**ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ПЛОВЦОВ В СИСТЕМЕ**

**МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПЛАН**

1. Общая характеристика отбора и ориентации пловцов.
2. Основные понятия по данной теме.
3. Состояние проблемы отбора пловцов в научно-методической литературе.
4. Первичный отбор и ориентация пловцов.
5. Предварительный отбор пловцов и их ориентация на втором этапе многолетней подготовки.
6. Промежуточный отбор пловцов и их ориентация на третьем этапах многолетней подготовки.
7. Основной и заключительный отбор и ориентация пловцов на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.
8. **Общая характеристика отбора и ориентации пловцов**

Современная мировая практика и научные исследования убедительно 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.

Отбор и ориентация пловцов, как впрочем, и спортсменов любой иной специализации, не одномоментное событие, а практически непрерывный процесс, включающий пять основных этапов, связанных с определенными этапами многолетней спортивной подготовки (табл. 1).

В разных дисциплинах плавания благоприятный возраст для наивысших результатов, продолжительность многолетней подготовки и, естественно, каждого из ее этапов существенно отличаются. Соответствующие отличия отмечаются и в сроках различных этапов отбора. Например, в женском плавании весь период спортивной подготовки (от начала занятий до достижения высших результатов) обычно длится не более 10 лет. Каждый очередной этап многолетней подготовки, и этап отбора наступают с интервалом примерно в два года. В мужском плавании на короткие дистанции продолжительность подготовки, предшествующей наивысшему достижению спортсмена, обычно не менее 13-15 лет, в соответствии с чем, до 3-4 лет возрастает продолжительность этапов многолетней подготовки и периодичность этапов отбора.

На каждом этапе отбора должен осуществляться «отсев» пловцов, не способных к эффективному решению задач последующих этапов многолетней подготовки. К начальному обучению плаванию и первичному отбору допускаются все дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья и с достаточным уровнем физического развития. Опыт показывает, что таких детей около 80 %. После первичного отбора к последующей начальной подготовке целесообразно привлечь 10-12 % наиболее способных детей. В результате следующего этапа – предварительного отбора – должно остаться 15-20% детей прошедших начальную подготовку. После промежуточного отбора к специализированной базовой подготовке допускается 15-20% тех, кто был привлечен к предварительной базовой подготовке.

При осуществлении спортивного отбора необходимо обеспечить комплексность оценки перспективности с использованием морфо-функциональных, социально-психологических и других критериев. При этом на первом и втором этапах многолетнего спортивного отбора основную роль играют генетически детерминированные признаки, характерные небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. На последующих этапах их роль снижается и возрастает значение подверженных влиянию тренировки спортивно-технических, психологических и функциональных признаков (Платонов, 1997, Волков, 1997, Матвеев. 1999 и др.). В полной мере это, конечно, относится и к отбору перспективных пловцов.

Рассмотрим основные понятия, которыми будем пользоваться в дальнейшем.

Задатки – это врожденные анатомо-физиологические особенности, свойства личности. К ним относятся особенности высшей нервной деятельности, строения тела, свойств нервно-мышечного аппарата и т. д.

Способности – это черты, зависящие от наследственности, факторов среды и обучения. Они включают возрастные и индивидуальные различия. Способности существуют в развитии и проявляются в конкретной деятельности. При этом важно знать, какие способности являются ключевыми, т. е. определяющими успех в виде спорта. Это в свою очередь помогает найти эффективные методы их развития.

Проблема способностей  – это проблема индивидуальных различий между людьми  Физиологической основой индивидуальных различий является учение И.П. Павлова о свойствах и типах нервной системы человека.

Одаренность – это сочетание способностей, от которого зависит возможность достижения высокого спортивного результата в том или ином виде спорта.

Спортивная пригодность – соответствие человека по своим качествам требованиям ИВС.

Спортивная ориентация – система мероприятий комплексного характера, в результате которых определяется специализация юного спортсмена в том или ином виде спорта.

Спортивная селекция – комплекс мероприятий, при помощи которых периодически идет отбор лучших спортсменов на различных этапах.

Прогнозирование спортивного результата – это предсказание спортивного результата на 5-10 лет вперед на основе консервативных признаков и лабильных показателей, которые изменяются в процессе спортивного совершенствования. Прогнозируются не темпы овладения техникой вида спорта, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном возрасте.

Спортивный отбор – система организационно-методических мероприятий, на основании которых выявляют способности детей и подростков. Критерии отбора  –  качественно-количественные характеристики способностей, которыми руководствуются при отборе детей и подростков в спортивные школы.

Охарактеризуем в наиболее общем виде задачи и критерии каждого этапа их многолетнего отбора.

**Первичный отбор.** Задача - определить для каждого конкретного ребенка целесообразность занятий плаванием**.**Основные критерии:

1) возраст, благоприятный для начала занятий плаванием;

2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом;

3) соответствие морфотипа требованиям плавания;

4) соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания.

**Предварительный** о**тбор**. Задача*-* оценка способностей юных пловцов к эффективному спортивному совершенствованию. Основные критерии:

1)        отсутствие препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья;

2) соответствие структуры и потенциальных возможностей мышечной системы, энергетического потенциала, анализаторных систем и двигательных способностей требованиям плавания;

3) подверженность основных функциональных систем и механизмов адаптационным перестройкам под влиянием рациональной тренировки.

**Промежуточный отбор.** Задача  *–* оценка возможностей достижения пловцами высокого мастерства в конкретных соревновательных дисциплинах. Основные критерии:

1)        устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства;

2) отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию;

3) психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок;

4) резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, составляющих тактической и психологической подготовленности, определяющих результативность в конкретных дисциплинах плавания;

**Основной отбор.** Задача - оценка перспектив достижения пловцом результатов международного класса. Основные критерии:

1. степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствий к этому по состоянию здоровья;
2. психологическая и функциональная подготовленность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в различных сложных условиях – непривычном или неблагоприятном климате, смене часовых поясов, условиях среднегорья, психологически напряженной атмосферы ответственных соревнований и др.;
3. способность к максимальной реализации достигнутой подготовленности в условиях жесткой конкуренции на главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов;
4. способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации, варьированию различными компонентами технической, физической, тактической и других видов подготовленности.

**Заключительный отбор.** Задача - оценка целесообразности продолжения пловцом занятий спортом и прогнозирование продолжительности сохранения им высокого мастерства.

Основные критерии:

1)        наличие соответствующей мотивации и отсутствие препятствующих сохранению мастерства отклонений в состоянии здоровья;

2) возраст спортсмена и его соответствие оптимальному для наивысших результатов в дисциплинах, избранных для специализации, а также продолжительность сохранения им высокого мастерства;

3) наличие необходимых для сохранения достигнутой подготовленности резервных возможностей организма;

4) благоприятствующее продолжению занятий спортом высших достижений социальное и материальное положение.

Таблица 1

Соответствие этапов отбора пловцов этапам их многолетней подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| СПОРТИВНЫЙ ОТБОР | ЭТАП МНОГОЛЕТНЕЙПОДГОТОВКИ |
| ЭТАП | ЗАДАЧА |
| ПЕРВИЧНЫЙ | Определение целесообразности занятий плаванием для конкретного ребенка | Начальный |
| ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ | Оценка способностей к эффективному спортивному совершенствованию | Предварительный базовый |
| ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ | Оценка возможностей достижения высокого мастерства в конкретных дисциплинах плавания | Специализированный базовый |
| ОСНОВНОЙ | Оценка перспектив достижения результатов международного класса | Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ | Прогнозирование продолжительности сохранения пловцом высокого мастерства. | Сохранения достижений |

В настоящее время спортивные педагоги при отборе перспективных пловцов опираются в основном на педагогические критерии, ориентируются на степень быстроты овладения техникой вида спорта, интенсивность роста спортивных результатов, уровни развития физических способностей. Однако данные качества и способности имеют временный характер и не могут существенно влиять на успехи пловца в дальнейшей его спортивной деятельности. В то же время, вне поля зрения оказываются худощавые, высокого роста дети, которые зачастую на ранних этапах подготовки существенно уступают своим сверстникам, не выдерживают конкуренции: «отсеиваются» как малоперспективные или добровольно оставляют занятия спортом. Поэтому при начальном отборе нужно ориентироваться на стабильные (мало изменяемые в ходе развития и в малой степени, зависящие от тренировочных воздействий) признаки. В наибольшей мере этим требованиям отвечают морфологические признаки. Именно с измерения тотальных размеров тела в сочетании с визуальной оценкой внешнего вида юного пловца необходимо начинать оценку его перспективности. Для плавания отбирают детей пропорционального сложенных, имеющих гладкую мускулатуру, легкий костяк, тонкие лодыжки и запястья, большой размер стопы и кисти. В настоящее время наметилась негативная тенденция искусственного омоложения спорта высших достижений. Спортивная практика убедительно свидетельствует о том, что такой подход нарушает принципы спортивного отбора и многолетнего совершенствования пловцов. Специальных исследований по этому вопросу не проводилось, однако косвенные данные свидетельствуют о том, что попытки организовать спортивную работу с 4-6-летними детьми являются бесперспективными и даже вредными для их спортивного совершенствования. Телосложение - это один из наиболее важных факторов, определяющих успех в плавании. Как показала многолетняя спортивная практика, несоответствие показателей морфологического развития должным характеристикам приводит к тому, что пловец этот недостаток вынужден компенсировать путем перегрузки других систем организма. Такая компенсация вызывает дополнительную необоснованную трату энергии, что в свою очередь приводит к истощению организма, снижению его резервных возможностей. Исследователи утверждают, чем больше индивид соответствует спортивной модели деятельности и чем ниже у него уровень развития факторов, лимитирующих возможность достижения высоких результатов в плавании, тем выше надежность биологической системы и продолжительнее период высокого спортивного долголетия. Научное обоснование и реализация системы спортивного отбора и ориентации юных спортсменов является одной из основных теоретических и прикладных педагогических и медико-биологических проблем подготовки спортивного резерва и спортсменов высшей квалификации. Анализ специальной литературы и результатов практики показал, что эффективность управления процессом подготовки спортивного резерва в плавании зависит от разработки объективных модельных характеристик занимающихся в препубертатный период их развития, конкретных условий организации учебно-тренировочного процесса и особенностей развития юных спортсменов.

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. Многочисленные исследования, посвященные отбору, позволили разработать модельные характеристики и нормативные требования по физическому развитию и специальной подготовленности пловцов различной квалификации и  специализации (Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В.,).

Модельные характеристики предполагают ориентацию на стабильные, малоизменяемые в ходе возрастного развития и незначительно подверженные влиянию тренировки наследственные морфологические признаки, особенности развития пловцов с различным типом биологической зрелости, а также показатели, характеризующие специальную работоспособность, технико-тактические и иные показатели. Однако сегодня процесс отбора в большинстве случаев носит довольно субъективный характер. Объясняется это как недостаточностью методических разработок, так и их узкой педагогической  направленностью. Следует заметить, что в известных моделях спортивного отбора в большинстве случаев отсутствуют критерии, основанные на современных медико-биологических исследованиях.

В плавании определяющим фактором для достижения высоких спортивных результатов является высокое функциональное состояние и согласованная деятельность вегетативных и, прежде всего функциональных систем организма.

Система внешнего  дыхания является ведущей в формировании необходимого кислородного режима организма (Хрущев С. В.,). Поэтому изучение именно этой системы является важным для оценки функционального состояния, а также резервных возможностей организма пловца. Исследованию параметров респираторной системы посвящено большое количество работ (Савельев Б.П.). По мнению В.Л. Гоготовой (2007)  до настоящего времени остается неизученным вопрос об изменениях параметров внешнего дыхания во время проведения тренировочных занятий  различной направленности, что позволит более качественно оценить функциональные возможности юных пловцов, а также их перспективность. Остается актуальным исследование физической работоспособности. В настоящее время научный интерес представляет более детальная оценка этого параметра, а также взаимосвязь уровня физической работоспособности с другими изучаемыми показателями. Высокие нагрузки и постоянное пребывание в водной среде могут являться предпосылками развития ЛОР заболеваний у пловцов. Причем юные пловцы чаще подвержены заболеваниям, вызываемым присутствием условно-патогенной микрофлоры в ротоглотке.  Эти исследования представляют интерес, поскольку высокая заболеваемость, очаги хронической инфекции препятствуют полному раскрытию  способностей и  являются одним из лимитирующих факторов, определяющих уровень достижений  в спортивном плавании.

Таким образом, при отборе детей и подростков в спортивное плавание основная доля исследований посвящена физической подготовленности и исследованию морфофункциональных показателей. Новые биологические аспекты отбора  могут помочь специалистам  более точно осуществлять отбор юных пловцов на этапе специализации, а также своевременно определять и прогнозировать их перспективность.

**2. Первичный отбор и ориентация пловцов**

Эффективность первичного отбора пловцов, как впрочем, и всей их последующей многолетней подготовки во многом связана с привлечением к первой ступени отбора детей того возраста, в котором приступило к занятиям большинство сильнейших пловцов мира, т. е. 7-9-летних. Тем же, кто предпочитает отбирать дошкольников, целесообразно учесть следующие обстоятельства. Во-первых, раннее прогнозирование спортивных способностей связано со снижением его достоверности. Во-вторых, напряженность современной подготовки пловцов нередко обусловливает раннее, зачастую еще до достижения оптимального для высших результатов возраста, прекращение занятий плаванием теми, кто раньше к ним приступил. И, наконец, занятия с дошкольниками оправданы лишь в том случае, если они носят сугубо оздоровительную направленность.

Непременное условие качественного первичного отбора – проведение его после начального обучения детей плаванию, включающего 30-40 занятий. Соответствующая практика существенно повышает объективность оценки перспективности, поскольку при ее отсутствии можно принять поначалу лучше плавающего ребенка за более способного. Но особенно важно то, что обеспечивается массовое овладение детьми жизненно необходимым навыком.

