

3. Плавание / [под ред. В. Н. Платонова]. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

4. Політько О. В. Динаміка показників техніко-тактичної майстерності у кваліфікованих спортсменів-плавців під час пропливання змагальної дистанції 100 метрів / О. В. Політько, О. О. Пилипко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Серія: пед. науки, фізичне виховання та спорт: зб. у 2-х т. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 55. –Т. 1. – С. 325–327.

<sup>1</sup>**РЕМЗИ І.В.**, к. пед. н, доцент  
<sup>2</sup>**БРІЛЛАНТОВ А. О.**, студент

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

## **ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПЛАВЦІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ**

**Анотація.** Розглянуті питання, пов'язані з оцінкою індивідуальних можливостей плавців та орієнтацією їх підготовки до виступів на дистанціях різної довжини.

**Ключові слова:** індивідуальні можливості, плавці різних спеціалізацій.

**Вступ.** Актуальність проблеми оцінки індивідуальних можливостей плавців та орієнтації їх підготовки до виступів на дистанціях різної довжини визначається високим рівнем спортивних досягнень та вимог, що постають перед лідерами великого спорту. Обдаровані, талановиті спортсмени зустрічаються дуже рідко, тому їх пошук вимагає організованого, науково обґрунтованого підходу. Цей напрям одержав досить детальне обґрунтування як у загальнотеоретичних роботах, так і у багаточисленних дослідженнях, що проводились на матеріалі різних видів спорту, зокрема, спортивного плавання.

Особливо гостро питання оцінки індивідуальних можливостей та орієнтації стоять на етапі спеціалізованої базової підготовки з метою формування потенціального найближчого резерву для національних збірних команд та визначення перспективних можливостей плавців до досягнення високих спортивних результатів [2, 3].

Аналіз спеціальної літератури показав, що одержати об'єктивну інформацію про індивідуальні можливості плавців можна лише на основі комплексних досліджень, бо окремо розглянуті педагогічні, фізіологічні та інші показники не є достатніми для проведення ефективної оцінки [1, 4]. Однак, на практиці спроби комплексного підходу до оцінки індивідуальних можливостей плавців досить рідкі. Окрім того, наявні методики не передбачають одержання єдиного критерію, а базуються на оцінці окремих показників, інформативність та надійність яких з метою оцінки індивідуальних можливостей не завжди обґрунтовуються [5].

**Мета** нашого дослідження полягала в розробці критеріїв діагностики індивідуальної схильності спортсменів до різноманітних змагальних дистанцій.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні **завдання**:

1. Вивчити і узагальнити спеціальну і науково - методичну літературу.
2. Провести педагогічне тестування плавців різних спеціалізацій.
3. Провести комплексне дослідження можливостей системи енергозабезпечення плавців.
4. Проаналізувати відмінності кореляційної залежності між окремими функціональними показниками в групах спринтерів і стаєрів.

**Методи дослідження:** Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування (хронометрія, тензодинамографія), комплексне дослідження можливостей систем енергозабезпечення (газоаналіз, пульсометрія), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженнях взяли участь 126 спортсменів-плавців. Спортсмени виконували три максимальних тестових навантаження тривалістю відповідно 15, 50 сек. і 4 хв. на спеціалізованому тренажері-ергометрі «Біокінетик». Фіксувались показники механічної потужності і характеристики газообміну людини, а також ЧСС при виконанні тестів і в період відновлення. За результатами педагогічного тестування і аналізу виступів на змаганнях спортсмени були заздалегідь розподілені на групи у відповідності з довжиною змагальної дистанції. Результати досліджень підлягали статистичній обробці загальноприйнятими методами.

На основі вивчення і узагальнення даних спеціальної літератури і досвіду науково-методичного забезпечення підготовки спортивного резерву було виділено 13 найбільш значущих показників, що характеризують функціональні можливості спортсменів. Ці показники в комплексі віддзеркалюють основні якості систем енергозабезпечення: аеробна, анаеробна потужність, ємкість анаеробних енергоджерел, рухливість і економічність.

При аналізі результатів дослідження плавців були виявлені суттєві відмінності кореляційної залежності між окремими функціональними показниками в групах спринтерів і стаєрів.

Розпізнавальною особливістю спринтерів є наявність негативної кореляції між показниками максимального кисневого боргу (МКБ) і аеробної працездатності (механічної потужності в 4-хвилинному тесті – МП,  $r = -0,58 \dots -0,70$ ). Такий же зв'язок виявлений між показниками аеробної потужності (МПК) і анаеробної працездатності у 15-секундному (АЛАП) і 1-хвилинному (ЛАП) тестах. Тісна позитивна кореляція у спринтерів виявлена між показниками працездатності аеробного і анаеробного характеру.

Загальною для спринтерів і стаєрів є негативна взаємодія функціональної економічності (МПК/МП) з аеробною і анаеробною працездатністю ( $r = -0,64 \dots -0,91$ ) і позитивна – з анаеробною ємкістю (МБК):  $r = 0,51 \dots 0,65$ .

На відміну від спринтерів для стаєрів характерний тісний взаємозв'язок показників аеробної потужності (МПК) з метаболічною економічністю (МПК/ЧСС), анаеробною ємкістю і анаеробною працездатністю. Також у стаєрів спостерігається негативна залежність між показниками аеробної і анаеробної працездатності.

