивается усердие и трудолюбие. Прихоти и желания игры постепенно вытесняются целью довести производственную ситуацию до завершения. Это ребенка включает в свои границы его рабочие инструменты и навыки: принцип работы приучает его получать удовольствие от завершения работы благодаря устойчивому вниманию и упорному старанию.

Эриксон считает, что латентная стадия является наиболее решающей в социальном отношении, т. к. трудолюбие влечет за собой выполнение работы рядом и вместе с другими.

Чувство неадекватности и неполноценности – вот опасность, которая подстерегает ребенка на этой стадии. Если он отчаивается в своих орудиях труда и рабочих навыках или занимаемом им положении среди товарищей по орудийной деятельности, то это может отбить у него охоту к идентификации с ними и определенным сегментом орудийного мира.<sup>5</sup>

Таким образом, можно говорить о том, что степень удовлетворения тем положением, которое ребенок занимает среди товарищей в определенном виде совместной деятельности, а также успешность овладения навыками этой деятельности влияет на его желание идентифицировать себя с этой группой.

В этом возрасте Я - концепция ребенка под воздействием расширяющегося социального окружения продолжает видоизменяться. Такие факторы, как новый уровень самовыражения, приобретаемые в процессе усложнившейся учебной работы, более высокий уровень компетентности в целом, внешкольная групповая деятельность обычно поднимают самооценку ребенка на этом жизненном этапе.

## 1.2 Система спортивного отбора

Нельзя не согласиться с мнением специалистов, представляющих себе отбор как длительный процесс. Согласно представлениям этих спортивных ученых (Зельдович Т.А., Грошенкова С.С.) нельзя моментально оценить спортивную пригодность, какими бы совершенными ни были методы оценки. Если учесть динамический характер критериев пригодности и изменчивость многих важнейших для спортивной деятельности характеристик личности спортсмена, становится ясной необходимость систематического дополнения и уточнения первоначальных оценок. Фактически, отбор осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры пловца, поэтому имеет смысл говорить о различных его этапах.

---

<sup>5</sup> Макаренко Л.П. Плавание //Физкультура и спорт. - 2008. - №15. – с. 23

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 и СДЮШОР. 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 юных 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.

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

Названные четыре этапа определяют последовательность и целевую направленность процесса отбора в спортивное плавание.<sup>6</sup>

Выбор адекватного вида спорта, отвечающего интересам и возможностям ребенка, еще не гарантирует его высоких спортивных достижений. Значительную роль в росте спортивного мастерства играет, так называемая, тренируемость или обучаемость спортсмена.

Эффективность тренировочных воздействий в значительной мере определяется индивидуальными особенностями спортсмена, что необходимо учитывать в процессе спортивного отбора.

В большинстве случаев «инструментом» для проявления комплексной подготовленности пловца служит уровень развития его физических качеств. При этом наиболее способными, как правило, признаются те дети, у которых исходный уровень развития основных физических качеств значительно выше, чем у

---

<sup>6</sup> Осокина Т.И. Как научить детей плавать//Физкультура и спорт. - 2009. - №3. – с. 5

сверстников. Однако практика показывает, что нередко наиболее способные на первый взгляд новички впоследствии не оправдывают возлагавшихся на них надежд. Ребята со средним и даже низким исходным уровнем развития физических качеств через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством.

Для надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет не исходный уровень развития физических качеств, а соотношение между этим уровнем и темпами (интенсивностью) прироста физических качеств. Поэтому при прочих равных условиях ведущая роль в прогнозировании потенциальных возможностей спортсмена принадлежит темпам прироста физических качеств – тренируемости. Между высоко тренируемыми и низко тренируемыми спортсменами возможны значительные различия во времени достижения одних и тех же уровней спортивного мастерства.

Высокая тренируемость впоследствии, сокращая время подготовки квалифицированного спортсмена, обеспечивает не только выполнение биологической задачи (сохранение его здоровья) и социальной задачи (победы на соревнованиях), но и позволяет достичь существенного экономического эффекта тренировочного процесса.

