**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА ДВОРЕЦ СПОРТА «ЮНОСТЬ»**

**(МАОУ ДО г.Иркутска Дворец спорта «Юность»)**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

 На тему:

**«СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЛОВЦОВ»**

Автор:

Тренер-преподаватель по плаванию 1КК

Красильникова Мария Сергеевна

г. Иркутск, 2019г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Глава 1. Соревновательная деятельность пловца и её поведенческая структура

Глава 2. Спортивная техника и тактика соревновательной деятельности пловца

Глава 3. Требования к физическим и психическим возможностям пловца

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных направлений совершенствования системы спортивной тренировки в современном плавании является построение тренировочного процесса с учетом анализа структуры соревновательной деятельности и специальной подготовленности. Изучению структуры соревновательной деятельности пловцов в последние десятилетия уделяется большое внимание. Благодаря проведенным многочисленным исследованиям на сегодняшний день определены основные компоненты соревновательной деятельности: 1) старт, уровень дистанционной скорости, поворот, финиш; 2) интегральные качества, определяющие эффективность действий пловца при выполнении основных составляющих соревновательной деятельности; 3) основные функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития интегральных качеств. Однако, как показал анализ специальной литературы, большинство этих работ связаны с изучением структуры соревновательной деятельности пловцов-спринтеров. В то время как анализ структуры соревновательной деятельности спортсменов, специализирующихся в плавании на средних и длинных дистанциях, на настоящий момент является недостаточно полным и требует более пристального внимания. Одним из основных элементов при планировании и управлении подготовкой спортсменов является информация о тенденциях, влияющих на рост результатов в конкретном виде спорта и особенностях соревновательной деятельности представителей спортивной элиты [8]. Поэтому данная тема является актуальной и интересной.

ГЛАВА 1. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЛОВЦА И ЕЁ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СТРУКТУРА

Анализ соревновательной деятельности пловца осуществляется по следующим параметрам: время и скорость преодоления стартового, финишного, поворотных отрезков, участков дистанционного плавания. Так же измеряется темп и «шаг» цикла гребковых движений. При использовании термина «соревновательная деятельность» пловца следует понимать действия спортсмена в соревновательном заплыве от момента стартового сигнала до момента касания им финишного щита. Так как арсенал технических действий в плавании очень ограничен, спортивный результат может рассматриваться как сумма длительности отдельных действий на дистанции - старта, «чистого» плавания, поворотов (если необходимы) и финиша [5].

Изучению структуры соревновательной деятельности пловцов высокого класса с использованием современных видеокомпьютерных систем в последние десятилетия уделяется большое внимание в различных странах с развитым спортивным плаванием. Первые серьезные работы в этом направлении были проведены в ГДР в 70-х гг. (Pfeifer и др.), в конце 70-х- начале 80-х в СССР (Абсалямов, Липский), в конце 80-х - начале 90-х - в США (Troup, Schleihauf). В этих исследованиях выделялось несколько важнейших компонентов. Например, в 70-80-е гг. в практике подготовки сборных команд ГДР и СССР была широко распространена система (рис. 1), позволявшая оценить следующие параметры соревновательной деятельности: а) эффективность старта - по времени преодоления отрезка 10 м со старта, секунды; б) эффективность поворота - по времени преодоления отрезка 15 м (7,5 м - до поворотного щита, 7,5 м - после него), секунды; в) скорость на участке циклической работы - 65 м (для 100-метровой дистанции), секунды; г) эффективность финиша -10 м, секунды [6].

С помощью этих показателей оценивалась эффективность важнейших составляющих соревновательной деятельности, выявлялись сильные и слабые стороны каждого спортсмена, определялись индивидуальные резервы дальнейшего роста мастерства. Этому способствовало также определение темпа и шага гребков. Вместе с тем, нельзя не увидеть, что приведенная система контроля соревновательной деятельности носит слишком общий характер и не позволяет достаточно полно охарактеризовать ее структуру, хотя, к сожалению, до сих пор используется в практике спорта высших достижений (Haljaud, 1999).

