

ОЦЕНКА ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС И КРОЛЬ НА СПИНЕ

А.Н. МАНКЕВИЧ¹, В.Ю. ДАВЫДОВ¹, О.В. МОРОЗОВА², Е.Н. ЦЫМБАЛЮК¹

¹Полесский государственный университет,

г. Пинск, Республика Беларусь

²Астраханский государственный педагогический университет,

г. Астрахань, Россия

Введение. В современном плавании высокий уровень достижений требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, и в первую очередь ее основного раздела – спортивной тренировки. Дальнейший рост спортивных результатов зависит от того, насколько четко будут определены пути совершенствования учебно–тренировочного процесса.

Успешность выступления квалифицированных пловцов в значительной мере зависит от разумной стратегией многолетней спортивной подготовки, определения наиболее эффективных средств и методов тренировки, рационального построения тренировочных нагрузок различной направленности и др. [1].

Проблема многолетней подготовки спортсменов постоянно вызывала большой интерес ученых и специалистов. Особенно активно исследования в этом направлении проводились в конце двадцатого века (Тимакова Т.С. 1985, Булгакова Н.Ж. 1986, Платонов В.Н. 1986. 1997, Воронцов А.Р., Чеботарева И.В., Соломатин В.Р. 1990, В.Ю. Давыдов, 2002 и др.). Однако значительные изменения в современном спорте в последние годы потребовали совершенствования теоретических основ этого процесса, более глубоких исследований отдельных этапов многолетней подготовки спортсмена.

В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, в конечном счете, обеспечивающие крепкое здоровье, гармоничное физическое развитие, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, высокий уровень технического и тактического мастерства, развитие специальных физических и психических качеств, а также позволяющих приобрести комплекс знаний и навыков в области теории и методики спорта [2].

Спортивная тренировка является педагогическим, управляемым процессом, направленным для развития и совершенствования двигательных способностей занимающихся в избранном виде соревновательных упражнений и подведение к состоянию наивысшей, спортивной готовности к моменту основных соревнований. Фундаментальные положения общей и специальной педагогики позволяют тренеру упорядочить педагогическое содержание и воспитательную направленность спортивной тренировки, привести в систему ее мотивационное, социальное и психологическое обеспечение, сориентировать деятельность тренера на сотрудничество со спортсменом как с развивающейся творческой личностью [3, 4].

Эффективность совершенствования спортивного мастерства юных квалифицированных пловцов неразрывно связана с оценкой процесса их подготовки [5]. Это обусловлено тем, что любая оценка состояния, уровня и структуры подготовленности юного спортсмена должна учитывать то, как готовился спортсмен, какими были объем, интенсивность тренировочного процесса, какова была направленность и структура подготовки, какие факторы подготовки были задействованы. С другой стороны, смысл любых исследований спортивного мастерства юного пловца состоит в совершенствовании процесса дальнейшей подготовки спортсмена, что предполагает структурную и детальную оценку предшествующего и текущего процесса подготовки юного спортсмена [6].

Тренеры, работающие с юными квалифицированными пловцами, планирование направленности и структуры подготовки, планирование различных уровней интенсивности нагрузок, дополнительных факторов подготовки осуществляют по различным критериям и уровням. При этом за основу принимается собственный опыт и знания, информационные и технические возможности тренера, ясность календаря, сборов, возможности использования инвентаря и спортивных сооружений и т.д. В этой связи, в настоящее время не представляется возможным производить достаточно объективную оценку процесса подготовки спортивного резерва только на основании анализа журналов планирования тренеров и дневников юных спортсменов. Акту-

альность оценки процесса подготовки юных квалифицированных пловцов определила необходимость поиска новых подходов и разработки новых методов для решения данной проблемы.

Методика и объекты исследования. В исследовании приняли участие 81 спортсменка в возрасте 11–13 лет, занимающихся плаванием способом брасс и кроль на спине.

Комплексное обследование включало антропометрические измерения; анализ компонентов состава массы тела, определение биологического возраста, анализ результатов соревновательной деятельности, оценка процесса подготовки юных квалифицированных пловцов с использованием анкетных технологий (И.В.Клешнев, с соавт, 2005). Метод характеризуется выбором наиболее приближенных характеристик тренировочного процесса и вне тренировочных факторов, при котором юный спортсмен (тренер) выбирает наиболее адекватные параметры тренировочной работы, которые он проделал на различных этапах подготовки (всего 60 характеристик).

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты позволяют охарактеризовать тренировочный процесс в исследуемых возрастных группах спортсменок, специализирующихся в плавании способом брасс и на спине.