Важнейший принцип первичного отбора - ориентация на качества и способности, обусловливающие достижение высоких результатов в оптимальном для этого возрасте, а не на признаки, имеющие временный, преходящий характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют быстроте овладения техникой плавания, т. е. признаку, имеющему явно преходящий характер. Или, что еще хуже, - результатам неспецифических для пловцов тестов – количеству подтягиваний в висе и отжиманий в упоре лежа, приседаний, показателям кистевой динамометрии и т. п. Результаты подобных неспецифических для пловцов тестов не являются критериями их перспективности.

Таким образом, эффективность первой ступени многолетнего отбора пловцов предполагает ориентацию на стабильные, то есть малоизменяемые в ходе возрастного развития и незначительно подверженные влиянию тренировки признаки. К таковым, в частности, относятся морфологические (табл. 2).

Таблица 2

Наследуемость основных морфологических признаков

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИЗНАК | НАСЛЕДУЕМОСТЬ |
| Длина тела, верхних и нижних конечностей | Высокая |
| Длина туловища, плеча и предплечья | Высокая |
| Ширина плеч и таза | Значительная |
| Окружность шеи, плеча и предплечья | средняя |
| Масса тела | Значительная |
| Соотношение БС и МС- мышечных волокон | высокая |

Именно с визуальной оценки морфотипа новичка и измерения его основных антропометрических показателей нередко начинают определять перспективность применительно к спортивному плаванию. При этом предпочтение отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела, гладкую (с нечетко выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы. Кстати, большая у 9-10-летнего ребенка длина стопы является даже более надежным свидетельством в пользу его большой в будущем длины тела, чем сам рост ребенка. Кроме того, довольно надежно прогнозировать немаловажную для пловцов длину тела можно по ее показателям у родителей новичка с использованием следующих формул, разработанных чешским специалистом Каркусом:

*Прогнозируемый рост мальчика =(рост отца х1,08 + рост матери) х1,08:2*

*Прогнозируемый рост девочки =(рост |отца x 0,923 + рост матери):2.*

Вполне оправдана на первой ступени отбора пловцов и оценка функциональных возможностей системы энергообеспечения их организма. Результаты исследований с участием близнецов показали, что профильные для пловцов аэробные и анаэробные возможности на 70-80% генетически обусловлены. И поэтому целесообразно оценить самые простые их показатели, как минимум, определив жизненную емкость легких и свидетельствующую об устойчивости к гипоксии длительность задержки дыхания (проба Штанге).

Принципиальное значение при первичном отборе имеет оценка состояния здоровья, поскольку даже незначительные имеющиеся отклонения могут не только воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию, но и серьезно усугубиться под влиянием тренировки. Привлечению ребенка к начальной подготовке в плавании должен предшествовать тщательный медицинский осмотр, главная задача которого - выявление детей с прямыми противопоказаниями к занятиям спортом (ревматизм, диабет, бронхиальная астма и др.).

В процессе медицинского осмотра также очень важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка, поскольку известно, что темпы полового созревания могут обусловить довольно широкий, до 3-4 лет, диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста. Естественно, что дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития и морфо-функциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более - с замедленным биологическим развитием и, если этого не учесть, можно допустить серьезную ошибку. Индивидуальные особенности биологического созревания тем более важно учитывать в связи с тем, что высот мастерства чаще достигают пловцы, у которых наблюдалось нормальное или замедленное созревание и довольно редко те, которые отличались ускоренным. Тимакова, в частности показала, что среди рано выполнивших норматив мастера спорта более половины акселератов, в то время как среди мастеров спорта международного класса их менее 20 %.

Половое созревание считается ранним при появлении его первых признаков у девочек в 8-9 лет, а у мальчиков - к 10 годам. Средний темп полового созревания отражает появление его первых признаков у девочек в 10-11-летнем возрасте, а у мальчиков в 12-13-летнем и общая его 5-6-летняя продолжительность, О позднем половом созревании свидетельствует появление его первых признаков у девочек в 13 лет и мальчиков в 14 лет.

Разработана система оценки биологического возраста в баллах, но, даже не пользуясь ею, можно достаточно точно оценить тип биологического развития ребенка по его телосложению. Мальчики с атлетическим и девочки с пикническим типом телосложения обычно отличаются более ранним половым созреванием, чем дети астенического типа. У мальчиков атлетического телосложения часто отмечается раннее начало и позднее завершение полового созревания.

Важной стороной первичного отбора является оценка двигательных качеств и способностей, с одной стороны, профильных для плавания, а с другой, в значительной мере генетически детерминированных (табл.3).

Такая оценка должна осуществляться с использованием несложных и доступных при массовом обследовании тестов. Скоростные способности, например, определяются по результату в беге на 30 или 60 м; скоростная сила - по высоте выпрыгивания вверх толчком двумя ногами вместе или по длине прыжка с места вперед; выносливость – по результату в беге на 300 или 600 м; гибкость – по глубине наклона вперед и по расстоянию между кистями при выполнении «выкрута» двумя руками; координационные способности - по разнице высоты выпрыгивания вверх толчком двумя ногами вместе с махом руками и без него и по результату теста «челночный бег» и др.

Принципиально важной при первичном отборе пловцов является и оценка специфической применительно к плаванию двигательной одаренности, ничем не компенсируемого «чувства воды». Двигательно-одаренный ребенок отличается естественными и мягкими движениями в воде, хорошей обтекаемостью, равновесием и плавучестью тела. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим пловцом. В качестве дополнительных ориентиров рекомендуется определять длину скольжения и глубину погружения.

Совершенно очевидна необходимость при первичном отборе больше внимания уделять личностно- психологическим качествам. У новичков необходимые качества проявляются в желании, во что бы то ни стало, заниматься плаванием, в усердии и стремлении заслужить похвалу, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. По мнению авторитетнейшего тренера, профессора Каунсилмена, психологические качества – один из главных критериев первичного отбора.

Необходим также учет социологических критериев, прежде всего спортивных традиций семьи.

Таблица 3

Наследуемость основных двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Качество | Наследуемость |
| Быстрота простой двигательной реакции | высокая |
| Быстрота простых движений | значительная |
| Максимальная статическая сила | значительная |
| Максимальная динамическая сила | средняя |
| Гибкость | значительная |
| Скоростная сила | значительная |
| Координация | средняя |
| Локальная мышечная выносливость | значительная |
| Глобальная мышечная выносливость | высокая |

Исследователи пришли к единому мнению о том, что спортивные способности в значительной степени зависят от наследственных факторов, обусловленных действием многих, независимых друг от друга генов и передаются, по-видимому, доминантным путем. Анализ родословных выдающихся спортсменов позволяет с уверенностью констатировать большое значение наследственности при формировании спортивного таланта. Однако, кроме наследования значимых для спорта способностей, дети спортсменов высокого класса обычно получают от родителей целенаправленное спортивное воспитание, им прививается интерес к спорту, чаще к тому виду, которым занимались родители.