Эффективная оценка соревновательной деятельности требует дифференцированного подхода к различным дистанциям. В частности для оценки эффективности соревновательной деятельности на дистанции 50 м рекомендуются следующие показатели: 1 - время сложной реакции на старте (время от подачи стартового сигнала до отрыва ног пловца от стартовой тумбы), с; 2 - скорость на 10 - метровом стартовом участке, м \* с-1; 3- скорость на первом участке дистанционного плавания от 10 до 25 м, м \* с-1; 4 - скорость на втором участке дистанционного плавания 25 - 40 м, м \* с-1; 5 - скорость на 10-метровом финишном отрезке, м \* с-1 [18].

Соревновательная деятельность пловца на дистанции 100 м оценивается по таким показателям: 1 - время сложной реакции на старте, с; 2 - скорость на 10-метровом стартовом участке, м \* с-1; 3- скорость на первом участке дистанционного плавания от 10 до 25 м, м \* с-1; 4 - скорость на втором участке дистанционного плавания 25 - 42,5 м, м \* с-1; 5 - скорость на 7,5-метровом участке подплывания к поворотному щиту, м \* с-1; 6- скорость на 7,5-метровом участке при отплывании от поворотного щита, м \* с-1; 7- скорость на третьем участке дистанционного плавания 57,5 - 75 м, м \* с-1; 8- скорость на четвертом участке дистанционного плавания - 75-90 м, м \* с-1; 8- скорость на 10-метровом финишном отрезке, м \* с-1 [20].

Оценка соревновательной деятельности на 200-метровой дистанции осуществляется аналогично за исключением того, что дистанционная скорость может измеряться как на 25-, так и на 50-метровых отрезках.

В частности, регистрируются следующие показатели: 1- время сложной реакции на старте, с; 2 - скорость на 10-метровом стартовом участке, м \* с-1; 3- скорость на первом участке дистанционного плавания (10 - 42,5 м), м \* с~1; 4 - скорость на 7,5-метровом участке подплывания к поворотному щиту, м \* с-1; 5 - скорость на 7,5-метровом участке при отплывании от поворотного щита, м \* с-1; 6 - скорость на втором участке дистанционного плавания (57,5 - 92,5 м), м \* с-1; 7 - скорость на 7,5-метровом участке при подплывании к поворотному щиту, м \* с-1; 8 - скорость на 7,5-метровом участке при отплывании от поворотного щита, м \* с-1; 9 - скорость на третьем участке дистанционного плавания (107,5-142,5 м), м \* с-1; 10 - скорость на 7,5-метровом участке при подплывании к поворотному щиту, м \* с-1; 11 - скорость на 7,5-метровом участке при отплывании от поворотного щита, м \* с-1; 12 - скорость на четвертом отрезке (157,5-190 м) дистанционного плавания (7,5 - 40 м), м \* с-1; 13 - скорость на 10-метровом финишном отрезке, м \* с-1 [1].

В зависимости от длины дистанции следует дифференцированно подходить к оценке эффективности финиша. Если при проплывании дистанции 100 м это делается по времени преодоления заключительного 10-метрового отрезка, то на более длинных дистанциях оценивается, соответственно, более длинный отрезок: на дистанции 200 м - 25 м, 400 м - 50 м, 800 м - 100 м, 1500 м - 200 м. Эффективность старта в значительной мере определяется техникой его выполнения, способностью к быстрому реагированию на звуковой сигнал, к быстрому выполнению одиночного движения со сложной координационной структурой, скоростными и скоростно-силовыми возможностями, в первую очередь мышц - разгибателей нижних конечностей [5].

Проведенными ранее исследованиями было установлено, что длительность старта в плавании имеет сильную корреляционную связь с конечным результатом на дистанции (Arellano и др., 1994; Arellano и др., 1996; Cossor&Masson, 2001; Blanksby и др., 2001; Скирене и др., 2006; Скирене, Зуозене, 2009). Стартовый отрезок является уникальным для каждого пловца при выполнении каждого старта и это затрудняет сравнение показателей у разных спортсменов, поэтому международные правила соревнования обязывают спортсменов показаться на поверхности воды при пересечении 15-ти метровой (от стартовой линии) отметки. Этот отрезок в плавании считается стартовым. Спортсмены, которые при выполнении старта большую часть отрезка преодолевают под водой, могут развить более высокую скорость (Cossor&Masson, 2001). Таким образом, преимущество перед соперниками имеют те, чьи физические данные и соответствующая подготовленность позволяет большую часть отрезка двигаться в подводном положении [12].

Происходящий в последнее время поиск эффективной техники плавания свидетельствует, что все больше спортсменов стараются удлинить (в рамках правил соревнования) подводную часть дистанции. Именно изменения в технике и тактике выполнения старта могут повлиять на то, что существенно повышается средняя скорость (с 2,09 до 2,16 м/с; t=-2,35 и с 2,01 до 2,10 м/с; t=-3,72 соответственно) преодоления стартового отрезка дистанций. Соотношения скорости, темпа и «шага» (расстояния, преодолеваемого за гребок) в циклических видах спорта, является фундаментальными параметрами спортивных локомоций (Клешнев И., Клешнев В., 2008). Одну и ту же скорость можно развить при различных сочетаниях длины гребка и темпа. Однако, чем выше скорость, тем меньше вариантов сочетаний. Плывя же с максимальной скоростью - вариант единственный. Длинный гребок требует от пловца больших усилий, которые увеличивают уровень содержания молочной кислоты в организме, поэтому спортсмены должны уметь варьировать скорость плавания при минимальных энергозатратах [10].

Проведенными ранее исследованиями установлено, что спортивный результат в плавании находится в довольно большой зависимости от средней длины гребка (r=-0,76) (Kennedy и др., 1990). В свою очередь уровень корреляционной связи между длиной гребка и темпом движений на дистанциях разной длины может достигать 0,8. Чаще всего при увеличении одного Mason & Cossor (2001) установили, что время преодоления поворотов на дистанциях проявляет корреляционную связь со средней скоростью плавания (r=0,53 и r=0,67 соответственно). Повышение скорости за счет удлинения гребка - именно тот путь, которым следует идти, желая достичь более высоких результатов в плавании. Подготовка именно такой направленности преобладает в тренировочном процессе элиты Европы на протяжении двух последних олимпийских циклов [3].

Исследованиями Mason и Cossor (2001) установлено, что наибольшее влияние на конечный результат на дистанциях оказывает средняя скорость, которую спортсмен пловец развивает на дистанции (r=0,71 и r=0,78 соответственно) и финишном отрезке (r=0,69 и r=0,61 соответственно). На протяжении рассматриваемого периода средняя скорость на обеих дистанциях возрастает, однако в тактике проплывания преобладают различные тенденции. Желание спортсменов удлинить часть дистанции, которую можно преодолеть вод водой, не оставит в стороне и технику и тактику выполнения поворотов. Чем длиннее сама дистанция, тем больше возможность сделать это, так как увеличивается количество поворотов, которые будет выполнять пловец [20].

Наибольшее влияние на положительную динамику спортивного результата на дистанции пловцов оказывает возросшая средняя скорость на дистанции, скорость преодоления стартового отрезка, скорость выполнения поворота и преодоления финишного отрезка. На положительную динамику результатов более длинных дистанций (200-400м) оказывают влияние те же показатели, за исключением скорости финиша [2].

Преимущественное значение в финишной зоне получили: выносливость, скорость, сила, координация. Поскольку все проявления двигательной деятельности осуществляются одними и теми же физиологическими механизмами, стимулируются одними и теми же нервными центрами, то, следовательно, такая деятельность пловцов в финишной зоне есть не что иное, как поведенческий акт, который имеет сложную нейрофизиологическую организацию и преломляется в практику на основе психомоторных проявлений [15].

В подготовке спортсменов пловцов должна проводиться направленная работа, которая позволила бы им концентрировать усилия на финише и, соответственно, уменьшать время преодоления финишного отрезка. Пловцы могут очень существенно отличаться по эффективности выполнения тех или иных компонентов соревновательной деятельности. Одни отличаются эффективностью старта и высокой скоростью в начале дистанции, другие имеют преимущество во второй половине дистанции и на финише, третьи относительно равномерно подготовлены к выполнению всех компонентов дистанции [17].

ГЛАВА 2. СПОРТИВНАЯ ТЕХНИКА И ТАКТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦА

Техника плавания состоит из многих элементов, и спортсмен не в состоянии сознательно контролировать сразу все их. Лучше всего спортсмену во время упражнения сосредоточить внимание на правильном выполнении одного или двух элементов техники. Наиболее важные элементы техники связаны с движениями под водой. Существенными элементами техники плавания, являются такие как, высокое положение локтя, гребок правильной формы и т. п. Необходимо работать и над сравнительно второстепенными деталями движений, например над сомкнутым положением пальцев руки во время гребка [4].