Очевидно, що вищевказані відмінності пояснюються специфічними

особливостями змагальної діяльності плавців.

Порівнюючи дані, отримані при обстеженні плавців різних спеціалізацій, звертає на себе увагу той факт, що показники, які характеризують рівень аеробної потужності, мають тісний кореляційний зв'язок з лактатною, алактатною механічною потужністю, ємкістю анаеробних енергоджерел, а також з метаболічною економічністю.

У групах стаєрів відмінності взаємозв'язків зі спринтерами виявляються лише з чотирьох показників: це показники механічної потужності, працездатності анаеробного характеру і відносної ємкості анаеробних джерел.

Аналіз взаємозв'язків відносної анаеробної потужності (МПК/кг) плавців з показниками анаеробної потужності, працездатності анаеробного характеру і відносної ємкості анаеробних джерел дав змогу охарактеризувати таку залежність.

У стаєрів між цими показниками існує висока кореляція, тоді як у спринтерів вона знаходиться на середньому рівні, крім того, відмічена середня залежність МПК з показниками лактатної анаеробної потужності, а у спринтерів і стаєрів її немає. Можливо, це результат впливу особливостей змагальної діяльності плавців, де вони виступають як відомо, на спринтерських (50, 100 м) і на стаєрських дистанціях (800 і 1500 м).

У групах спринтерів і стаєрів виявлений середній зв'язок між показниками механічної потужності і показниками метаболічної економічності ( $r = 0,594 \dots 0,527$ ), а за взаємозв'язком решти показників групи відрізняються. Крім того, у спринтерів спостерігається тісний кореляційний зв'язок між показниками лактатної механічної потужності і лактатної анаеробної потужності, тоді як у стаєрів такий зв'язок відсутній.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження було встановлено специфічний вплив особливостей змагальної діяльності на сторони майстерності і підготовленості спортсменів зі складу резерву збірних команд, що орієнтовані на підготовку до Олімпійських ігор. У спринтерів і стаєрів охарактеризовано взаємозв'язки показників, які віддзеркалюють особливості тренувальної і змагальної діяльності. Вибір показників для оцінки індивідуальних можливостей плавців і орієнтації їх тренувального процесу необхідно виконувати з урахуванням довжини змагальної дистанції і особливостей впливу виду спорту на сторони майстерності.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку комплексних критеріїв оцінки індивідуальних можливостей плавців різних спеціалізацій. Проблема діагностики індивідуальної схильності спортсменів до різноманітних змагальних дистанцій потребує подальшого аналізу і дослідження.

#### **Список використаної літератури:**

1. Булгакова Н. Ж. Плавание в XXI веке: прогнозы и перспективы // Наука в олимпийском спорте. 2013, №1. – С. 134–142.
2. Войнар Ю. О., Бойченко С. Д., Барташ В. А. Теория спорта – методология прогнозирования. – Минск: Харвест, 2011. – 320 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика юношеского спорта. - / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 294 с.

4. Глазирін Т. Д. Курс лекцій з плавання. – Черкаси, 2014. –184 с.

5. Плавание // Под ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 495 с.

<sup>1</sup>**РЕМЗИ И.В.**, к.пед.н., доцент

<sup>2</sup>**ДОРОХОВ Е.В.**, студент

*Харьковская гуманитарно-педагогическая академия*

## **УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ**

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы, связанные с определением ведущих факторов усовершенствования тренировочного процесса квалифицированных пловцов-спринтеров.

**Ключевые слова:** усовершенствование тренировочного процесса, квалифицированные пловцы-спринтеры, силовая подготовленность, техническое мастерство.

**Вступление.** Одной из актуальных проблем современного спортивного плавания является усовершенствование тренировочного процесса квалифицированных пловцов-спринтеров [1, 4]. Это обусловлено высоким уровнем спортивных достижений и требований, предъявляемых к лидерам большого спорта. Одаренные, талантливые спортсмены, способные достигнуть выдающихся результатов в спринтерском плавании, встречаются крайне редко. Поэтому поиск дальнейших путей повышения уровня их спортивного мастерства требует организованного, научно обоснованного подхода [3, 7]. Наиболее остро вопросы усовершенствования тренировочного процесса стоят при подготовке пловцов, специализирующихся в плавании вольным стилем на дистанции 50 метров [5, 8].

Как показал анализ научно-методической литературы, дальнейший рост спортивных результатов в спринтерском плавании зависит от многих факторов: целенаправленного развития физических качеств и функциональных способностей, психологической устойчивости, технического и тактического мастерства [2, 9]. Большое внимание в специальной литературе уделяется также вопросам развития силовых и скоростных возможностей пловцов-спринтеров, необходимости развития их волевых качеств и совершенствования отдельных компонентов соревновательной деятельности [6]. Такое многообразие факторов свидетельствует о том, что в настоящее время у специалистов нет единого мнения относительно определения ведущих факторов оптимизации тренировочного процесса квалифицированных пловцов-спринтеров. На основании вышеизложенного была сформулирована цель нашего исследования.

**Цель** исследования заключалась в определении ведущих факторов усовершенствования тренировочного процесса квалифицированных пловцов-спринтеров, специализирующихся в плавании вольным стилем на дистанции 50 м.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**: