ГБУ ДО СДЮСШОР по видам гребли

« им. Олимпийской чемпионки А. Серединой»

статья тренера- преподавателя по видам гребли Чугреевой О. А. на тему:

**Особенности спортивного отбора в гребле на байдарках и каноэ,**

**актуальные проблемы**

Поиск одаренных спортсменов является важной задачей, от решения которой зависит успех всей многолетней подготовки. В теории и методике спортивной тренировки накоплен обширный материал об отборе перспективных спортсменов в плавании, легкой атлетике, гимнастике и игровых видах спорта. Подобные разработки имеются и в гребном спорте (Н. А. Хромий, 1972; П. М. Воронов, 1975; С. В. Брянкин, 1982), однако их все еще недостаточно.

Среди показателей, определяющих успешность выступления спортсменов в циклических водных видах спорта одно, из основных мест занимают показатели телосложения, которые учитываются при спортивном отборе на различных этапах многолетней подготовки, комплектовании экипажей, выборе длины дистанции и т.д.

По мнению В. Б. Иссурина, влияние показателей телосложения на технику гребли у юных спортсменов значительно сильнее выражено, чем у взрослых. Это связано с менее совершенной техникой и большей зависимостью юных спортсменов от показателей телосложения, в большей степени зависят от уровня акцелерированности.

Такие показатели, как тотальные размеры тела, пропорции, соматотип, существенно влияют на физическую работоспособность, спортивную деятельность, выбор спортивной специализации и имеют высокую наследственную обусловленность, которые наряду с психологическими, физиологическими, биохимическими факторами дают возможность определить перспективность спортсменов.

Как показывают исследования в гребле, показатели телосложения спортсменов оказывают существенное влияние на формирование индивидуального стиля гребли, на совершенствование техники гребли, физическую работоспособность спортсменов и их спортивные достижения.

Большая масса тела дает возможность развивать большие усилия на лопасть весла, большая длина тела - выполнять движения с большей амплитудой, большее соотношение длины туловища и конечностей наиболее эффективно передавать усилия с весла на лодку. У гребцов одного роста, но с разной длинной ноги техника гребли будет неодинакова, она зависит и от массы тела гребца. Чем больше длина тела и рук, тем продолжительней и эффективней будет захват, чем длиннее нижние конечности, тем больше путь захвата, эффективнее техника гребли.

В связи с проблемой спортивной ориентации и отбора, показатели телосложения привлекают все большее к себе внимание специалистов. Эти показатели спортсменов изучаются специалистами, как в нашей стране, так и за рубежом, где по особенностям телосложения стараются более надежно оценить перспективность спортсменов разного возраста, пола, квалификации, специализации и амплуа.

Эффективность первичного отбора предполагает учет признаков, которые незначительно изменяются под воздействием тренировки, к числу которых относятся и морфологические.

Морфологические особенности генетически обусловлены, т.е. являются устойчивыми признаками человеческой конституции. Правда, некоторые показатели можно изменить в процессе тренировки и соблюдением определенного режима питания и т.д. Однако изменение поперечных размеров тела практически не касается вертикальных (длины тела и конечностей) и ряда других морфологических особенностей костного аппарата. Поэтому ориентация спортивных педагогов на особенности телосложения оправдана.

Общеизвестен такой шестилетний эксперимент, где один из близнецов, занимаясь тяжёлой атлетикой, приобрёл атлетическое телосложение, но дошёл только до уровня первого спортивного разряда, а второй, сохранив астеническое телосложение, добился более значительных успехов в беге на 5000 м.-14 мин. 10 с. Отсюда можно сделать вывод, что природу обмануть или значительно переделать невозможно. Именно поэтому выявление у детей потенциальных способностей к виду спорта имеет весьма важное значение.

Рост спортивных достижений в большинстве видов спорта, в том числе гребле на байдарках и каноэ, требует дальнейшего изучения индивидуальных возможностей спортсменов.

В современных условиях спорта высших достижений особую значимость приобретает выявление наиболее одаренных, перспективных спортсменов, т.к. рекордные достижения характерны для спортсменов, обладающих наиболее оптимальными показателями, характерными для данного вида спорта. С одной стороны, спортсмены, отличающиеся по своим морфологическим, функциональным, психологическим особенностям, по -разному адаптируются к различным условиям деятельности, с другой стороны - целенаправленная деятельность оказывает влияние на отбор наиболее одаренных спортсменов и на формирование у них специфического морфофункционального статуса.

Необходимость спортивного отбора определяется, как считает Э. Г. Мартиросов рядом объективных причин:

- это, ограниченность периода высоких спортивных достижений (5-7лет), хотя активная спортивная деятельность может продолжаться 15-20 лет;

- неотъемлемым признаком спортивной деятельности, в отличие от обычной деятельности, где правилом является оптимальное напряжение сил, является требование максимального напряжения физических и духовных сил спортсмена, более строгая фиксированность требований, обеспечивающих спортивный успех;

- отсутствие возможности адаптировать содержание спортивной деятельности к спортсмену, т.к. она, в основном, не меняется. В связи с последним, возможен лишь один путь - адаптировать человека к деятельности. А этот процесс будет эффективным для тех индивидов, кто более соответствует по своим генетически детерменированным показателям спортивной специализации.