В современной педагогической практике на начальном этапе формирования двигательных функций детей, а также при определении способностей к овладению спортивными навыками используют подвижные игры. Отличительными особенностями игр является их естественность и общедоступность, большая образовательная и воспитательная ценность. Даже самые сложные спортивные игры по существу являются лишь высшими формами обыкновенных подвижных игр. Занятия играми под руководством преподавателя не грозят каким-либо серьезным переутомлением так, как в играх всегда имеется возможность для кратковременного отдыха и саморегулирования детьми своей нагрузки.<sup>7</sup>

Одной из приемлемых форм оценки одаренности детей в практике отбора является тестирование, которое, несмотря на косвенность исследования качеств и свойств личности, вполне целесообразно ввиду достаточной надежности результатов, простоты применения и быстроты получаемой информации. На

---

<sup>7</sup> Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду //Физкультура и спорт. - 2009. - №4. - с. 21

начальных стадиях отбора пригодны однократные тестовые испытания, если они отвечают следующим требованиям:

- одни и те же функции испытуемых исследуются в различных по характеру проявлениях и отражаются различными показателями тестов;
- в итоговой оценке испытуемого синтезируется наиболее полный комплекс необходимых в плавании функций.

### 1.3. Критерии для начального отбора и прогнозирования одаренности юных пловцов 7-8 лет

Для диагностики одаренности юных пловцов наиболее значительным считается целый ряд критериев, существенно влияющих на достижение спортивного результата. К критериям относят качественно-количественные характеристики специальных способностей. Однако сбор максимально полной информации затруднен технически, поэтому актуальной задачей является определение минимума комплексной оценки одаренности в процессе начального отбора.

Прогнозирование пригодности на начальном этапе сталкивается с объективными трудностями трактовки результатов, полученных при применении различных методов отбора (экспертной оценки, аппаратного метода и метода тестов). К моменту отбора не все способности детей одинаково выражены, что связано, в первую очередь с различием их двигательного режима, темпов созревания, социальных и других факторов. Такое положение неизбежно снижает эффективность существующей диагностики. Принцип комплексного подхода при решении вопроса о выборе спортивной специализации позволяет не только получить обширную информацию, но и сопоставить показатели, относящиеся к различным сферам жизнедеятельности с точки зрения возможности формирования специальных способностей. Все качества и свойства личности находятся в сложных отношениях между собой и с эффективностью игровой деятельности. Кроме того, они подвержены изменениям в процессе спортивной подготовки. Закономерности отношений важны потому, что ориентируют на правильную и своевременную оценку способностей при отборе.

Для достижения высоких спортивных результатов в плавании, бесспорно, спортсмену необходимо иметь высокий уровень развития быстроты (скоростных способностей). Под быстротой понимают способность спортсмена выполнять

движения в минимальный промежуток времени. Так как быстрота – это комплексное качество, принято выделять ее элементарные формы: время реакции, время одиночного движения и максимальную частоту движений.

Таким образом, вопросы спортивного отбора являются одной из важнейших составляющих содержания работы спортивного тренера. Любой тренер хочет добиться максимально возможного результата. При этом следует помнить, что природа наделила нас разным уровнем способностей. Важно научиться распознавать их и учитывать в практике работы со спортсменами.

## **Глава II. Исследование специфики отбора детей 7-8 лет в спортивное плавание**

### **2.1 Организация и проведение эксперимента**

Эксперимент проводился на базе плавательного бассейна «Динамо», находящейся по адресу: город Вологда, улица Предтеченская, 57а.

В платных абонементных группах обучаются около 1300 детей. Работают 7 инструкторов (3 из них тренера-преподавателя):

- Награждены государственными и отраслевыми наградами – 5.

В исследовании принимали участие учащиеся 1 и 2 классов общеобразовательных школ города Вологды, в количестве 10 человек:

1. Ишин Сергей;
2. Вахминова Варвара;
3. Ульяновский Роман;
4. Львов Глеб;
5. Демидова Альбина;
6. Смирнов Глеб;
7. Карпенко Иван;
8. Аверичева Вероника;
9. Прохоров Михаил;
10. Петров Кирилл.

В данной группе некоторые дети ходят в бассейн и уже имеют начальные навыки в плавании, а некоторые еще ни разу этим не занимались.

