

Методы отбора одаренных пловцов, применяемые тренерами

Как известно, тренерский опыт проявляется не только в умении подготовить хорошего спортсмена, но и в умении найти более одаренного. В связи с недостаточной разработкой научных основ отбора особенно важно изучать и распространять передовой опыт практической работы тренеров. Исходя из этого, мы поставили задачу выяснить, используя анкетный опрос (включающий 26 вопросов), по каким признакам тренеры отбирают детей в бассейне, какие применяют упражнения при отборе, что считают главным, а что второстепенным и т. д. В опросе участвовали 107 наиболее продуктивно работающих тренеров нашей страны. Что же показал анализ анкетных данных?

Возраст поступающих. Около 95% опрошенных тренеров принимают во внимание на первых этапах отбора новичков их возраст. Из них 13% тренеров предпочитают набирать новичков 5—6 лет, 43%—7—8 лет, 34% —9—10 лет и 10% — старше 10 лет.

Внешние данные (телосложение). Наибольшее предпочтение визуальной оценке отдают 91% тренеров. 64% тренеров применяют упражнения в воде и 46% — на суше.

Это свидетельствует о том, что сегодня тренер принимает решение оставить ребенка в ДЮСШ или нет, ориентируясь в основном на его внешний вид. Тренеры стремятся набирать для занятий плаванием детей высокого роста (91% тренеров), стройных (68%), с малым весом (55%), с длинными мышцами (54%), с хорошей осанкой (31,8%). Кстати говоря, в основном на эти же морфологические признаки при отборе ориентируются и тренеры ГДР.

Из дополнительных сведений, даваемых тренерами по вопросу о телосложении, интересны следующие. Предпочтение отдается мальчикам и девочкам с широкими плечами и узким тазом (Т. И. Тальянская), стройным, «поджарым», с узким тазом (Г. В. Яроцкий), с длинными конечностями, большими кистями и стопами (С. С. Бородчак, Ю. П. Бурменский, Ю. Ф. Железное, А. М. Карпова, И. М. Кошкин, Л. П. Креер и др.). Тренеры отмечают важность такого признака, как тонкие запястья и суставы (О. П. Римш, И. М. Чумакова), свидетельствующие о легкости костного скелета, а также объем и строение грудной клетки (Ф. Б. Житкова, З. Т. Пахомова), характеризующие функциональные возможности дыхательной системы и плавучесть. Одним из положительных признаков, обуславливающих успешные занятия плаванием, заслуженный тренер РСФСР Н. М. Нестерова считает «сухие» ноги и «острые» колени у новичков. Заслуженный тренер СССР И. Ю. Кистяковский называет в качестве основного показателя перспективности новичка легкость ног и относительную силу рук. В связи с тем что морфологические признаки человека тесно связаны с его функциональными показателями, можно по внешнему виду определить предрасположенность, например, к работе скоростно-силового характера (анаэробная производительность) или к работе, требующей проявления выносливости (аэробная производительность).

Исследования, проведенные нами на сильнейших юных пловцах Москвы, показали, что дети, имеющие лучшие результаты в плавании на 50 и 100 м вольным стилем, обладают большими весом, шириной плеч, окружностью бедер, ростом, длиной рук и ног. На средних и длинных дистанциях имеют успех спортсмены более легкого веса, с меньшей мышечной массой, с тонкими запястьями и лодыжками, с лучшими показателями отекаемости и плавучести, обладающие большей способностью противостоять утомлению (умением «терпеть»).

Тренерами назван и ряд других факторов, которые целесообразно учитывать при отборе. Среди них — близость места жительства поступающих от бассейна (67%

тренеров), общий вид ребенка, цвет лица, характеризующие здоровье, телосложение (72%), спортивное прошлое родителей (68% тренеров). Многие тренеры (Н. М. Нестерова, Т. А. Клембровская, О. Н. Прохоров и др.) предпочитают отбирать детей, которые отличаются сообразительностью, имеют «живые» глаза, хорошо успевают в общеобразовательной школе.