Показатели объемов работы девушек, специализирующихся в плавании брассом и на спине, представлены в таблице.

Таблица – Показатели объемов работы спортсменок, специализирующихся в плавании брасс и кроль на спине

Показатели	Специализация	$X \pm (m)M$	δ	V	Min – Max
1. За год, (средний объем), км	брасс	1519,0±157,8	788,9	51,9	672,0–4480,0
	спина	1738,6±237,8	894,3	64,2	589,0–5086,0
2. ОФП средн. за нед./час.	брасс	4,11±0,41	2,05	49,9	0,25–7,0
	спина	3,98±0,56	2,93	73,6	0–11,8
3. Компенсаторное плавание ЧСС –120 %	брасс	27,4±3,06	15,3	55,8	1,65–55,1
	спина	24,8±3,35	17,4	70,2	1,65–85,1
4. Аэробное плавание ЧСС – 120–140%	брасс	38,9±2,41	12,1	31,1	7,87–69,1
	спина	38,9±2,24	11,7	30,1	7,74–64,3
5. Аэробно–анаэробное плавание	брасс	21,9±2,23	11,1	50,7	2,39–45,1
	спина	23,7±2,73	14,2	59,9	3,87–67,9
6. Анаэробное плавание, ЧСС выше 110%	брасс	8,01±1,43	7,41	92,5	0–31,5
	спина	4,38±0,55	2,86	65,3	1,54–28,8
7. Скоростное плавание	брасс	3,77±0,5	2,88	76,4	0–11,3
	спина	4,38±0,55	2,86	65,3	0–13,7
8. За год работы на технику, %	брасс	21,9±2,23	9,83	44,9	3,5–35,0
	спина	20,8±2,16	11,2	53,8	3,5–35,0
9. За год соревнований и стартов	брасс	17,1±1,40	7,02	41,0	7,0–30,0
	спина	19,9±1,29	6,74	33,9	7,0–30,0
10. За год дней на сборах	брасс	29,0±0,23	27,0	962,1	0–112,0
	спина	31,4±0,36	31,0	892,4	0–124,0
11. За год дней по болезни	брасс	12,9±2,61	13,1	101,6	0–54,0
	спина	13,0±2,54	13,2	101,5	0–46,0
12. За год 2–3 витам. и мин. элем. (1–5)	брасс	2,90±0,23	1,19	41,0	1–5
	спина	3,23±0,22	1,19	36,8	1–5
13. За год условия тренировки	брасс	3,08±0,16	0,82	26,6	1–4
	спина	3,21±0,14	0,75	23,4	2–4
14. За год качество питания	брасс	3,54±0,15	0,73	20,6	1–4
	спина	3,82±0,06	0,34	8,90	3–4
15. За год бытовые условия	брасс	3,50±0,18	0,91	26,0	1–4

Оценка тренировочного процесса производилась на основании анкетного опроса. Среди анализируемых параметров рассматривались объемы плавания, количество тренировочных занятий в зале

и в воде, количество контрольных стартов и сборов, объемы выполняемой работы по зонам интенсивности, условия тренировок, особенности питания.

Среднегодовой объем плавания у спортсменок, специализирующихся в плавании брассом, составляет $1519,0 \pm 157,8$ км, на спине – $1738,6 \pm 237,8$ км (рис. 1). Существенные различия данного показателя отмечаются по возрастным группам (рис. 2). Так, обследуемые 11 лет проплывают в год 1268 ± 966 км, а в группе 12-летних спортсменок этот показатель возрастает уже до 1620 ± 673 км, 13-летние спортсменки проплывают до 1680 ± 534 км. Различия достоверно значимы ($p < 0,05$).