Исследование проводилось с каждым ребенком отдельно в медицинском кабинете. При желании исследование проводилось в присутствии родителей. Методика начального отбора и прогнозирования одаренности юных пловцов включает в себя несколько пунктов:

#### **1. Антропометрия**

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

Основой антропометрических исследований явилось строгое соблюдение техники измерений, в основу которой положена рекомендация о проведении всех измерений одним человеком, что значительно снижает вероятность ошибки. Антропометрическое обследование проводилось по методике В.В.Бунака, с учетом методических рекомендаций для измерений различного контингента обследуемых. Измерения проводились в утренние часы в условиях медицинского кабинета.

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 пятой точками: пятками, икрами голени, ягодицами, поверхностью спины между лопатками и затылком.

Такое положение необходимо придать для того, чтобы сгладить влияние сутуловатости на величину длины тела. Голова измеряемого устанавливается так, чтобы нижний край границы находился в одной горизонтальной плоскости с центром наружного слухового отверстия. Следует проследить, чтобы измеряемый не вытягивался вверх и не подгибал колени, чтобы поперечная планка касалась не прически, а головы. После придания испытуемому описанной выше позы, поперечную рейку антропометра или скользящую планку ростомера опускают на наивысшую точку головы и производят измерения с точностью до миллиметра.

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.

Взвешивание проводилось на медицинских весах с точностью до 100 г.<sup>8</sup>

## 2. 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.<sup>9</sup>

Для определения биологического возраста использовалась методика выявления зубного возраста, как наименее трудоемкая и наиболее приемлемая для детей 7-8 лет. Зубная зрелость определяется на основе числа и последовательности прорезывающихся зубов и сопоставлением этих данных с существующими стандартами. К восьми годам в норме ребенок должен иметь 10-12 постоянных зубов.<sup>10</sup>

## 3. Определение специальной физической подготовленности юных 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).

### А) Вертикальный прыжок.

Тест оценивает максимальную прыгучесть ребенка и является общепринятым и широко распространенным. Прыгучесть пловца определяется максимальной высотой выпрыгивания, которая вычисляется по времени безопорной фазы прыжка.

Для этого используется специальная формула:

где  $H$  – максимальная высота выпрыгивания (м);

$g$  – ускорение свободного падения, равное 9,81 м/с<sup>2</sup>;

$t$  – время безопорной фазы прыжка (с);

Аппаратура для определения безопорной фазы прыжка состоит из контактной платформы (размером 50 x 50 см) и электронного секундомера, позволяющего фиксировать отрезки времени с точностью до 0,001 с. Секундомер

<sup>8</sup> Фирсов З. П. Плавание для всех //Физкультура и спорт. - 2008. - №7. – с. 12

<sup>9</sup> Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 115 с.

<sup>10</sup> Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка: Учебник. – М.: Инфра - М, 2008. – 287 с.



включается в тот момент, когда ребенок отрывается ногами от платформы и выключается в момент приземления испытуемого на платформу.

Каждому испытуемому давалось три попытки. Учитывался результат лучшей попытки. Ребенок должен был выпрыгнуть с платформы и обязательно приземлиться на нее. <sup>11</sup>

Б) Для оценки прыжковой выносливости использовались серийные прыжки на максимальную высоту. В качестве критерия прыжковой выносливости рассматривалась средняя высота 30 прыжков, определяемая по суммарному времени безопорной фазы этих прыжков. Участникам давалось задание: выполнить подряд 30 прыжков на контактной платформе (с обязательным приземлением после каждого прыжка на платформу). Сгибать ноги во время безопорной фазы прыжка не разрешается. Время безопорной фазы 30 прыжков определяется на той же аппаратуре, что и максимальная прыгучесть. Прибор позволяет суммировать время безопорных фаз серийных прыжков.

В) Тест Георгеску использовался для определения максимальной анаэробной работоспособности. Тест заключается в выполнении 10 вертикальных прыжков с максимально возможной быстротой и высотой. Расчет максимальной анаэробной работоспособности осуществляется по следующей формуле:

где: Н – средняя высота выпрыгивания 10 прыжков (м);

Р – вес спортсмена (кг);

1,5 – тормозной коэффициент;

t – средний арифметический показатель времени выполнения одного прыжка (мин).