Спортсмены, должны выполнять упражнения, помогающие им овладеть правильной техникой плавания. Если пловцы упражняются на изокинетических установках, нужно, чтобы они имитировали основные элементы техники плавания, такие, как гребок рукой, согнутой в локтевом суставе, высокое положение локтя, правильная траектория движения руки во время гребка и т. д. Слабо подготовленный в силовом отношении спортсмен не сможет поддерживать правильную технику продолжительное время. У него просто не хватит сил справляться с сопротивлением воды, которое возникает на ладони во время гребка, и по мере того, как тренировочное занятие будет продолжаться, техника спортсмена плавания будет становиться все хуже и хуже. Однако если данный пловец повысит уровень силовых качеств, он сможет плавать технично и в течение длительного времени. Спортсмен должен стремиться сохранить необходимую технику движений даже в период наступления острого утомления - это поможет ему совершенствовать свое техническое мастерство в условиях, близких к соревновательным. Например, если при наступлении утомления пловец выполняет гребок с опущенным локтем и не пытается удержать его в необходимом положении, то он не тренирует силу и выносливость мышц-вращателей плеча, а значит, не сможет на соревнованиях удержать этот рациональный элемент техники гребка до конца дистанции. Спортсменам необходимо выполнять на суше имитационные упражнения на технику плавания перец зеркалом [12].

Тренер не должен быть педантом в отношении техники своих учеников. Он должен обращать их внимание, прежде всего, на существенные элементы техники плавания, такие, как высокое положение локтя, гребок правильной формы и т. п. Конечно, надо работать и над сравнительно второстепенными деталями движений, например нал сомкнутым положением пальцев руки во время гребка. Тренер должен отличать наиболее действенные стороны технического мастерства пловца от несущественных, вникать в суть закономерностей, которым подчиняются движения спортсмена, и прежде всего его движения в воде. Это требует изучения законов физики, наблюдения за техникой плавания наиболее одаренных пловцов и проверки вновь полученных званий в своей тренерской практике [15].

Тренер никогда не должен принуждать пловца к овладению косным, шаблонным вариантом техники. Он должен позволить ему варьировать своими плавательными движениями, выполнять их в зависимости от индивидуальных особенностей плавучести, развития силы и гибкости. Образец гребка, который эффективен для одного пловца, может оказаться малопригодным для другого, более или менее сильного по сравнению с первым. Но не надо забывать и о том, что большинство пловцов никогда не сможет освоить рациональную технику плавания только путем проб и ошибок, без непосредственной помощи тренера. Тренер должен направлять учебный процесс, обращая внимание пловца па определенные стороны техники плавания. Он должен требовать от спортсменов, чтобы они выполняли упражнения, помогающие им овладеть правильной техникой плавания. Если пловцы упражняются на изокинетичесих установках, тренер должен следить, чтобы они имитировали основные элементы техники плавания, такие, как гребок рукой, согнутой в локтевом суставе, высокое положение локтя, правильная траектория движения руки во время гребка и т. д. Ведь, слабо подготовленный в силовом отношении спортсмен не сможет поддерживать правильную технику продолжительное время. У него просто не хватит сил справляться с сопротивлением воды, которое возникает на ладони во время гребка, и по мере того, как тренировочное занятие будет продолжаться, его техника плавания будет становиться все хуже и хуже. Однако если данный пловец повысит уровень силовых качеств, он сможет плавать технично и в течение длительного времени. Спортсмен должен стремиться сохранить необходимую технику движений даже в период наступления острого утомления - это поможет ему совершенствовать свое техническое мастерство в условиях, близких к соревновательным. Например, если при наступлении утомления пловец выполняет гребок с опущенным локтем и не пытается удержать его в необходимом положении, то он не тренирует силу и выносливость мышц-вращателей плеча, а значит, не сможет на соревнованиях удержать этот рациональный элемент техники гребка до конца дистанции [10].

Тренер должен давать спортсменам задания выполнять на суше имитационные упражнения на технику плавания перед зеркалом. Использовать образные выражения, побуждающие спортсмена создавать свои двигательные представления о технике движений. Время от времени давать ему задания по технике примерно в следующей формулировке: «Во время плавания скользите по воле легко, как будто над телом - это легкое каноэ». Важно предоставлять возможность пловцам работать над техникой плавания друг с другом, как бы дублируя учебный процесс [19].

В технике движений сильнейших пловцов всегда можно заметить те или иные особенности. Иногда они незначительны, как, например, шлепок кистью о воду в конце проноса руки по воздуху при плавании кролем, иногда существенны, как, например, двух ударное или шести ударное согласование движений в кроле. Однако даже существенные различия в технике плавания

не дают повод сомневаться в том, что техника плавания всех выдающихся спортсменов подчиняется единым, общим для всех случаев требованиям гидромеханики. Иначе эта техника не была бы рациональной. По этой же самой причине мы можем говорить н об общих чертах рациональной (правильной) техники, характерных для всех четырех спортивных способов плавания. Общие закономерности движений пловца: 1. Криволинейный характер траектории движения кисти во время гребка рукой. 2. Гребок рукой со сгибанием и разгибанием ее в локтевом суставе. 3. Высокое положение локтя во время гребка. 4. Оптимальная ориентация кисти в момент входа руки в воду и выхода ее из воды. 5. Оптимальная ориентация кисти во время гребка рукой. 6. Обтекаемое положение тела спортсмена. 7. Во время гребка рукой пловец не должен отбрасывать воду на тело [18].

Под тактикой соревновательной деятельности пловца следует понимать целенаправленные способы использования технических приемов для достижения высокого результата с учетом ситуации, сложившейся в конкретных соревнованиях: собственного функционального и психологического состояния, состава соперников и их возможностей, общего количества соревновательных стартов в течение дня и данных соревнований в целом, условий для разминки и психологической настройки и др. Основная задача тактического совершенствования пловцов - это разработка и реализация такого варианта распределения сил на дистанции, который приводил бы к наиболее полному использованию функционального и технического потенциала. В числе частных задач, которые нужно решать пловцу в процессе тактической подготовки: изучение сущности и основных особенностей соревнований в плавании, их программы, факторов, обусловливающих уровень спортивных результатов; усвоение общих положений спортивной тактики, а также основных вариантов тактики преодоления разных соревновательных дистанций; изучение тактики преодоления соревновательных дистанций сильнейшими пловцами мира; изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности; изучение мест проведения предстоящих соревнований, их климатических особенностей, состояния и оборудования спортивных баз и др.; разработка индивидуальной тактической схемы преодоления дистанции в соответствии с ее спецификой, а также собственным уровнем физической, технической и психической подготовленности; практическое совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях; реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования [4].

ГЛАВА 3. ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ И ПСИХИЧЕСКИМ ВОЗМОЖНОСТЯМ ПЛОВЦА

Как известно, в процессе обучения и тренировки происходит отбор спортсменов с преобладанием определенных особенностей психической деятельности, обеспечивающих наиболее адекватное приспособление к специфике избранного вида спорта. В плавании специфические условия спортивной деятельности также предъявляют особые требования, которые в силу своего природного происхождения могут служить надежным критерием отбора и ориентации по отдельным специализациям [19].

Такими требованиями являются: а) достаточно высокий уровень силы нервных процессов (требование, обязательное для пловца-спринтера), обусловливающий способность выполнять работу с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени; б) высокая устойчивость к монотонии (требование, предъявляемое прежде всего к пловцу-стайеру). Высокие проявления данного свойства способствуют выполнению длительной по продолжительности работы монотонного характера; в) высокая лабильность нервной системы (требование, в равной мере предъявляемое как к спринтеру, так и к стайеру) - свойство, имеющее большое значение для проявления специфических качеств пловца [13].