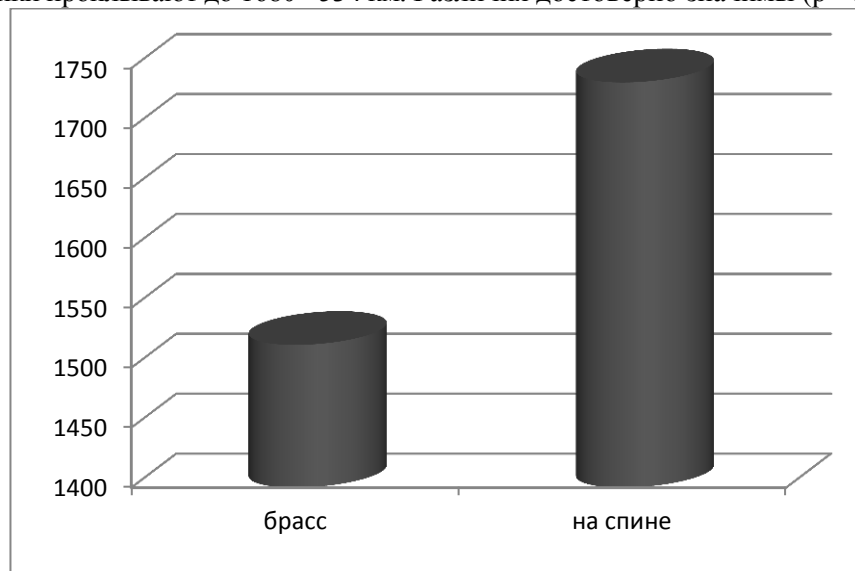


Рисунок 1 – Среднегодовой объем плавания девушек, специализирующихся в плавании брассом и на спине

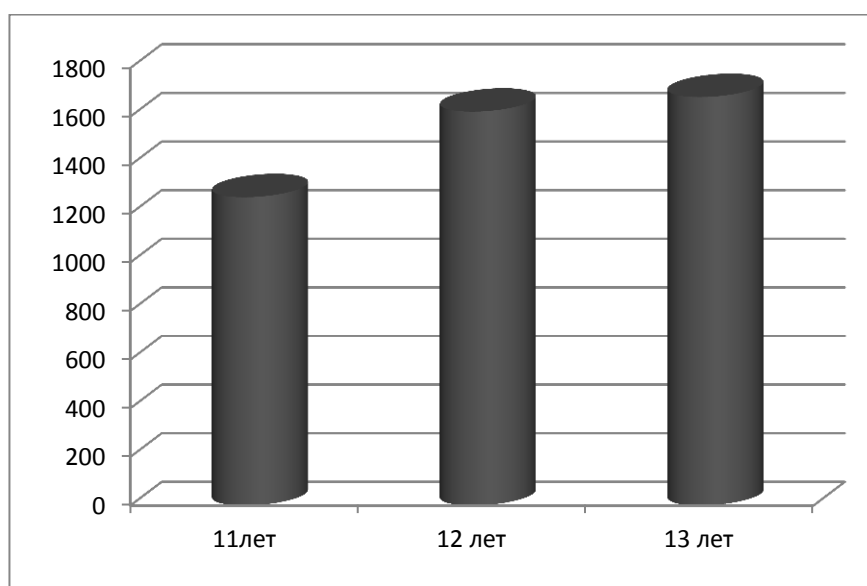


Рисунок 2 – Среднегодовой объем плавания девушек 11–13 лет

Занятиям общей физической подготовкой на суше юные брассистки уделяют в среднем $4,11 \pm 0,41$ часов в неделю, специализирующиеся в плавании на спине – $3,98 \pm 0,56$ часов в неделю. Различия достоверно значимы ($p < 0,05$).

Анализируя структуру плавательной подготовки необходимо отметить, что в среднем юные спортсменки уделяют плаванию в аэробных режимах (аэробное плавание ЧСС – 120–140%) – брасс и плавание на спине – $38,9 \pm 2,41\%$ и $38,9 \pm 2,24\%$ соответственно. Различия достоверно значимы ($p < 0,05$).

Показатели компенсаторного плавания (ЧСС – 120%) составляют у девушек, специализирующихся в брассе, $27,4 \pm 3,06\%$, у специализирующихся на спине – $24,8 \pm 3,35\%$. Статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$).

Плавание в смешанных аэробно–анаэробных режимах для специализирующихся в брассе составляет $21,9 \pm 2,23\%$, для специализирующихся на спине – $23,7 \pm 2,73\%$. Различия достоверно значимы ($p < 0,05$).

Плавание в анаэробных режимах (анаэробное плавание, ЧСС выше 110%) для специализирующихся в брассе составляет $8,01 \pm 1,43\%$, а на спине – $4,38 \pm 0,55\%$, скоростная подготовка представителей, специализирующихся в брассе, составляет $3,77 \pm 0,5\%$, специализирующихся на спине – $4,38 \pm 0,55\%$ от общего объема плавания.

Среди изменений этих показателей по возрастным группам необходимо выделить существенное увеличение доли плавания в смешанных аэробно–анаэробных режимах у спортсменок 11 – 12 лет – с $16,2 \pm 1,1\%$ до $23,5 \pm 10,9\%$.