Высота прыжка рассчитывается по времени его безопорной фазы. рассматривалась относительная величина максимальной анаэробной работоспособности, так как согласно исследованиям специалистов, именно она является наиболее информативным показателем. <sup>12</sup>

Г) Оценка быстроты передвижений проводится по времени пробегания шестиметрового отрезка. Регистрация времени бега осуществлялась с помощью двух контактных платформ и электронного секундомера, позволяющего фиксировать отрезки времени с точностью до 0,01 с. Секундомер включался в тот

<sup>11</sup> Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости: Учебник. – М.: Академический проект, 2007. – 234 с.

<sup>12</sup> Ильинича В.И. Физическая культура: Учебник. - М.: Гардарики, 2009. – 36 с.

момент, когда испытуемый покидал первую платформу, и выключался в момент касания ногой второй платформы. Испытуемому давалось три попытки, результаты которых фиксировались в протоколе. Рассматривался лучший результат.<sup>13</sup>

4. Оценка гибкости производилась по общепринятой методике - измерялось расстояние у пальцев рук относительно изолинии, проходящей через площадку, установленную выше пола. За положительный результат (знак "+") было принято расстояние ниже изолинии, за отрицательный - расстояние выше изолинии (знак "-").<sup>14</sup>

2. Оценка гибкости также была произведена по углу в тазобедренном суставе в положении "продольный шпагат" с помощью общепринятых методов гониометрии. Для измерения углов использовался циркуль, который накладывался в положении продольного шпагата на измеряемый участок тела. Далее он в соответствующем положении проецировался на транспортир.<sup>15</sup>

Таким образом, для первоначального отбора детей в спортивное плавание нами были выбраны наиболее необходимые тесты. Результаты, которых лучше всего показывают готовность ребенка к занятию данным видом спорта.

## **2.2 Анализ результатов исследования**

Антропометрические данные испытуемых - соответствуют нормальным средним возрастным показателям. Так, средняя величина роста в контрольной группе составила 123.2 см. Средняя величина веса тела соответственно 20,8 кг. Данные показатели роста и веса соответствуют возрастной норме.

Как показало проведенное нами обследование, разброс в наличии постоянных зубов в группе испытуемых может составить от 1 до 12, что соответствует биологическому возрасту от шести до восьми лет. В зависимости от количества постоянных зубов на момент обследования, испытуемых можно отнести к группам акселератов (более 12), медиантов (10-12) и ретардантов (1-9).

Было выявлено, что от 7-8 лет 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 2,5 минут, а

<sup>13</sup> Каптелин А.Ф. Восстановительное лечение (лечебная физкультура, массаж и трудотерапия) при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата: Учебник. – М: Велби, 2007. – 376 с.

<sup>14</sup> Коваленко В.А. Физическая культура: Учебник. - М.: «АСВ», 2008. – 133 с.

<sup>15</sup> Коробков А.В. Методические основы и формы лечебной физической культуры. Физиологические проблемы детренированности: Учебник. - М.: Просвещение, 2008. – 65 с.

при 50% нагрузке – на 4 минуты. Анализ естественного прироста выносливости к нагрузкам разной интенсивности к 9-10 годам свидетельствует о том, что у мальчиков рассматриваемого возраста выносливость интенсивнее увеличивается к физическим нагрузкам большой мощности и меньше – к умеренным нагрузкам. В 7-8 лет 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 у школьников 7-8 лет при выполнении 70% нагрузки сочетается с менее эффективной кислородной производительностью дыхательного и сердечного циклов. Таким образом, результаты изучения возрастной динамики естественного развития показателей работоспособности школьников 7-8 и особенностей адаптации их систем дыхания и кровообращения дают основание считать, что использование нагрузок большой и умеренной интенсивности позволит повысить эффективность уроков физической культуры, направленных на развитие выносливости младших школьников.

Метод математической статистики. Первичная обработка полученных экспериментальных данных произведена принятыми в педагогических исследованиях методами математической статистики. Были измерены основные антропометрические данные (рост и вес). По результатам антропометрических данных для оценки соответствия массы тела и роста в динамике в начале и в конце эксперимента был определен индекс Кетле по формуле:

$$K = \text{масса тела, г} / \text{длину тела, см.}$$

Индекс Кетле говорит о соответствии массы тела его длине. Нормальные показатели этого индекса колеблются в пределах от 325 до 400 г / см, при занятиях спортом он может достигать 400 г / см, а в некоторых спортивных специализациях - даже 600 г / см.

