вительного периода на примере подготовки лучших боксеров Кубы (Автореферат диссертации кандидата педагогических наук). Киев.

7. Маткаримов, Р. М. (2020). Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машғулот юкламалари ҳажми ва шиддатининг оптимал нисбатлари самарадорлигини аниқлаш. Fan-Sportga, (2), 34–39.

8. Васильев, Г. Ф. (1986). Планирование предсоревновательной подготовки спортсменов разной квалификации. Бокс. Ежегодник, 43–45.

9. Киселев, В. А. (1982). Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной работоспособности боксеров на предсоревновательном этапе (Автореферат диссертации кандидата педагогических наук). Москва.

10. Никифоров, Ю. Б. (1987). Эффективность тренировки боксеров. Москва: Физкультура и спорт.

11. Шаненков, Ю. М., & Репников, П. Н. (1975). Взаимосвязь спортивных результатов и функциональной подготовленности боксеров. Бокс. Ежегодник, 12–13.

12. Черемисинов, В. Н. (1983). Биохимия: Биохимические основы тренировочной и соревновательной работы боксеров. Лекция для студентов и слушателей ВШТ. Москва: ГЦОЛИФК.



Доктор философии по педагогическим наукам, доцент
Г.М. ЗОИТОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

https://orcid.org/0000-0002-8014-923X

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a002

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Annotatsiya

В статье рассматриваются современные подходы к выявлению перспективных детей на ранних этапах подготовки с учётом морфофункциональных и физических показателей. Обоснована необходимость комплексного подхода к отбору, включающего педагогические, физические и функциональные методы оценки. Показано, что эффективность начального отбора определяется сочетанием врождённых задатков и способностью к обучению в условиях водной среды.

***Ключевые слова**: спортивное плавание, начальный отбор, спортивная ориентация, морфофункциональные показатели, физическая подготовленность, дети, методика отбора.*

Abstract

Maqolada sport suzishida dastlabki saralashning zamonaviy yondashuvlari, bolalarning erta tayyorgarlik bosqichida istiqbolliligini aniqlashda morfofunksional va jismoniy ko‘rsatkichlarni hisobga olish masalalari yoritilgan. Saralash jarayonida pedagogik, jismoniy va funksional baholash usullarini o‘z ichiga olgan kompleks yondashuvning zarurligi asoslab berilgan. Dastlabki saralash samaradorligi tug‘ma qobiliyatlar va suv muhitida o‘rganish qobiliyatining uyg‘unligi bilan belgilanadi.

***Kalit so‘zlar**: sportcha suzish, dastlabki saralash, sportga yo‘naltirish, morfofunktsional ko‘rsatkichlar, jismoniy tayyorgarlik, bolalar, saralash uslubiyati.*

The article examines modern approaches to identifying promising children at the early stages of training, taking into account morph functional and physical indicators. The necessity of a comprehensive approach to selection, including pedagogical, physical, and functional assessment methods, is substantiated. It is shown that the effectiveness of initial selection is determined by the combination of innate abilities and the capacity for learning in an aquatic environment.

***Keywords**: swimming, initial selection, sports orientation, morphofunctional indicators, physical fitness, children, selection methodology.*

Актуальность. Современное спортивное плавание предъявляет высокие требования к уровню подготовленности спортсменов уже на ранних этапах их спортивного становления. В связи с этим возрастает значение научно обоснованного начального отбора, направленного на выявление детей, обладающих наибольшим потенциалом для дальнейшего совершенствования [1, 4, 6]. Начальный отбор рассматривается как важнейший элемент системы многолетней подготовки, обеспечивающий рациональное распределение тренировочных ресурсов и повышение эффективности спортивного совершенствования [2, 3, 5].

Целью исследования является обоснование начального отбора в плавании на основе комплексной оценки морфофункциональных и физических показателей.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в условиях спортивной школы № 2 Мирзо-Улугбекского района в период 2024–2025 гг. В исследовании приняли участие дети в возрасте 7–10 лет, находящиеся на этапе начальной подготовки. Общее количество испытуемых составило 30 человек, не имеющих предварительной спортивной специализации.