Резюмируя материалы о первичном отборе пловцов, отметим, что несовпадение фактического уровня каких-либо способностей с рекомендуемым не является строгим к нему противопоказанием. Успех в плавании, как впрочем, и в другом виде спорта, определяется комплексом способностей и учет этого особенно важен на первых этапах отбора потому, что результат в соревновательном упражнении здесь несет еще слишком мало информации о перспективности начинающего спортсмена. В частности, многочисленные примеры тому, что одни неблагоприятные для плавания признаки, например небольшая длина тела, компенсировались другими способностями. Лишь отсутствие у пловца должного уровня специфической одаренности и «чувства воды» ничем не может быть компенсировано и нет примеров того, что значительных успехов добился плохо «чувствующий» воду спортсмен.

Система оценки перспективности детей для занятий плаванием в ходе первичного отбора представлена в приложении 1.

**3. Предварительный отбор пловцов и их ориентация на втором этапе**

**многолетней подготовки**

Вторая, или предварительная ступень многолетнего отбора пловцов решает задачу углубленной проверки их соответствия требованиям плавания или, иными словами, задачу оценки перспектив дальнейшего в нем совершенствования. И поскольку уже давно очевидна необходимость привлечения к целенаправленной спортивной подготовке лишь тех, кто способен достичь в ней успеха, вторая ступень отбора пловцов. Эта ступень призвана послужить «водоразделом», ориентирующим большинство из них на занятия оздоровительным плаванием и лишь сравнительно немногих, действительно перспективных, - на целенаправленное спортивное совершенствование, выступает в качестве очень важной системе многолетней спортивной подготовки.

Предварительный отбор предусматривает углубленную оценку морфотипа и физической подготовленности юного пловца, по итогам которой прогнозируются его перспективы в различных соревновательных дисциплинах. При этом высокорослых подростков с длинными конечностями и широкими плечами целесообразно ориентировать на специализацию в вольном стиле на коротких дистанциях. Об этом свидетельствуют и основные антропометрические показатели большинства выдающихся спринтеров. Это такие спортсмены, как:  впервые преодолевший 50-секундный рубеж на дистанции 100 м вольным стилем трехкратный олимпийский чемпион 1976 г. Джим Монтгомери (длина тела-196 см, масса тела-90 кг), впервые преодолевший 49-секундный рубеж на этой же дистанции, восьмикратный олимпийский чемпион (1984-1992) Мэтью Бионди (198-88), практически непобедимый в 90-е годы, обладатель нынешнего мирового рекорда, четырехкратный олимпийский чемпион Александр Попов (200-89), а также шестикратная олимпийская чемпионка (1988) на спринтерских дистанциях Кристин Отто (186-74) и олимпийская чемпионка (1992) и экс-рекордсменка мира на дистанции 50 м вольным стилем Янг Веньи (187-79).

На специализацию в вольном стиле на длинные дистанции следует ориентировать юных пловцов с хорошей плавучестью и обтекаемостью тела, высокой гибкостью, прежде всего, в голеностопных суставах, с небольшим охватом бедер. Стайерами именно такого типа были победители трех последних Игр Олимпиад в «плавательном марафоне» четырехкратный олимпийский чемпион Владимир Сальников (1980, 1988гг.), который при длине тела 185 см весил 71 кг и двукратный олимпийский чемпион Кирен Перкинс (1992, 1996), соответствующие показатели которого (179-69), а также четырехкратная олимпийская чемпионка (1988 и 1992 гг.) Джанет Эванс (163-52), высшие мировые достижения которой и сегодня в таблице рекордов.

Надежным критерием предрасположенности юного пловца к тем или иным соревновательным дистанциям является и состав его мышечной ткани. Специальные исследования показали, что серьезные успехи на дистанциях 50 и 100 м, как правило, сопутствуют спортсменам с высоким (не менее 70%) количественным содержанием БС - волокон («белых»), а на длинных дистанциях тем, у которых соответствующее количество МС-волокон («красных»). Следует, однако, заметить, что методика определения состава мышечных волокон – микробиопсия - требует дорогостоящей аппаратуры и работы на ней высококлассных специалистов. И поэтому ее сложно использовать в широкой спортивной практике. Между тем, достаточно точно можно оценить предрасположенность мышечной системы к скоростной работе или той, которая требует преимущественного проявления выносливости, используя несложные тесты – прыжок с места в длину или высоту. Результатам соответствующего тестирования, в частности, большое внимание уделял уже упомянутый профессор Каунсилмен, который по результатам выпрыгивания вверх с места условно разделил всех пловцов на «чистых» стайеров, «чистых» спринтеров и тех, кто лучше предрасположен к средним дистанциям.

На специализацию в плавании на спине следует ориентировать высоких подростков, с длинными конечностями, хорошо развитыми мышцами пояса верхних конечностей и рук, легкими ногами, имеющих уплощенную форму грудной клетки и большую подвижность в суставах: на специализацию в баттерфляе – подростков среднего и выше среднего роста, имеющих относительно длинное туловище с выраженными изгибами позвоночного столба, хорошо развитыми мышечными группами всего тела, большую подвижность в суставах и высокие силовые показатели.

Подростки сравнительно небольшого роста с относительно длинными сильными ногами, большими размерами стопы и кисти, высокой подвижностью в голеностопных и коленных суставах обычно лучше предрасположены к плаванию брассом.

Качественный предварительный отбор пловцов требует и оценки их технической подготовленности. При этом надежным критерием хороших перспектив совершенствования, в особенности в спринтерских дистанциях, является достижение юным пловцам достаточно высокой скорости на коротких отрезках при сочетании небольшого темпа движений с широким шагом. Это отличало наиболее ярких спринтеров от впервые преодолевшего минутный рубеж на 100 м вольным стилем пятикратного олимпийского чемпиона Джонни Вейсмюллера и до четырехкратного олимпийского чемпиона Александра Попова.

Хорошо, если экспертную оценку техники юных пловцов будут осуществлять сразу несколько опытных тренеров. При этом вполне подойдет выполнение испытуемыми следующей программы, рекомендованной Л.П. Макаренко:

1. проплывание 4х100 всеми способами в умеренном темпе «на технику», отдых около 1 минуты;
2. проплывание со старта 400 м (для потенциальных кролистов-стайеров или специалистов комплексного плавания), или 200м (для пловцов, предрасположенных к другой специализации) в околосоревновательном темпе избранным способом;
3. проплывание со старта 2х50 м в соревновательном темпе, способ по выбору;
4. выполнение нескольких технических упражнений с различными координационно-сложными связками элементов (по заданию тренеров-экспертов).

На втором этапе многолетнего отбора следует предусмотреть углубленную оценку уровня профильных для пловцов двигательных качеств – скоростно-силовых, различных видов выносливости, гибкости, - объективности которой способствует использование научно обоснованных оценочных шкал.

Существенное значение для объективизации рассматриваемого этапа отбора и ориентации пловцов имеет анализ свойств их центральной нервной системы и, прежде всего силы процессов возбуждения и торможения, а также их уравновешенности и подвижности. Сила нервных процессов характеризует способность нервных клеток переносить сильное возбуждение и сильное торможение, что позволяет адекватно реагировать на раздражение.