Полученные данные для оценки достоверности результатов были обработаны статистически.

О показателях гибкости можно сказать следующее: показатель гибкости составил в среднем - 1,4 см.

Показатели гибкости, рассчитанные по углу в тазобедренном суставе в положении "продольный шпагат" дают более полную картину о развитии гибкости. Так, этот показатель составил 172 градуса,

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.

Годовой прирост размеров тела на этом возрастном этапе почти стабилен - прирост в длину равен в среднем 6 - 4 см, прибавка в весе - 1,5 - 2 кг.

Таким образом, различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки 7 - 8 лет по росту, весу, быстроте и силе несколько уступают мальчикам этого же возраста. Двигательные возможности и тех и других в эти годы примерно равны, поэтому большой необходимости комплектовать группы начальной подготовки по половому признаку нет. Однако с девочками освоение спортивной техники желательно начать хотя бы на год раньше, чем с мальчиками. Это диктуется тем, что пубертатный период у них наступает раньше, вызывая одновременно с бурным физическим развитием стремительный рост спортивных результатов.

Итак, можно сказать о том, что у всех детей возможности к занятиям спортивным плаванием находятся на среднем уровне. Поэтому на первоначальном этапе этим видом спорта можно заниматься всем испытуемым, а уже в процессе занятий необходимо будет еще раз проводить отбор уже на следующий уровень обучения.

### **2.3 Общие рекомендации по организации отбора детей 7-8 лет в спортивное плавание**

Для того чтобы объективно провести отбор детей в спортивное плавание на наш взгляд необходимо выполнить целый комплекс занятий, и уже по результатам провести отбор.

Нами был разработан следующий комплекс:

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и

подвижность в суставах то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются.

В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, - например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями.<sup>16</sup>

Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5-6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.

2. Исходное положение - сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.

3. Исходное положение - сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом - как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.

---

<sup>16</sup> Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни: Учебник. – М.: Вузовский учебник, 2009. – 217 с.

4. Исходное положение - стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.

5. Исходное положение - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.

6. «Мельница». Исходное положение - стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямыми.

7. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.

8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).

Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Прodelать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.

3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.

6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая - в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и

начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15 - 20 раз каждой рукой.<sup>17</sup>

#### Упражнения для освоения с водой

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники - правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5 - 6 занятий в группах для не умеющих плавать и плавающих «по-своему». Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.<sup>18</sup>

#### Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.

2. Ходьба с поворотами и изменением направления. Всплытие и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». Исходное положение - стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10 - 15с, затем вернуться в исходное положение.

<sup>17</sup> Лисицына Ю.П. Книга о здоровье: Учебник. – М.: ГЕОТАР Медиа, 2007. – 530 с.

<sup>18</sup> Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта: Учебник. - М.: Просвещение, 2009. – 63 с.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

#### Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. Исходное положение - стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в исходное положение и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10 - 15 раз, на последующих занятиях – 20 – 30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

#### Игры на воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.



Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом - основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10 -15мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды:

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На

море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три - на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.

«Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» - для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

#### Игры с погружением в воду

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), - это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».<sup>19</sup>

Таким образом, подготовка спортивных резервов на уровне современных требований в условиях фактического снижения возрастной границы начала занятий спортивным плаванием до 7-8 лет заметно осложняет практику начального спортивного отбора.

Определение потенциальных возможностей детей 7-8 лет к успешному обучению в спортивном плавании сложный, но необходимый процесс.

До настоящего времени никому не удалось разработать методику начального отбора юных пловцов, которая бы полностью удовлетворяла всех специалистов и позволяла бы с достаточной точностью гарантировать результат. Тем не менее, предлагаемая методика оценки уровня физического развития, физической подготовленности и психофизиологических качеств юных пловцов 7-8 лет позволят расширить представления специалистов в этой области знаний.

Каждый специалист может дополнить или ограничить представленный вариант комплексной оценки одаренности юных пловцов с учетом конкретных практических задач.