Несмотря на актуальность изучения вопросов отбора и ориентации спортсменов различных специализаций на этапах многолетней подготовки, связанных с телосложением спортсменов, разработка их явно недостаточна. Антропометрические исследования спортсменов, как правило, не носят системного характера. Литературные данные часто противоречат друг другу. Многие работы исследователей, как в нашей стране, так и за рубежом, носят частный характер. Причинами этого являются различные методики исследований, методология, разное содержание исследовательских программ. Авторы часто объединяют спортсменов различной квалификации в единую выборку.

Наименее изучены в спортивной антропологии показатели телосложения спортсменок. В настоящее время, как в нашей стране, так и за рубежом, практически нет работ по телосложению квалифицированных спортсменок различных специализаций, квалификации и амплуа. Как отмечает Э.Г.Мартиросов, не известно, каким требованиям должны отвечать сильнейшие спортсменки различных специализаций; существуют ли различия в критериях отбора и факторах, оказывающих влияние на достижения у мужчин и женщин одних и тех же специализаций.

В теоретическом плане не известно, существуют ли какие-нибудь специфические особенности системной организации показателей телосложения спортсменов различных специализаций; в чем их отличие от неза-нимающихся спортом, какова роль целенаправленной спортивной деятельности в процессе отбора и формирования морфофункционального статуса спортсменов.

Известно, что морфофункциональные показатели оказывают существенное влияние на технику гребли и плавания (Шведов, 1980; Жмарев, 1981; Иссурин, 1986; Булгакова, 1986; и др.) и могут быть использованы в качестве критериев для спортивного отбора и управления тренировочным процессом. В этой связи предполагается, что эффективность подготовки юных и взрослых спортсменов, специализирующихся в академической гребле, гребле на байдарках и каноэ, плавании, к профессиональной деятельности может быть существенно повышена за счет изучения квалификационно-возрастных закономерностей формирования морфофункциональных показателей телосложения. Разработка и внедрение соответствующих элементов существенно повысят надежность спортивного отбора и управления учебно-тренировочным процессом на различных этапах многолетнего совершенствования.

В настоящее время тренеры при отборе перспективных гребцов в основном опираются на педагогические критерии, ориентируются на быстроту овладения техники гребли, учитывают интенсивность прогрессирования спортивных результатов и уровни сформированности специфических физических способностей. По данным В. Ю. Давыдова, данные качества, характеристики и способности имеют временный характер и не могут существенно влиять на перспективность гребцов в дальнейшей их спортивной деятельности.

По мнению специалистов, на начальном этапе спортивного отбора в первую очередь нужно ориентироваться на стабильные (мало изменяемые в ходе развития и в меньшей степени, зависящие от тренировочных воздействий) признаки. В большей мере этим требованиям отвечают морфологические характеристики. С измерением тотальных размеров тела в сочетании с визуальной оценкой внешнего вида юного гребца необходимо начать оценку его перспективности в специфической двигательной деятельности.

В настоящее время в подготовке спортсменов просматривается стремление к как можно раннему достижению высоких результатов. Спортивная практика убедительно свидетельствует о том, что, зачастую, такой подход приводит к нарушению принципиальных закономерностей спортивного отбора и многолетнего совершенствования.

Телосложение — это один из наиболее важных факторов, в значительной мере определяющий успех в гребном спорте. Несоответствие показателей морфологического развития должным характеристикам вынуждает спортсменов это недостаток компенсировать форсированием работы других систем организма. В условиях соревновательной деятельности, когда организм спортсмена находится в состоянии предельного напряжения всех функциональных систем, такая компенсация вызывает дополнительную трату энергии, что, в свою очередь, приводит к снижению его резервных возможностей.

Чем в большей мере индивид соответствует спортивный модели деятельности и чем ниже у него уровень развития факторов, лимитирующих возможность достижения высоких результатов в гребле, тем выше надежность биологической системы и продолжительнее период высокого спортивного долголетия.

Научное обоснование и реализация системы отбора и спортивной ориентации, является, одной из основных теоретических, прикладных педагогических и медико-биологических проблем подготовки спортивного резерва и спортсменов высшей квалификации. Анализ специальной литературы и результатов практики свидетельствует, что успешное решение этой проблемы и эффективность управления процессом подготовки спортивного резерва в гребном спорте зависит от разработки объективных критериев оценки перспективности спортсменов в этой специфической деятельности.

**Список литературы**

1. Айсмонтас Б. Б. Педагогическая психология: Схемы и тесты, М., Владос, 2002

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и  
спорта, М., Academia, 2000

3. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта, М., 1985

4. Попов А. Л. Психология спорта,

5. Попов А. Л. Спортивная психология, М., Флинт, 2000

6. Рудик П. А. Психология, М., Фк и С, 1976