Исследования показали, что уровень спортивных достижений в плавании обусловлен определенным уровнем развития таких свойств, как сила нервной системы и ее устойчивость к монотонии. Последующая работа в этом направлении выявила определенные различия в уровне проявления этих свойств в зависимости от специализации в плавании. Так, пловцы-спринтеры характеризуются сильным и среднесильным типом нервной системы: значения критерия ХНК2 у них находятся в пределах от 1,022 до 1,095. В то же время устойчивость к монотонии у этих спортсменов находится на уровне нижнего предела средних значений. Пловцы-стайеры характеризуются высокой устойчивостью к монотонии. Следует учитывать динамические изменения свойств высшей нервной деятельности, которые происходят в процессе возрастного развития. Судя по данным исследований, наиболее "профессиональный" признак с точки зрения отбора и спортивной успешности - лабильность нервной системы. Характерно, что требования вида спорта являются единым для девочек и мальчиков. При исследовании личности спортсмена нужно исходить из того, что все черты, свойства, структурные элементы у человека находятся в единстве. Но, исходя из тех специфических требований, которые предъявляет спорт, особое внимание следует обращать на особенности темперамента и характера. Важное значение имеет и та сторона индивидуальности спортсмена, которая определяет мотивационную направленность личности, ее установку, или так называемую "внутреннюю позицию". Несмотря на то, что личность слагается на основе биологически обусловленных особенностей темперамента и обычно неосознанных механизмов формирования индивидуального характера, она полностью является продуктом социальной среды и раскрывается в процессе взаимодействия с ней. Вне конкретной ситуации личность не может раскрыться [7].

При физическом отборе пловцов используют следующие требования. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка и измерения его основных антропометрических показателей нередко начинают определять перспективность применительно к спортивному плаванию. При этом предпочтение отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела, гладкую (с нечетко выраженным рельефом) мускулатуру, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы. Кстати, большая у 9 - 10-летнего ребенка длина стопы является даже более надежным свидетельством в пользу его большой в будущем длины тела, чем сам рост ребенка Надежным критерием предрасположенности юного пловца к тем или иным соревновательным дистанциям является и состав его мышечной ткани. Специальные исследования показали, что серьезные успехи на дистанциях 50 и 100 м, как правило, сопутствуют спортсменам с высоким (не менее 70 %) количественным содержанием БС-волокон («белых»), а на длинных дистанциях тем, у которых соответствующее количество МС-волокон («красных»). Охарактеризуем в наиболее общем виде задачи и критерии каждого этапа отбора пловцов [13].

Первичный отбор. Задача - определить для каждого конкретного ребенка целесообразность занятий плаванием. Основные критерии: 1) возраст, благоприятный для начала занятий плаванием; 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом; 3) соответствие морфотипа требованиям плавания; 4) соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания.

Предварительный отбор. Задача - оценка способностей юных пловцов к эффективному спортивному совершенствованию. Основные критерии: 1) отсутствие препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья; 2) соответствие структуры и потенциальных возможностей мышечной системы, энергетического потенциала, анализаторных систем и двигательных способностей требованиям плавания; 3) подверженность основных функциональных систем и механизмов адаптационным перестройкам под влиянием рациональной тренировки.

Промежуточный отбор. Задача - оценка возможностей достижения пловцами высокого мастерства в конкретных соревновательных дисциплинах. Основные критерии: 1) устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства; 2) отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному спортивному совершенствованию; 3) психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок; 4) резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, составляющих тактической и психологической подготовленности, определяющих результативность в конкретных дисциплинах плавания.

Основной отбор. Задача - оценка перспектив достижения пловцом результатов международного класса. Основные критерии: 1) степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствий к этому по состоянию здоровья; 2) психологическая и функциональная подготовленность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в различных сложных условиях - непривычном или неблагоприятном климате, смене часовых поясов, условиях среднегорья, психологически напряженной атмосферы ответственных соревнований и др.; 3) способность к максимальной реализации достигнутой подготовленности в условиях жесткой конкуренции на главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов; 4) способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации, варьированию различными компонентами технической, физической, тактической и других видов подготовленности.

Заключительный отбор. Задача - оценка целесообразности продолжения пловцом занятий спортом и прогнозирование продолжительности сохранения им высокого мастерства. Основные критерии: 1) наличие соответствующей мотивации и отсутствие препятствующих сохранению мастерства отклонений в состоянии здоровья; 2) возраст спортсмена и его соответствие оптимальному для наивысших результатов в дисциплинах, избранных для специализации, а также продолжительность сохранения им высокого мастерства; 3) наличие необходимых для сохранения достигнутой подготовленности резервных возможностей организма; 4) благоприятствующее продолжению занятий спортом высших достижений социальное и материальное положение [19].