Организация исследования носила поэтапный характер. На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы по проблеме начального отбора в спортивном плавании, определялись основные критерии и показатели оценки перспективности детей. На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение за процессом адаптации детей к водной среде и освоением ими начальных навыков плавания. На третьем этапе осуществлялось комплексное тестирование, включающее оценку морфофункциональных и физических показателей.

Для решения поставленных задач в исследовании был использован комплекс методов, включающий анализ научно-методической литературы, антропометрические измерения, функциональные пробы, педагогическое тестирование и наблюдение.

Антропометрические измерения позволили оценить основные морфологические показатели (рост, масса тела, длина конечностей, ширина плечевого пояса). Функциональное состояние организма определялось с помощью измерения жизненной ёмкости лёгких, пробы Руфье и проб с задержкой дыхания.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Уровень физической подготовленности оценивался с использованием тестов на скорость, силу, гибкость и скоростно-силовые качества. Педагогическое наблюдение применялось для оценки освоения навыков плавания.

Результаты исследования и их обсуждение. Начальный отбор представляет собой систему мероприятий, направленных на выявление детей, наиболее соответствующих требованиям плавания как вида спорта. Эффективность отбора определяется не только текущим уровнем развития, но и потенциальными возможностями детей к дальнейшему совершенствованию.

С целью проверки эффективности комплексного подхода к начальному отбору было сформировано две группы: контрольная группа и экспериментальная группа. Для оценки эффективности применения комплексного подхода к начальному отбору в спортивном плавании было проведено исследование динамики морфофункциональных показателей у детей контрольной и экспериментальной групп. Анализ включал определение изменений основных антропометрических и функциональных характеристик до и после педагогического эксперимента (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Динамика морфофункциональных показателей детей в контрольной и экспериментальной группах

Показатель	Группа	До (M±m)	После (M±m)	t	p
Рост, см	КГ	132,4±0,8	133,8±0,9	1,15	>0,05
	ЭГ	131,9±0,7	135,2±0,8	3,12	<0,01
Масса тела, кг	КГ	29,1±0,6	29,8±0,7	0,78	>0,05
	ЭГ	28,7±0,5	30,5±0,6	2,35	<0,05
ЖЕЛ, мл	КГ	1800±45	1920±50	1,82	>0,05
	ЭГ	1780±40	2100±55	3,94	<0,01
Проба Руфье, усл. ед.	КГ	10,8±0,4	9,9±0,3	1,67	>0,05
	ЭГ	10,6±0,3	8,7±0,2	4,21	<0,01

Анализ данных показывает, что в контрольной группе наблюдаются незначительные положительные изменения морфофункциональных показателей, которые не достигают уровня статистической значимости ($p>0,05$). В то же время в экспериментальной группе выявлены достоверные улучшения по большинству исследуемых показателей. Так, отмечается статистически значимый прирост показателей роста ($p<0,01$) и массы тела ($p<0,05$), что отражает более выраженную динамику физического развития. Наиболее существенные изменения зафиксированы в функциональных показателях: жизненная ёмкость лёгких и результаты пробы Руфье достоверно улучшились ($p<0,01$), что свидетельствует о повышении функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Полученные результаты подтверждают, что применение комплексного подхода к начальному отбору способствует более эффективному развитию морфофункциональных характеристик у детей по сравнению с традиционной методикой.

Также было проведено исследование динамики показателей физической подготовленности у детей контрольной и экспериментальной групп. Оценка включала анализ скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и силы мышц верхнего плечевого пояса до и после педагогического эксперимента (см. Таблицу 2).