Уравновешенность предполагает определенное соотношение между процессами возбуждения и торможение, а их подвижность выражается в способности нервной системы быстро чередовать эти процессы. У пловцов могут встречаться самые разнообразные сочетания свойств нервной системы, которые в значительной степени определяют не только их психологические, но и функциональные возможности. В частности такие, как эффективность мышечно-двигательных дифференцировок, способность к адекватным оценкам функционального состояния, восприятию возникающих ситуаций, принятию и реализации творческих решений и т. п..

Возрастающее значение приобретает оценка личностно- психологических качеств юных пловцов. По ее результатам предпочтение рекомендуется отдавать настойчивым, уверенным в своих силах, охотно тренирующимся с сильными партнёрами и соревнующимся сильными соперниками. Тщательная оценка личностно-психологических качеств пловцов позволяет уточнить степень его предрасположенности к спринту, средним или длинным дистанциям. При этом учитывается, что спринтеров обычно характеризует слабый (реактивный) тип нервной системы, для них типичны категоричность суждений, высокая возбудимость, изменчивость настроения, а стайеров, напротив, отличает ровное спокойное настроение, трудолюбие и дисциплинированность, слабая переключаемость, малая эмоциональность, плохая приспособляемость к новым условиям (Горбунов, 1986).

Специфика медицинского контроля на втором этапе многолетнего отбора пловцов – выявление скрытых заболеваний и очагов инфекции в организме, поскольку дети с прямыми противопоказаниями должны быть выявлены ещё в ходе первичного отбора. Существенное внимание следует уделить и выявлению специфических для пловцов заболеваний верхних дыхательных путей и органов слуха, травматических заболеваний суставных сумок, связок и сухожилий плечевого и коленного суставов. Следует ещё раз оценить биологический возраст пловцов, уточнив выявленный в ходе первичного отбора тип биологического созревания. Целесообразность этого иллюстрирует различие матурации (зрелости) разных морфофункциональных показателей у пловцов с нормальным типом созревания и ретардантов.

В целом же на рассматриваемом этапе необходимо очень тщательное комплексное медицинское обследование, так как по свидетельству авторитетных в данном вопросе специалистов (Иорданская, 1980), около 40% юных спортсменов не имеют перспективы достижения высоких результатов в связи с состоянием здоровья.

Важнейшее положение предварительного отбора – необходимость ориентироваться не столько на абсолютные показатели уровня различных качеств и способностей, сколько на темпы их прироста, прогностическая значимость которых в два раза выше. В свою очередь прогресс юного пловца должен оцениваться с учетом темпов его биологического созревания и особенностей подготовки. Естественно, предпочтение следует отдать тем, кто добился значительного прироста подготовленности при невысоком темпе биологического созревания, разносторонней и «щадящей» подготовке.

На рассматриваемом этапе, конечно, необходима оценка прироста уровня общей и вспомогательной подготовленности, а не специальной и результатов преодоления соревновательных дистанций. Многолетние наблюдения тренеров и специальные исследования показали, что дети с самыми низкими результатами на этапе начальной подготовки нередко уже на этапе предварительной базовой оказываются сильнейшими.

В заключении приведем соответствующую рассмотренным принципам примерную программу оценки перспективности пловцов на втором этапе их многолетнего отбора (прилож. 2).

Эффективная организация предварительного и последующих ступеней отбора во многом связана с осознанием того факта, что тренеру, пусть даже самому квалифицированному, самостоятельно сложно всесторонне оценить перспективность учеников. Для этого необходимы участия врачей и биологов, современная аппаратура и специалисты, умеющие с ней работать, что предполагает проведения обследований пловцов не только в обычных условиях тренировки, но и в лабораторных условиях.

**4. Промежуточный отбор пловцов и их ориентация на третьем этапе многолетней**

**подготовки**

Основной задачей третьей ступени многолетнего отбора пловцов сопутствующей этапу их специализированной базовой подготовки является определение перспектив достижения ими высокого мастерства в конкретных дисциплинах плавания, что определяет возрастающую взаимосвязь на этом этапе оценки перспективности ориентации пловцов на ту или иную специализацию.

В частности, обосновано ориентировать на ту или иную специализацию помогут типичные для пловцов различных специализаций профильные контуры, контуры и поперечные сечения тела, его охватные размеры, состав, а также рельеф мускулатуры.

Однако обоснованная ориентация пловцов на ту или иную дистанцию на рассматриваемом этапе должна уже базироваться не только на показателях его морфотипа. И четкое понимание этого предопределило проведение специальных исследований (Булатова,1999), итоги которых позволили разделить пловцов в зависимости от их морфофункциональной и психофизической предрасположенности к различным соревновательным дистанциям на пять основных групп.

Как видим, чисто спринтерский или стайерский типы встречаются довольно редко, большинство спортсменов относятся к различным промежуточным типам. Пловцы каждой группы существенно различаются по антропометрическим признакам, возможностям системы энергообеспечения, психофизиологическим особенностям, уровню развития специальных двигательных качеств.

«Чистых» спринтеров отличают большие значения длины и массы тела, обхватных размеров, длины верхних и нижних конечностей. Они обладают высокой анаэробной мощностью и функциональной подвижностью и превосходят спортсменов других групп по показателям алактатной и лактатной мощности работы, максимального кислородного долга, коэффициента увеличения потребления кислорода, времени достижения МПК.

Психофизические особенности у этих пловцов свидетельствуют о высокой лабильности их нервной системы, а специальные двигательные тесты – о высоком уровне абсолютной скорости плавания и взрывной силы, низких показателях длины скольжения и аэробной выносливости.

Спортсмены третьей группы (миксты со смешанными способностями) отличаются средними антропометрическими данными, высокими значениями МПК, кислородного долга, длительным временем удержания критической мощности нагрузки, значительным кислородным пульсом и максимальной критической мощностью нагрузки. В специальных двигательных тестах пловцы третьей группы показали более низкий уровень абсолютной скорости плавания и высоты выпрыгивания, чем спортсмены из первой группы, зато достоверно отличились лучшим временем преодоления дистанции 2000 м вольным стилем и большей длинной скольжения.

Пловцов пятой группы отличает высокий уровень мощности и устойчивости аэробной системы энергообеспечения, оцениваемых по показателям МПК, максимальной критической мощности нагрузки, максимального кислородного пульса, времени поддержания критической мощности нагрузки. Одновременно представители этой группы имеют низкие показатели двигательной реакции, незначительный темп движений, невысокую лабильность нервной системы.

У этих спортсменов отмечаются большая длина скольжения и высокий уровень аэробной выносливости по результату проплывания дистанции 2000 м, средние результаты по абсолютной скорости плавания и высоте выпрыгивания.

 Экспериментально установлено, что использование дифференцированных программ подготовки юных спортсменов, построенных в соответствии с индивидуальной предрасположенностью пловцов к достижениям на дистанциях различной протяженности, является действительным фактором повышения эффективности многолетнего спортивного совершенствования.