---

<sup>19</sup> Попов А.Л. Психология спорта: Учебник. – М.: Инфра - М, 2008. – 64 с.



## Заключение

В основу отбора способных и одаренных детей в спортивной практике положены как психолого-педагогические, так и морфофункциональные предпосылки. Для плавания как спортивной дисциплины характерно раннее начало занятий, и становление спортивного мастерства совпадает с одним из важнейших периодов жизни - половым созреванием. Становится очевидным, что отличительная особенность отбора в плавании - необходимость поиска спортивно одаренных спортсменов до завершения происходящих в их организме биологических процессов роста и развития, а поиск эффективных критериев для отбора - одна из важнейших задач, определяющих конечный спортивный успех.

Прогнозирование потенциальных достижений спортсмена может быть осуществлено на основе стабильности показателей, принятых в качестве критериев спортивной пригодности к специализации в определенном виде спорта. Если признак, положенный в основу отбора, неустойчив, а тенденции его развития случайны, он не может служить надежным показателем для выбора дальнейшей спортивной ориентации.

Несмотря на то, что плавание является одним из самых эффективных средств развития общей выносливости, широкое использование его для этой цели в младших возрастных группах в связи с однообразием движений не позволяет решить задачу приобретения разносторонних двигательных навыков, необходимых в дальнейшем. Кроме того, большие плавательные объемы в этом возрасте, благоприятно сказываясь на технической подготовке и вызывая ускоренный рост спортивных результатов, приводят в дальнейшем к психологической и физиологической усталости по отношению к этой форме движений и прекращению роста спортивных результатов к 16-17 годам.

Эффективность первой ступени многолетнего отбора пловцов предполагает ориентацию на стабильные, мало изменяемые в ходе возрастного развития и незначительно подверженные влиянию тренировки наследственные морфологические признаки: длина тела, верхних и нижних конечностей; длина туловища, плеча и предплечья; ширина плеч и таза; окружность шеи, плеча, предплечья, бедра, голени; массы тела; соотношения быстро и медленно сокращающихся мышечных волокон.

Особого внимания при первичном отборе заслуживают личностно-психологические качества детей. По мнению профессора Д. Каунсилмена, психологические качества - один из главных критериев первичного отбора.

Подводя итог, необходимо отметить, что 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.

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.

## Список литературы

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.: Гардарики, 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. – 227 с.
11. Коробков А.В. Методические основы и формы лечебной физической культуры. Физиологические проблемы детренированности: Учебник. - М.: Просвещение, 2008. – 175 с.
12. Кречетов А.И. Плавание: Учебник. – М.: Эксмо – Пресс, 2006. – 560 с.
13. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни: Учебник. – М.: Вузовский учебник, 2009. – 313 с.
14. Лисицына Ю.П. Книга о здоровье: Учебник. – М.: ГЕОТАР Медиа, 2007. – 640 с.
15. Макаренко Л.П. Плавание //Физкультура и спорт. - 2008. - №15. – с. 23-26
16. Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта: Учебник. - М.: Просвещение, 2009. – 215 с.
17. Осокина Т.И , Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду //Физкультура и спорт. - 2009. - №4. – с. 21-25
18. Осокина Т.И. Как научить детей плавать//Физкультура и спорт. - 2009. - №3. – с. 5-17

19. Попов А.Л. Психология спорта: Учебник. – М.: Инфра - М, 2008. – 406 с.
20. Фирсов З. П. Плавание для всех //Физкультура и спорт. - 2008. - №7. – с. 12 – 16

**Приложение 1**

## Результаты антропометрии и теста на гибкость

№	Ф.И.	Рост	Вес	Тест на гибкость
1	Ишин Сергей	120	19.500	-2/173
2	Вахминова Варвара	118	19.0	-3/172
13	Ульяновский Роман	125	21	+1/171
4	Львов Глеб	124	22	-1/168
5	Демидова Альбина	119	20	+1/172
6	Смирнов Глеб	118	18	0/172
7	Карпенко Иван	124	20.200	-4/173
8	Аверичева Вероника	130	21.300	-2/170
9	Прохоров Михаил	125	20.500	-3/168
10	Петров Кирилл	135	23	-5/170