Упражнения, применяемые при отборе. Тренеры используют различные упражнения (тесты), при помощи которых выявляются такие качества, как гибкость, обтекаемость тела и плавучесть, физическая подготовленность и др. Особенно широко применяются упражнения для проверки гибкости (87%): наклоны туловища в разные стороны, всевозможные отведения и приведения рук, сгибание и разгибание в голеностопных суставах, отведение рук вверх-назад (подвижность в плечевых суставах), вращение рук; имитация работы ног «кролем»; выполнение «мостика» или такого упражнения, как достать угол лопатки противоположной рукой. Для определения умения расслабляться О. П. Римш и Г. В. Яроцкий предлагают следующий тест: взяв за ладонь руку новичка, держать ее на весу, заставляя расслабить все ее мышцы, затем отпустить; при этом рука должна упасть вниз как «плеть» — вяло а «безжизненно».

Функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем более 30% опрошенных считают нужным выявлять, применяя пробу Штанге (определение длительности задержки дыхания).

В воде наиболее эффективны при выяснении одаренности детей, по мнению 31,4% тренеров, упражнения в скольжении без движения ногами и плавание с доской с движениями ногами.

Основные критерии для включения в учебно-тренировочные группы. Все тренеры ставят на первое место показатели здоровья (99% тренеров), трудолюбия (99%), работоспособности. (99%), желания заниматься плаванием и посещаемости (98%), освоения техники плавания (98%), успеваемости в школе (78%). К наиболее типичным признакам хорошей техники плавания тренеры относят: высокое положение тела, обтекаемость и плавучесть (56% тренеров), ритмичность (36%), «продвигаемость» от гребка (33%), а также мягкость, легкость и свободу движений (Н. А. Александрова, Т. И. Тальянская, Г. В. Яроцкий).

Касаясь различий между отбором мальчиков и девочек, тренеры отмечают, что девочек нужно набирать в ДЮСШ плавания раньше (по возрасту) на 1—2 года, так как отсеив их по разным причинам больше, чем у мальчиков. По поводу критериев при отборе девочек и мальчиков тренерами высказываются следующие мнения: «Предпочтение отдаю эмоциональным и самостоятельным мальчикам, рослым и эмоциональным девочкам» (В. Л. Красильников);

«У мальчиков обращаю внимание на длину ног, у девочек — на рост и общее физическое развитие» (А. Н. Давиташвили); «У девочек очень важно, обращать внимание на перспективы физического развития» (И. Ю. Кистяковский).

Практический интерес представляет такая, например, характеристика, даваемая опытными тренерами: мальчики быстрее осваиваются с водой и обучаются спортивным способам плавания, они смелее девочек, но девочки более дисциплинированы, они лучше осваивают движения, обладают более устойчивым вниманием и большим трудолюбием, с ними легче, спокойней; мальчики больше переоценивают свои возможности, а девочки недооценивают, у них чаще встречается боязнь воды; мальчики приходят в бассейн сами, девочки стыдливей, их в основном приводят; девочек надо больше заинтересовывать, но заниматься с ними легче, так как они внимательней, организованней, быстрее схватывают объяснения тренера; к мальчикам необходима большая требовательность, с ними нужно быть «жесткими»; девочки требуют больше мягкости в обращении.

Психологические качества будущего чемпиона, его характер. Даже самые высокие качества не будут реализованы в спортивный результат без активной мобилизации морально-волевых ресурсов личности. А такая мобилизация невозможна без воли, характера, целенаправленности.

Отвечая на вопросы анкеты, тренеры указывают, что чертами характера будущего чемпиона должны быть преданность спорту, энтузиазм, желание стать чемпионом (М. С. Фарафонов, В. А. Гуца, Н. Ф. Крюкова и др.), твердый характер (Л. П. Креер), самостоятельность, пылливость, эмоциональность, живость (Н. М. Нестерова, Ф. Б. Житкова, В. П. Банников). Они подчеркивают, что тренер должен способствовать воспитанию этих качеств, а не подавлять их.