По итогам соответствующих исследований были разработаны модели, способствующие обоснованной ориентации юных пловцов на базовых этапах многолетнего совершенствования.

На третьей ступени многолетнего отбора и ориентации пловцов основное внимание уделяется уже не столько малоизменяемым под влиянием тренировки консервативным признакам, сколько различным составляющим их специальной подготовленности, приобретенным в течение нескольких лет подготовки. При этом оценка различных сторон физической подготовленности осуществляется с применением специфических для пловцов тестов, выполняемых как с использованием специальных тренажёров и оборудование на суше, так и в воде. А оценка технической подготовленности включает уже не столько визуальный контроль, сколько осуществляемую с помощью специальной аппаратуры точную регистрацию различных параметров гребковых движений.

На рассматриваемом этапе отбора и ориентации пловцов при оценке их личностно-психологических качеств возрастающее внимание уделяется мотивации к достижению высокого уровня мастерства, силе воли и психологической надежности спортсмена в условиях возрастающей напряженности тренировочной работы и присущего соревновательной деятельности эмоционального стресса. При этом, в частности, серьезное внимание уделяется уже способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умению мобилизовать силы на финише и в условиях жесткой соревновательной борьбы, психической устойчивости при выполнении напряженной тренировочной работы, и первостепенное – ценнейшей для спортсмена способности демонстрировать лучшие результаты в наиболее ответственных соревнованиях. Именно эта способность, как правило, и отличает самых выдающихся спортсменов.

В ходе медицинского контроля, так же как и на предшествующей ступени отбора, основное внимание уделяется выявлению скрытых заболеваний и травм, любых, даже, казалось бы, незначительных отклонений в состоянии здоровья, которые на этапе специализированной базовой подготовки могут усугубиться под влиянием существенных возрастающих нагрузок. В зоне пристального внимания опять же должны находиться и специфические для пловцов патологии, обычно препятствующие достижению высот мастерства.

В качестве критерия перспективности на рассматриваемом этапе выступает уже результат на соревновательной дистанции или, точнее говоря, возрастная динамика спортивных результатов.

 Причем принципиально сопоставить достигнутый спортсменом уровень мастерства с деятельным анализом его подготовки для того, чтобы определить, какими усилиями, какой ценой обеспечен тот или иной результат. И, естественно, перспективнее те, кто добился высокого для своего возраста мастерства, не превысив рекомендуемые тренировочные и соревновательные нагрузки, а также оправданную на этом этапе долю специального компонента подготовки.

**5.Основной и заключительный отбор и ориентация пловцов на этапах максимальной**

**реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений**

Предшествующая этапу максимальной реализации индивидуальных возможностей четвертая ступень отбора и ориентации пловцов призвана определить вероятность достижения ими высот мастерства. В этот период предполагается выявить у них соответствующую мотивацию, определить уровень психологической надежности, эффективность соревновательной деятельности, уровень специальной подготовленности, наличие или отсутствие заболеваний и травм, а также соответствие становления мастерства пловцов характерному для сильнейших в мире представителей их специализации. При этом оценка мотивации к достижению высокого мастерства осуществляется с учетом всех факторов, способных на нее существенно повлиять (возраста спортсмена и особенностей его подготовки, состояния здоровья и адаптационных резервов организма, отношения к спорту в семье спортсмена и его взаимоотношений с тренером и товарищами по спорту, его образовательного уровня и соответствующих притязаний и перспектив и других).

Оценка состояния здоровья пловца предполагает углубленное комплексное медико-биологическое обследование, призванное выявить даже не то чтобы наличие препятствующих достижению высот мастерства отклонений в состоянии здоровья, но и вероятность риска их появления, всесторонне оценить «биологическую надежность» пловца в условиях резко возрастающей на этапе подготовки к высшим достижением напряженности подготовки.

Основным критерием психологической надежности пловца на четвертой ступени отбора и ориентации является демонстрация им лучших результатов в самых ответственных соревнованиях, в финальных, а не предварительных заплывах.

Оценка эффективности соревновательной деятельности пловца предполагает дифференцированный контроль ее всех основных компонентов – участков дистанционного плавания, старта, поворотов; оценка специальной физической подготовленности – использование широкого комплекса хорошо обоснованных и информативных тестов и показателей, в том числе и функциональной подготовленности пловцов высокого класса (табл.4). При оценке специальной технической подготовленности основное внимание уделяется результативности техники при учете ее эффективности, стабильности, вариативности и других основных характеристик, а также используются современные методики регистрации кинематических, динамических и ритмических характеристик движений.

При оценке соответствия становления мастерства пловца характерному дальнейших представителей его специализации могут быть использованы модели формирования высшего мастерства разного типа.

Подобные модели не только обеспечивают принципиальные ориентиры для рационального построения многолетней подготовки спортсменов, но и критерий оценки их перспективности. Например, с учетом модельного уровня мастерства для мужчин, специализирующихся на дистанции 100 м вольным стилем, перспективу достижения высших результатов имеет тот, кто в 18-летнем возрасте показывает результат не хуже чем 51,6 с (93% мирового рекорда). Оценивая перспективы выступления на Играх Олимпиады или чемпионате мира представителей соответствующей специализации, следует учитывать предлагаемый результат призёров таких соревнований – не более 49 с и типичный прирост результата за два года, предшествующих крупнейшим соревнованиям - 0,5с. С учетом этих показателей шансы на успех сохраняют те спортсмены, чей результат за два года до крупнейших соревнований не более 49,5 с.

Оценивая за один – два года возможности вероятных претендентов на участие в Играх Олимпиады или других крупнейших соревнованиях, необходимо исходить из того, что будущее призёры в одних дистанциях, например, мужчины в плавании на дистанции 50, 100 и 200 м уже должны быть среди сильнейших в мире, а будущее призеры в женском плавании на длинные дистанции еще могут не входить в их число.

В преддверии этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей специализация пловцов уже, как правило, определена и поэтому их ориентация связана не с уточнением наиболее подходящих спортсмену способов плавания и соревновательных дистанций, а вариантов соревновательной деятельности. В частности, специальные исследования с участием большой группы специализирующихся в вольном стиле квалифицированных спринтеров (Булатова, 1996) показали, что один и те же результаты на дистанции 50 м могут быть достигнуты тремя основными путями:

1) за счет более эффективного старта и высокой скорости на первой половине дистанции;

2) за счет примерно равного уровня всех основных компонентов соревновательной деятельности;

3) за счет более высокой скорости на второй половине дистанции и хорошего финиша.

Предрасположенность пловцов к тем или иным вариантам соревновательной деятельности во многом обусловлена их морфофункциональными различных компонентов энергообеспечения организма, структурно-функциональными особенностями мышц, а также силой, подвижностью и уравновешенностью нервных процессов. И с учетом того или иного их уровня у пловца, естественно, можно определить наиболее подходящий ему вариант соревновательной деятельности.