Доля работы, направленной на совершенствование техники плавания в исследованной группе юных спортсменок, составляет у брассисток $21,9 \pm 2,23\%$, у специализирующихся в плавании на спине $20,8 \pm 2,16\%$. Однако отмечена тенденция к снижению объемов такой работы с увеличения возраста.

Юные спортсменки, специализирующиеся в плавании брассом, принимают участие в среднем в $17,1 \pm 1,40$ соревнований и контрольных стартов в году, специализирующиеся в плавании на спине – в $19,9 \pm 1,29$ ($p > 0,05$), в условиях учебно–тренировочных сборов проводят $29,0 \pm 27,0$ дней в году девушки, специализирующиеся в брассе, и $31,4 \pm 31,0$ дней, специализирующиеся в плавании на спине, причем 62% сборов приходится на летний период.

На основании полученных данных можно сказать, что условия тренировок (качество бассейна, инвентаря, режим занятий) оценивают как хорошие всего 42,9% юных спортсменок, 46,6% считают их удовлетворительными, 10,6% считают те условия, в которых они тренируются недостаточными или плохими.

Качество питания оценивают как недостаточное и плохое 4,8% юных спортсменок, 21,7% оценивают удовлетворительно, 73,5% оценивают как хорошее. Примерно такая же картина отмечена при оценке бытовых условий, соответственно 5,9% оценили их как плохие и недостаточные, 18,8% оценили удовлетворительно и 75,3% оценили как хорошие.

Анализ результатов исследования показал значительное увеличение доли плавания в аэробно–анаэробных и анаэробных режимах в исследуемом возрастном диапазоне, до 1,5 раз в относительных величинах и до 2,2 раз в абсолютных величинах (км). Несомненно, что такое увеличение в период интенсивного развития юного организма требует качественного информационного обеспечения деятельности тренера, постоянного врачебно–педагогического контроля, использования интенсивных технологий предупреждения и коррекции нарушений адаптационных механизмов организма юного спортсмена.

Исследования показали существенное внимание ведущих тренеров, работающих с юными спортсменками к постоянному совершенствованию технического мастерства. Однако в общей массе отмечается тенденция к сокращению такой работы. Так в возрасте 11–13 лет средняя доля этого раздела подготовки сокращается на 23%, что вряд ли является достаточно рациональным. К этому необходимо добавить, что отсутствие у большинства тренеров необходимой диагностической аппаратуры и методов оценки технического мастерства спортсмена делают эту работу в основном эмпирической и поэтому недостаточно эффективной.

Выводы. Проведенные исследования позволили в целом оценить уровень подготовки спортсменок, специализирующихся в плавании способом брасс и кроль на спине. Анализ полученных данных показал, что в возрасте 11–13 лет юные спортсменки увеличивают объем плавания в 1,5 раза. Такая динамика нагрузок вполне целесообразна с точки зрения многолетней подготовки спортсменок к достижению наивысших результатов, однако в этой связи значительно повышается риск нарушений и отклонений в адаптации организма, что в конечном итоге не только не позволит добиться поставленных целей, но и может принести вред здоровью юного спортсмена. В этой связи приобретает особое значение построение рациональной структуры тренировочного процесса, основанной на постоянном, объективном контроле, включающем современные информационные и диагностические методы.

Литература

1. Антониов, А.В. Планирование тренировочных нагрузок пловцов различной квалификации на основе анализа здоровья и динамики результатов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.В. Антониов. – Малаховка, 2000. – 22 с.
2. Голубев, Г.Ю. Нормирование тренировочных нагрузок в годовой подготовке высококвалифицированных пловцов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Г.Ю. Голубев. – М., 2000. – 23 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
4. Воронцов, А.Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов / А.Р. Воронцов, И.В. Чеботарева, В.Р. Соломатин. – М.: Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 1990. – 49 с.
5. Давыдов, В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. ... докт. биол. наук: 03.00.14 / В.Ю. Давыдов. – Московский гос. ун-т. – М., 2002. – 40 с.
6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

ASSESSMENT OF PROCESS OF TRAINING OF YOUNG ATHLETES SPECIALIZING IN SWIMMING WAY BREASTSTROKE AND CRAWL ON BACK

A.N. MANKEVICH, V.Y. DAVYDOV, O.V. MOROZOVA, E.N. CYMBALUK

Summary

The article presents the evaluation and analysis of current process of training of young athletes specializing in swimming breaststroke way and way crawl on back. The characteristic orientation of the training process of young athletes, the volume and intensity of loads, the structure of the training process, features of process of training, the degree of influence of factors outside the training.

Key words: training, young athletes, breaststroke, crawl on back.

Статья поступила 28 сентября 2016г.