Таблица 2

Сравнительная динамика физических качеств детей контрольной и экспериментальной групп

Показатель	Группа	До (M±m)	После (M±m)	t	p
Бег 30 м, с	КГ	6,2±0,2	6,0±0,2	0,74	>0,05
	ЭГ	6,3±0,2	5,7±0,1	2,89	<0,05
Прыжок в длину с места, см	КГ	135±4	142±5	1,12	>0,05
	ЭГ	133±4	150±5	3,21	<0,01
Наклон вперёд, см	КГ	5±0,5	6±0,6	0,96	>0,05
	ЭГ	5±0,5	9±0,7	3,47	<0,01
Вис на перекладине, с	КГ	12±1,2	14±1,3	1,08	>0,05
	ЭГ	11±1,1	18±1,4	3,65	<0,01

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что в контрольной группе наблюдаются незначительные изменения показателей физической подготовленности, которые не достигают уровня статистической значимости ($p>0,05$). В то же время в экспериментальной группе выявлены достоверные улучшения по большинству исследуемых показателей. Так, отмечено значительное повышение скоростных способностей (бег 30 м, $p<0,05$), а также существенный прирост скоростно-силовых качеств, гибкости и силы мышц верхнего плечевого пояса ($p<0,01$). Полученные результаты свидетельству-

ют о более высокой эффективности применения комплексного подхода к начальному отбору, способствующего развитию ключевых физических качеств у юных пловцов.

С целью оценки эффективности комплексного подхода к начальному отбору было проведено исследование уровня освоения плавательных навыков у детей контрольной и экспериментальной групп. Оценка включала анализ адаптации к водной среде, координации движений и общей техники выполнения элементов плавания до и после педагогического эксперимента. Результаты, полученные в ходе педагогического тестирования с использованием 5-балльной шкалы оценки, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сравнительная динамика освоения плавательных навыков у детей на этапе начальной подготовки

Показатель	Группа	До (M±m)	После (M±m)	t	p
Адаптация к воде (скольжение), балл	КГ	3,2±0,2	4,0±0,3	1,98	>0,05
	ЭГ	3,1±0,2	4,6±0,2	3,76	<0,01
Координация движений (согласование движений рук и ног), балл	КГ	2,8±0,2	3,6±0,3	1,84	>0,05
	ЭГ	2,7±0,2	4,3±0,2	3,91	<0,01
Общая техника (выполнение элементов кроля), балл	КГ	2,5±0,2	3,4±0,3	1,76	>0,05
	ЭГ	2,4±0,2	4,1±0,2	4,12	<0,01

Оценка показателей освоения плавательных навыков осуществлялась по 5-балльной шкале на основе педагогического тестирования. Каждый тест оценивался следующим образом:

1 балл - навык не сформирован;

2 балла - низкий уровень выполнения;

3 балла - средний уровень (выполнение с ошибками);

4 балла - хороший уровень (незначительные ошибки);

5 баллов - высокий уровень (правильное и устойчивое выполнение).

Полученные данные подтверждают, что комплексный подход к начальному отбору, основанный на учёте морфофункциональных и физических показателей, обеспечивает более высокую эффективность подготовки. Использование совокупности методов позволяет более точно выявлять перспективных детей и способствует ускоренному освоению техники плавания.

Результаты педагогического эксперимента показали, что применение комплексной системы отбора значительно повышает уровень физической подготовленности и функционального состояния занимающихся, а также улучшает качество освоения плавательных навыков по сравнению с традиционным подходом.

Выводы. Проведённое исследование показало, что начальный отбор в спортивном плавании должен основываться на комплексной оценке морфофункциональных и физических показателей детей, что обеспечивает более объективное выявление их перспективности; установлено, что применение данного подхода способствует достоверному улучшению функционального состояния организма, повышению уровня физической подготовленности и более эффективному освоению плавательных навыков по сравнению с традиционной методикой, что подтверждает его целесообразность и практическую значимость для системы подготовки юных пловцов.

Литература:

1. Войтенко, Ю. Л., & Ольховикова, К. О. (2016). Критерии отбора в спортивном плавании на начальном этапе подготовки юных пловцов. Сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ, 57–61.

2. Давыдов, В. Ю., & Авдиенко, В. Б. (2013). Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты).

3. Давыдов, В. Ю. (2002). Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера.

4. Зорина, А. А. (2019). Отбор в спортивное плавание на этапе начальной подготовки. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма, 38–39.

5. Морозова, М. С., и др. (2020). Спортивный отбор в плавании. Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности, 89–92.

6. Пеулич, Й. (2021). Соотношение роста и массы тела как фактор отбора в плавание. Теория и практика физической культуры, (9), 21–22.