В процессе основного отбора принципиально важно сопоставить ход становления мастерства пловца с анализом всей его предшествующей подготовки. И при этом учесть: чем меньшими усилиями было достигнуто высокое мастерство, тем большие резервы остались для достижения наивысшего.

Рациональная организация основного отбора во многом обусловлена обеспечением коллегиальности при принятии решения о включении спортсменов в сборную команду для целенаправленной подготовки к конкретным крупнейшим соревнованиям с участием в этом не только тренеров и руководителей команды, но и также врачей и членов комплексной группы специалистов, осуществляющих научно-методическое обеспечение подготовки. Целесообразна следующая этапность комплектования команд для целенаправленной подготовки к крупнейшим соревнованиям: за три года до них – отбор широкого круга кандидатов; за два – обновление и «сужение» их состава за год – радикальное его сокращение с тем, чтобы отобрать лишь реальных претендентов на места в финалах; за четыре месяца до соревнований – предварительное, а за полтора месяца до них – окончательное формирование команды спортсменами, чье мастерство соответствует предлагаемому у финалистов, кто психически надежен, стремиться к успеху и не имеет отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать его достижению.

 **Заключительный отбор и ориентация пловцов на этапе сохранения достижений**

Заключительная ступень многолетнего отбора пловцов, по существу призванная решить задачу прогнозирования продолжительности сохранения ими высокого мастерства, имеет далеко выходящее за рамки сугубо спортивного значение, поскольку ошибка может негативно сказаться не только на спортивной карьере, но и вообще на жизни человека, который многое сделал для своего клуба, города, а иной раз и для престижа страны. Негативные последствия здесь может возыметь как неоправданно пессимистический прогноз, способный сократить яркую спортивную карьеру, так и неоправданно оптимистический, мешающий человеку определить благоприятный момент для окончания спортивной карьеры и начала реализации дальнейших жизненных планов.

Заключительная ступень отбора имеет выраженные отличительные особенности. На первый план выдвигается оценка биологической или, может быть, даже точнее – социально-психологической надежности.

В этом плане особую роль имеет выявление меры резервных возможностей организма пловца к сохранению достигнутой адаптации или к повышению уровня ее отдельных сторон, что следует выяснить в ходе всестороннего медицинского обследования пловца и деятельного анализа различных сторон его подготовленности. Важную роль играет анализ социального положения спортсмена, его материального и семейного положения, образовательного уровня, соответствующих запросов и перспектив, профессиональных притязаний и др. Все это существенно может повлиять на спортивную карьеру как через мотивацию пловца к ее продолжению, так даже и независимо от его мотивированности.

Существенное значение на заключительной ступени отбора, конечно, не имеет сопоставление возраста пловца с оптимальным для наивысших достижений в его специализации, а также продолжительности сохранения им высокого мастерства с типичной для его специализации. И естественно, предпочтительнее перспективы тех, кто моложе и еще недавно достиг своей спортивной вершины. Очень ценную информацию о вероятной продолжительности сохранения пловцом мастерства даст детальный анализ его многолетней подготовки. И чем меньшие тренировочные и соревновательные нагрузки перенес спортсмен, чем меньшей ценой он достиг высшего мастерства, тем больше у него возможностей длительно его сохранять.

Объективность прогнозирования продолжительности сохранения пловцами высокого уровня мастерства предполагает учет того, что наиболее распространенными причинами прекращения занятий спортом высших достижений являются ухудшение состояния здоровья спортсмена, просчеты в процессе его подготовки, снижение мотивации к продолжению занятий спортом, неблагоприятные социально-бытовые условия, психическое утомление от спортивной деятельности и другие ситуации. При этом оценивать перспективы длительного сохранения спортсменом высокого мастерства следует с учетом того что:

1. возрастающая напряженность процесса подготовки предъявляет все более высокие требования к здоровью спортсменов;
2. в числе наиболее грубых просчетов на заключительном этапе спортивного пути – использование той системы подготовки, которая себя оправдала на пути к высшим достижениям, а также сохранение на прежнем высоком уровне объема тренировочной работы;
3. потеря или снижение мотивации к занятиям спорта могут быть вызваны различными причинами – удовлетворенностью достигнутым, ухудшением здоровья, хроническим психологическим утомлением, появлением более сильного мотива, комплексом этих или иных причин;
4. в числе самых неблагоприятных для продолжительного сохранения спортсменами высокого мастерства факторов – недостаточно качественные условия жизни и негативное отношение к продолжению карьеры спортсмена его семьи;

5)        психологическое утомление от спортивной деятельности прогрессивно возрастает с увеличением спортивного стажа;

6)        обычно уже имеющая место на заключительном этапе многолетней подготовки спортсмена его психологическая утомленность повышает вероятность возникновения конфликтных ситуаций.

Приложение 1

**Система оценки перспективности детей для занятий плаванием в ходе первичного отбора**

**(по истечении первого года занятий)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерий | Ответственныйза оценку | Методическиеуказания | Оценка, баллы |
| Желание заниматься плаванием | тренер | Оценивается на основе педагогических наблюдений, опроса новичка и его родителей | От 2 до 5 |
| Состояние здоровья | врач | Оценивается по результатам комплексного медицинского обследования | 5 – здоров;4 – отклонения в состоянии здоровья не препятствуют успешному спортивному совершенствованию;3 - отклонения в состоянии здоровья могут воспрепятствовать спортивному совершенствованию;2 – имеются явные медицинские противопоказания к целенаправленным занятиям спортом. |
| Темп биологического развития | врач | Определяется по вторичным половым признакам | 5 – при среднем биологическом развитии или меньшем биологическом возрасте по сравнению с паспортным;4 – при меньшем биологическом возрасте по сравнению с паспортным, но не более чем на один год;3 – не более чем на 2 года;2 – на 3 года и более. |
| Соответствие морфотипа требованиям плавания | врач, тренер | Определяются:- длина тела | Мальчики (10-11 лет):5 – больше 155 см;4 – 148-155 см;3 – меньше 148 см.Девочки (9-10 лет):5 – больше 150 см;4 – 142-150 см;3 – меньше 142 см. |
| - длина кисти | Мальчики (10-11 лет):5 – больше 17,5 см;4 – 17,0-17,5 см;3 – меньше 17,0 см.Девочки (9-10 лет)65 – больше 16,5 см;4 – 16,0-16,5 см; 3 – меньше 16,0 см. |
| - длина стопы | Мальчики (10-11 лет):5 – больше 25,5 см;4 – 24,5-25,5 см;3 – меньше 24,5 см.Девочки (9-10 лет):5 – 24,0 см;4 – 23,0-24,0 см;3 – меньше 23,0 см. |
| - отношение обхвата грудной клетки к длине тела | Мальчики (10-11 лет):5 – больше 0,47;4 – 0,45-0,47;3 – меньше 0,45.Девочки (9-10 лет):5 – больше 0,45;4 – 0,43-0,45;3 – меньше 0,43.Учитывается средняя оценка по четырем показателям. |
| Общая выносливость   | тренер | Определяется по результату бега на 600 м.  | Мальчики (10-11 лет):5 – 2.30,0 и меньше;4 – 2.30,1 – 2.40,0;3 – 2.40,1 и больше.Девочки (9-10 лет):5 – 2.40,0 и меньше;4 – 2.40,1 – 2.50,03 – 2.50,5 и больше. |
| Гибкость | тренер | Определяется по:- ширине хвата (на линии больших пальцев) при «выкруте» прямыми руками | Мальчики (10-11 лет):5 – 35,0 см и меньше;4 – 35,1-45 см;3 – больше 55 см.Девочки (9-10 лет):5 – 30,0 см и меньше;4 – 30,1-40,0 см;3 – больше 50 см. |
| - расстоянию от кончиков пальцев рук до гимнастической скамейки при максимально возможном наклоне из и.п. стоя на скамейке с выпрямленными в коленях ногами. | Мальчики (10-11 лет):5 – от 11 см и больше;4 – 0,5-10,5 см;3 – от 0 до -14,5 см;2 – от – 15 см.Девочки:5 – от 16 см и больше;4 – от 5,5 до 15,5 см;3 – от 5,0 до -5,0 см;2 – от -5,5 см. |
| Гидродинамические качества | тренер | Определяется по длине скольжения от бортика бассейна | 5 – больше 8 м;4 – 6-8 м;3 – меньше 6 м. |
| Чувство воды | Экспертная бригада, не менее 3-х квалифицированных тренеров | Оценивается при выполнении заданных упражнений | От 2 до 5 баллов (учитывается средняя оценка экспертов) |
| Спортивная наследственность | тренер | Оценивается по спортивному опыту родителей | От 2 до 5 |
| Отношение к спорту в семье | тренер | Определяется в результате наблюдений и опроса новичка и его родителей | От 2 до 5 |
| Интегральная оценка новичка тренером | Экспертная бригада | Ввиду прогностической значимости такой оценки вводится двойной поправочный коэффициент, т.е. оценка осуществляется из 10 баллов | От 4 до 10 |

Приложение 2

**Система оценки перспективности пловцов на второй ступени многолетнего отбора**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий | Ответственныйза оценку | Методические указания, единицы измерения, оценка |
| Состояние здоровья | врач | Оценивается по результатам диспансеризации:5 – здоров;4 – отклонения в состоянии здоровья не могут заметно повлиять на спортивное совершенствование;3 - отклонения в состоянии здоровья могут воспрепятствовать спортивному совершенствованию; |
| Биологический возраст | врач | Определяется по вторичным половым признакам:5 – средний темп или ретардация;4 – при большем биологическом возрасте по сравнению с паспортным, но не более чем на один год;3 – не более чем на 2 года;2 – на 2 года и более. |
| Мотивация к целенаправленной спортивной подготовке | тренер | Оценивается в диапазоне от 1 до 5 баллов на основе наблюдений и опроса учеников и их родителей. |
| Отношение к спорту в семье юного пловца | тренер | Определяется в результате наблюдений и опроса спортсмена и его родителей от 1 до 5 баллов |
| Визуальная оценка соответствия морфотипа требованиям плавания | экспертная бригада | От 1 до 5 баллов |
| Прогноз длины тела | тренер | Осуществляется по формулам Каркуса. Показатель служит лишь для ориентации: на спринт – мальчиков при 187 см и больше, девочек при 174 см и более; на среднюю дистанцию – мальчиков при 183-186 см, девочек – при 171-173 см; на стайерские дистанции – мальчиков при 182 см и меньше, девочек при 170 и меньше. |
| Общая и вспомогательная техническая подготовленность | экспертная бригада | Оценивается в диапазоне от 1 до 5 баллов при выполнении комплекса из 10 общеподготовительных и вспомогательных упражнений. |
| Специальная техническая подготовленность | экспертная бригада | Оценивается в диапазоне от 1 до 5 баллов техника плавания кролем на груди, на спине (общая оценка), старт с тумбочки и  из воды, повороты при плавании кролем на груди и на спине (общая оценка). Учитывается средняя оценка общей и вспомогательной, а также технической подготовленности. |
| Чувство воды | Экспертная бригада, не менее 3-х квалифицированных тренеров | Оценивается в диапазоне от 1 до 5 баллов (эксперты во многом ориентируются на длину шага при проплывании 2×25 м с максимальной и умеренной интенсивностью. |
| Максимальная сила | тренер | Оценивается по величине силы тяги при имитации спортсменом гребкового движения при плавании баттерфляем на тренажере конструкции Мертенса-Хюттеля, сопряженным с динамометром, которая регистрируется в середине гребка и служит для ориентации на спринт девочек, при показателе 17 кг и больше и мальчиков – при 19 кг и больше; на среднюю дистанцию - девочек  - при 15-16 кг и мальчиков при 17-18 кг; на стайерские дистанции – девочек при 14 кг и меньше и мальчиков при 16 кг и меньше. |
| Взрывная сила | тренер | Оценивается по высоте выпрыгивания вверх двумя ногами вместе (по Абалакову). Показатель служит для ориентации на спринт девочек при 40 см и больше и мальчиков  при 42 см и больше; на среднюю дистанцию – девочек – при 37-39 см и мальчиков при 39-41 см; на длинные дистанции – девочек при 36 см и меньше и мальчиков при 38 см и меньше.Ориентиры этого и других показателей физической подготовленности рассчитаны на 10-11 летних девочек и 11-12 летних мальчиков. |
| Силовая выносливость | тренер | Оценивается по количеству повторений имитационных движений на тренажере Мертенса-Хюттеля с нагрузкой 50% от максимума. Показатель служит для ориентации мальчиков и девочек на спринт пр 22 и меньшем количестве повторений, на среднюю – при 23-24 и на длинные дистанции – при 25 и большем количестве повторений. |
| Скоростные способности (специальные) | тренер | Оценивается по времени проплывания 25-метрового отрезка.Для мальчиков:5 – 13,5 с. и меньше;4 – 13,6-14,4 с;3 – 14,5-15,5 с.Для девочек:5 – 14,3 с. И меньше;4 – 14,4-15,3 с.;3 – 15,4 с и больше. |
| Гибкость |  тренер | Оценивается по той же программе, что и на первой ступени отбора и с учетом тех же оценочных шкал. |
| Координационные способности | тренер | Оценивается по разнице высоты выпрыгивания двумя ногами вместе с хлопком руками и без него. Независимо от пола:5 – 3 см и меньше;4 – 4-7 см;3 – 8-12 см. |
| Общая выносливость | тренер | Определяется по результату бега на 600 м.Для мальчиков:5 – 2.30,0 и меньше;4- 2.30,1-2.40,0;3 – 2.40,1 и больше.Для девочек:5 – 2.40,0 и меньше;4 – 2.40,1-2,50,0;3 – 2.50,1 и больше. |
| Оценка спортсмена тренером | тренер | Оценка осуществляется безотносительно к каким-либо конкретным признакам в диапазоне от 2 до 10 баллов. |
| Оценка спортсмена экспертной бригадой | экспертная бригада | Так же. |