

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.

¹**РЕМЗИ И.В.**, к.пед.н., доцент

²**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**:

1. Изучить научно-методическую литературу и опыт практической работы тренеров.

2. Провести опрос ведущих тренеров сборной команды Украины, работающих с самыми перспективными спринтерами нашей страны.

3. Провести комплексное обследование пловцов-спринтеров с целью определения уровня их силовой и технической подготовленности.

4. Определить информативность использованных в процессе исследования антропометрических и педагогических показателей путём изучения их взаимосвязи со спортивными результатами, показанными пловцами-спринтерами в соответствующем соревновательном периоде.

Методы исследования, использованные в работе: анализ научно-методической литературы, изучение опыта практической работы тренеров, опрос ведущих специалистов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Педагогический эксперимент проводился на базе плавательного бассейна «Акварена» города Харькова в период с января по ноябрь 2015 года. В исследовании принимали участие ведущие и перспективные спринтеры сборной команды Украины (15 мужчин и 15 женщин), специализирующиеся в плавании вольным стилем на дистанции 50 метров. С целью определения уровня силовой и технической подготовленности было проведено комплексное обследование, включающее измерение антропометрических и педагогических показателей ведущих спринтеров нашей страны.

В программу педагогического тестирования вошли показатели, характеризующие эффективность старта, уровень технической и силовой (общей и специальной) подготовленности пловцов-спринтеров.

Эффективность старта определялась в нашем исследовании выполнением следующих упражнений:

1) Стартовый прыжок с последующим скольжением без активных движений (до полной остановки). Измерение проводилось по линии головы. Результат этого упражнения может служить для оценки не только эффективности стартового прыжка и вхождения в воду, но и, в определённой мере, обтекаемости тела пловца.

2) Старт на дистанцию 7,5 м по команде стартера.

3) Самостоятельный старт на дистанцию 7,5 м (без команды стартера).

Время фиксировалось с момента отрыва ног от стартовой тумбочки. Различие между продолжительностью проплывания дистанции 7,5 м по команде стартера и, в случае начала отсчёта времени, по отрыву ног от стартовой тумбочки рассматривалось как продолжительность выполнения стартовой команды. У мужчин это время составило – $0,64 \pm 0,08$ с, у женщин – $0,75 \pm 0,11$ с.

Особый интерес представляют данные о силе тяги, развиваемой пловцом в максимальных скоростных режимах на суше, при плавании с помощью ног, рук и в полной координации. Показатели силы тяги на суше и в воде характеризовали в нашем исследовании уровень специальной силовой подготовленности пловцов-спринтеров. Определение силы тяги осуществлялось следующим образом. На суше пловец ложился на тренажёрную скамью и выполнял тягу двумя руками,

направленными перпендикулярно полу. Сила тяги измерялась при помощи динамометра тарелочного типа, градуированного от 10 до 60-70 кг. Во время измерения обращалось внимание на то, чтобы плечи, предплечья и кисти лежали в одной плоскости. Таким же динамометром измерялась сила тяги в воде при плавании «на привязи» с полной координацией движений и отдельно в плавании только при помощи рук и ног. Анализ данных, полученных при измерениях на суше и в воде, проводился в следующей последовательности. Сначала сопоставлялась сила тяги на суше и в воде. Для этого рассчитывался коэффициент использования силовых возможностей (КИС). Результаты по группе составили: у мужчин – 40,2 %, у женщин – 35,6 %. Систематическое определение КИС позволяет постоянно контролировать основной показатель эффективности техники плавания – степень использования имеющихся силовых возможностей. Второй этап анализа состоял в том, что мы сопоставляли силу тяги в воде, измеренную отдельно в плавании при помощи рук и при помощи ног. Сумма этих двух сил сравнивалась с силой тяги, измеренной при плавании в полной координации. Результаты по группе составили: у мужчин – 61,1%, у женщин – 58,3%. Применение указанных приёмов позволяет достаточно эффективно контролировать уровень технической подготовки пловца, а главное, даёт возможность для взаимосвязи контроля за техникой и силовой подготовкой.

Уровень общей силовой подготовленности пловцов-спринтеров определялся в нашем исследовании с помощью следующих контрольных испытаний:

- 1) Подтягивание на перекладине.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Прыжок вверх (по Абалакову).
- 4) Метание медицинбола (5 кг) из-за головы из положения стоя.

Для определения индекса мощности движений при выполнении упражнений силового характера пловцы выполняли комплекс упражнений (комбинированный тест: 5 упражнений, каждое из которых выполнялось по 10 раз). Индекс мощности выполнения комбинированного теста мы оценивали отношением ростовесового показателя ко времени его выполнения.

С целью определения информативности показателей, использованных в процессе комплексного обследования, изучалась их взаимосвязь со спортивными результатами на дистанциях 25 м и 50 м, показанными пловцами-спринтерами в соответствующем соревновательном периоде.

В результате корреляционного анализа была экспериментально обоснована степень информативности каждого регистрируемого показателя, которая соответствовала достоверным величинам коэффициента корреляции Брауэ-Пирсона. Величина взаимосвязи практически всех показателей со спортивными результатами пловцов на дистанции 25 м несколько выше, чем на дистанции 50 м. Однако значение коэффициентов корреляции в обоих случаях были достоверны при уровне значимости $p < 0,05$. Так, в группе антропометрических показателей корреляционная связь со спортивными результатами на дистанциях 25 м и 50 м находилась на уровне $r = 0,65-0,87$ и $r = 0,59-0,88$ соответственно. В группе показателей общей силовой подготовленности – $r = 0,55-0,79$ и $r = 0,51-0,75$. В группе показателей специальной силовой подготовленности $r = 0,61-0,85$ и $r = 0,65-0,82$.

Полученные данные свидетельствуют о высоком уровне взаимосвязи

использованных нами показателей со спортивными результатами пловцов на дистанциях 25 м и 50 м, а, следовательно, и о высокой степени их информативности.

Выводы:

1. Дальнейший рост спортивных достижений в спринтерском плавании зависит от параллельного и гармоничного повышения уровня силовой подготовленности пловцов и совершенствования их технического мастерства.

2. Главный резерв повышения спортивного мастерства пловцов-спринтеров заключается в умении определить «отстающие» компоненты силовой и технической подготовки и найти эффективные пути их совершенствования.

3. Результаты проведенного комплексного обследования, могут служить надежным ориентиром для целенаправленной подготовки квалифицированных пловцов-спринтеров, специализирующихся в плавании вольным стилем на дистанции 50 метров.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке комплексов силовых упражнений и внедрении их в практику подготовки ведущих спринтеров нашей страны. Проблема усовершенствования тренировочного процесса квалифицированных пловцов-спринтеров требует дальнейшего анализа и исследования.

Список использованной литературы:

1. Булгакова Н. Ж. Спортивное плавание. – М.: ФОН, 2006. – 430 с.
2. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 208 с.
3. Макаренко Л. П. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 127 с.
4. Плавание / Под ред. В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 495 с.
5. Платонов В. Н. Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
6. Платонов В. Н., Фесенко С. Л. Сильнейшие пловцы мира. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 304 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2007. – 584 с.
8. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2009. – 288 с.
9. Сахновский К. П. Плавание. – К.: Здоров'я, 2012. – 72 с.

¹**РЕМЗИ І.В.**, к. пед.н., доцент

²**ЗІЄНКО В.М.**, студент

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ВІДБОРУ ДІТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Анотація. Розглянуті питання, пов'язані з розробкою педагогічної технології відбору дітей на етапі початкової підготовки у спортивному плаванні.