

К ВОПРОСУ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

А.Ю. Журавский

Полесский государственный университет, azhur@list.ru

Введение. В теории и методике спортивной тренировки накоплен обширный материал об отборе перспективных спортсменов [2, 3, 4, 9, 11].

Современный уровень спортивных достижений потребовал организации целенаправленной подготовки, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно–тренировочной работы, отбора одаренных юношей и девушек для пополнения рядов юных квалифицированных спортсменов[1].

Проблема ориентации и отбора уже давно стала самостоятельной наукой. Прогнозируя возможности ребенка или подростка, тренер–селекционер ставит перед собой задачу обоснованного поиска талантливых индивидуумов с надеждой на успешную в дальнейшем узкую специализацию. Проблема совершенствования спортивной ориентации нашла в настоящий момент большую поддержку со стороны специалистов различного профиля как у нас в стране, так и за рубежом [7].

Различные технологии спортивного отбора предложили В.М. Волков, В.П. Филин (1983), В.Н. Платонов (1997). Обобщив современные данные, Л.П. Сергиенко [10] предложил следующую многоэтапную систему спортивного отбора: 1 – несколько недель, 2 – от 3–х месяцев до года, 3 – 1,5–2 года, 4 – 3–4 года (длительность индивидуальна и отличается для представителей различных видов спорта), 5 – до 5 лет (сроки во многом индивидуальны).

Несмотря на имеющиеся многочисленные данные, проблема отбора и ориентации наиболее талантливых людей как самостоятельное направление находится в стадии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Научно обоснованные методы отбора «спортивных» детей в ДЮСШ, а также прогнозирование их будущих результатов становятся важными этапами и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса [7].

Определение одаренности в спорте может рассматриваться как специфическая форма профессиональной ориентации (отбора). Поэтому основные теоретические предпосылки профессиональной ориентации используются и в спортивном отборе. Одним из основных и существенных методологических вопросов отбора является прогноз. Прогноз

– вероятное научно обоснованное суждение относительно наблюдаемого состояния объекта (в нашем случае спортсмена) в какой-то момент времени или относительно возможных путей достижения нового состояния модели, определенного в качестве цели [9].

Возможность прогнозирования поведения и развития человека основана на представлении о его устойчивых свойствах, качествах, чертах личности. Совокупность индивидуальных особенностей человека приравнивается к его индивидуальности, которая иногда понимается как неповторимость и уникальность [9].

Построению новой педагогической методологии сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с дисгармоничным развитием физических качеств. Эти процессы при углубленном изучении, по материалам длительных наблюдений, могут сформировать основные положения ранней ориентации детей в видах спорта [3].

Выявление спортивно одаренных детей – продолжительный процесс, связанный с этапным анализом генетических особенностей развития морфофункциональных, моторно-психических функций конкретного ребенка, определяющих успешность спортивной деятельности. О.М. Шелков с соавторами предлагает следующие принципы выявления одаренных детей:

1. комплексный характер диагностики разных сторон поведения и двигательной деятельности ребенка в соответствии с половозрастными особенностями развития;

2. длительность идентификации во времени и в разных ситуациях.

Двигательную одаренность можно определить как сочетание антропометрических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, в сумме влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности.

Разработка методик и технологических подходов к получению и оценке объективных и надежных научных данных о генетических факторах и состоянии различных двигательных проявлений, психологических особенностях и свойствах личности – необходимое условие для выявления и оптимального развития двигательной одаренности [11].

Целью спортивной деятельности является достижение максимально возможных для конкретного индивидуума результатов. Рост показателей в большинстве видов спорта, в том числе в гребле, требует дальнейшего поиска надежных путей и способов оценки индивидуальных возможностей занимающихся [4].

В современных условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает раннее выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, так как рекордные достижения демонстрируются именно теми, кто обладает наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по-разному адаптируются к условиям деятельности, с другой – целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса [6].

Среди показателей, определяющих успешность выступления в гребле, одно из основных мест занимают показатели телосложения, которые учитываются при спортивном отборе на различных этапах многолетней подготовки, выборе дистанции, комплектовании экипажей, наладке посадочного места и т.д.

Такие показатели, как тотальные размеры тела, его пропорции, особенности телосложения, существенно влияют на физическую работоспособность, соревновательную деятельность, выбор спортивной специализации. Они имеют высокую наследственную обусловленность, что наряду с учетом психологических, физиологических, биохимических факторов дает возможность определить перспективность спортсменов.

Как показывают исследования, показатели телосложения оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли [5], на совершенствование техники гребковых движений, физическую работоспособность атлетов и их спортивные достижения [6].

Поэтому принципы отбора и методы объективной оценки подготовленности юных спортсменов являются одной из актуальных проблем современной тренировки.

Цель исследования заключалась в совершенствовании системы отбора в гребле на байдарках и каноэ.

Организация исследования. В исследовании принимали участие гребцы на байдарках и каноэ 15–ти летнего возраста, квалификации: от первого разряда до кандидата в мастера спорта и имеющие стаж занятий спортом 5–6 лет.

У испытуемых измерялись следующие антропометрические показатели:

длина и масса тела; хват грудной клетки; ширина плеч (расстояние от левого до правого большого бугра плечевой кости); длина туловища (и.п. – сидя на полу, расстояние от пола до остистого отростка VII шейного позвонка); размах рук (расстояние между кончиками пальцев правой и левой руки, стоя спиной к стене); длина и ширина стопы.

Обсуждение результатов. Опираясь на объективные критерии отбора, тренеру легче найти новичков с теми качествами, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. При этом тренеру приходится использовать контрольные упражнения и нормативы, чтобы при первоначальном отборе избежать субъективных оценок.

Известно, что исключительно важный первоначальный отбор осуществляется во время врачебного обследования. Это обследование ведется по трем основным показателям: состояние здоровья, функциональные возможности и физическое развитие.

Для определения перспективности юных гребцов необходимо воспользоваться различными антропометрическими методами диагностики: определение спортивной ориентации (для специализированного отбора); определение наилучшей техники гребли (для формирования экипажей, имеющих определенные характеристики).

Проведение подобной диагностики позволяет быстро отобрать из большого числа новичков будущих спортсменов – каноистов или байдарочников.

Специфические соматические типы гребцов различаются по трем показателям, которые обуславливают эффективность гребли (длина туловища, длина руки и ширина плеч). В связи с этим, можно выделить три типа: тип с высоким туловищем; тип с длинными руками; тип с широкими плечами.

Однако встречаются и другие типы юных гребцов: длинный – высокое туловище, длинные руки; широкий – широкие плечи, длинные руки; короткий – руки и туловище короткие.

Все вышперечисленные типы спортсменов, различающиеся по своим индивидуальным характеристикам, требуют со стороны тренера точного определения техники гребли:

а) длинный тип – эффективность гребли обуславливается соотношением руки – туловище. Спортсмен с длинными руками и туловищем имеет возможность достичь хороших результатов. Разница между длиной руки и туловища составляет приблизительно 24–25 см у юношей и 23–24 см у девушек;

б) широкий тип – эффективность гребли зависит от способности спортсмена разворачивать туловище. Большой разворот туловища, длина рук до 80 см для юношей и 75 см для девушек являются показателем хорошей эффективности гребли;

в) короткий тип – недостаточная длина туловища и рук компенсируется высоким темпом гребли (120 – 140 гребков в минуту в байдарке и 45–50 – в каноэ).

Приведенная классификация типов спортсменов позволяет определить зависимость между физическим развитием юных гребцов (юношей и девушек) и эффективностью гребли.

Такая классификация принесет большую пользу тренерам, поскольку позволяет оценить уровень эффективности гребли и дальнейшие возможности ее повышения посредством применения более рациональной техники, соответствующей антропометрическим характеристикам спортсмена.

Следовательно, наиболее информативными показателями зависимости природных задатков и перспективности юного гребца являются: длина вытянутой руки (что говорит о длине проводки в воде); разница между длиной руки и туловища (длина опущенной руки), что говорит о возможной глубине погружения лопасти и определяет большее или меньшее сопротивление ее воде; ширина плеч (является показателем, по которому можно определить мышечную силу новичка).

При проведении обследования юных гребцов на байдарках и каноэ были обнаружены следующие данные (табл. 1).

Таблица – Основные антропометрические показатели юношей и девушек 15–ти летнего возраста

Антропометрические показатели	Юноши (каноэ)	Юноши (байдарка)	Девушки (каноэ)	Девушки (байдарка)
Длина тела, см	175,8±2,45	178,2±4,51	163,5±3,5	168,1±2,32
Масса тела, см	67,1±2,34	71,3±3,59	63,2±2,75	62,3±3,25
Обхват грудной клетки, см	88,2±3,67	91,5±5,55	88,6±3,86	88,2±2,31
Ширина плеч, см	40,9±0,98	42,3±1,84	37,5±1,8	38,8±2,35
Длина туловища, см	54,6±0,73	53,2±2,59	49,3±4,62	49,5±3,8
Длина руки, см	77,4±3,63	79,2±4,10	75,6±3,52	74,1±3,25
Ширина стопы, см	9,7±0,62	9,6±0,85	8,9±1,85	8,7±2,05
Длина стопы, см	25,4±4,92	24,18±6,09	23,3±2,63	23,5±1,76
Длина, сидя руки вверх, см	146,2±4,92	144,7±5,49	135,3±5,7	137,2±6,30
Размах рук, см	184,8±9,21	185,7±10,2	174,2±7,46	176,4±6,23
Длина, сидя до 7–го позвонка, см	65,5±4,03	64,8±3,13	60,7±3,59	62,5±3,51

Характеристики физического развития гребцов необходимы тренеру для подбора адекватных методов тренировки и разделения спортсменов на группы в зависимости от их природных задатков и способностей, а также для формирования смешанных экипажей.

Тренер должен приспособить общие технические характеристики к индивидуальным соматическим показателям каждого спортсмена с тем, чтобы добиться максимальных результатов. Негармонично развитый спортсмен способен достичь высоких результатов, изменив технику гребли в соответствии со своими антропометрическими данными.

Закключение. Проблема совершенствования спортивного отбора остается одной из основных теоретических и прикладных медико–биологических проблем физической культуры и спорта. Развитие теории спортивного отбора влияет на уровень спортивных достижений и на развитие спортивной науки в целом. Поиск одаренных спортсменов является важной задачей, от решения которой зависит успех всей многолетней подготовки. Все вышеизложенное является дополнительным основанием для того, чтобы вопросы отбора в гребле на байдарках и каноэ оставались предметом постоянного внимания специалистов.

Литература

1. Апариева Т.Г. Методика отбора детей для занятий гребным спортом в ДЮСШ: учебное пособие. / Т.Г.Апариева – Волгоград: ВГАФК, 2004. – 25 с.
2. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высш. учеб. завед. / В.П. Губа. – М.: ТЕРРА–СПОРТ, 2003. – 208 с.
4. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... д. биол. наук /Давыдов Владимир Юрьевич; Волгоград. ГАФК. – М., 2002. – 40 с.
5. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
- 6.Мартыросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартыросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
7. Мелихова Т.М. Организационно–методические основы технологий спортивного отбора / Т.М. Мелихова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 19–20.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. Для ин–тов физ. Культ. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Селуянов В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте: монография / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.

10. Сергиенко Л.П. Современные технологии спортивного отбора /Л.П. Сергиенко // Первый междунар. науч. конгресс «Спорт и здоровье», 9–11 сентября 2003 г. – СПб., 2003. – С. 75.

11. Шелков О.М. Теоретико–методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности / О.М. Шелков, А.А. Баряев, Н.Б.Котелянская, О.А.Дехаев //Теория и практика физической культуры. 2008. – С. 31–35.