Уровень развития функциональных возможностей пловцов достаточно полно может быть оценен по показателям, характеризующим мощность, емкость и эффективность аэробных и анаэробных процессов. Среди основных показателей, на которые следует ориентироваться при комплектовании сборных команд и отборе спортсменов в группы спортивного совершенствования, - высокие значения длины тела, максимального абсолютного и относительного уровней потребления кислорода, легочной вентиляции, анаэробного порога, рабочего уровня потребления О2 и О2-прихода, неметаболического «излишка» СО2, а также низкого значения показателя VCO2/ExcCO2 [1].

Разработаны модели и нормативные шкалы физического развития и специальной работоспособности, позволяющие оценить уровень подготовленности пловцов высокого класса, выявить сильные и слабые стороны их морфологического и функционального потенциала. Для определения спортивной перспективности и дальнейшего спортивного совершенствования следует ориентироваться на спортсменов, чей морфофункциональный статус находится на уровне выше среднего значения [6].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Структура соревновательной деятельности пловцов и ее компоненты изучаются уже на протяжении несколько десятилетий. Доказано, что систематичный и постоянный анализ соревновательной деятельности является важным средством управления тренировочным процессом спортсменов. Индивидуальный анализ соревновательной деятельности атлета позволяет объективно оценить слабые звенья подготовки и наметить направления для ее дальнейшего совершенствования. Современные технологии дают возможность оперативно установить и оценить параметры соревновательной деятельности на соревнованиях высшего ранга и постоянно пополнять банк данных о выступлении пловцов мировой элиты [15].

Лучший способ обсуждения с пловцами техники плавания - это теоретические занятия в аудитории с использованием кинофильмов, фотографий и рисунков мелом на классной доске. При плавании хороший эффект дают упражнения в парах, когда спортсмены по очереди наблюдают за техникой движений друг друга с помощью очков для плавания. В этом случае они имеют возможность детально рассмотреть и проанализировать тот элемент техники, о котором шел разговор в аудитории и который они могли видеть на кинокадрах. Польза от таких упражнений в парах очевидна [8].

Во время тренировок надо напоминать пловцам о необходимости контролировать выполнение отдельных элементов техники. Не следует опасаться проведения бесед или лекции с учениками по технике плавания и последующей работы с ними над техникой. Пловцы должны обращать внимание, прежде всего, на существенные элементы техники плавания, такие, как высокое положение локтя, гребок правильной формы и т. п. Конечно, можно работать и над сравнительно второстепенными деталями движений, например нал сомкнутым положением пальцев руки во время гребка. Пловцы должны уметь отличать наиболее действенные стороны технического мастерства от несущественных, вникать в суть закономерностей, которым подчиняются их движения, и прежде всего, движения в воде [8].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бородай А.В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов - спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности. - Киев, 1990. - 224 с.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Азбука спорта, 1999. - 203 с.

3. Велитченко В.Д. Как научиться плавать. - М.: Наука, 2000. - 123 с.

4. Викулов А.Д. Плавание. - М.: АСТ, 2004. - 276 с.

5. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. - Ростов-на-Дону: Феникс., 2007. - 178 с.

6. Клешнев В. Скорость, темп и шаг в плавании. Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. 2001, Санкт- Петербург, с. 33-36.

7. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. - М., 2006. - 145 с.

8. Комоцкий В.М. Взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров. - Киев, 1986. - 154 с.

9. Липский Е.В. Анализ соревновательной деятельности пловца // Научное обеспечение подготовки пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 45-63.

10. Литвинов А. А., Ивченко Е. В., Федин В. М., Азбука плавания. СПб.: Лань. - 2005. - 123 с.

11. Медицинский справочник тренера. М., 1981. - 234 с.

12. Павлов А.И. Определение понятия «спортивная тактика» / А.И. Павлов, В.Г. Войтов //ТиП ФК, 2000. №9. - С.20-21.

13. Парфенов В.А. и др. Компоненты соревновательной деятельности пловцов высокого класса. - Киев, 1990. - 176 с.

14. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 496 с.

15. Платонов В.Н. Теория спорта. - Киев: Высшая школа, 1987. - 424 с., ил.

16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 496 с.

17. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2002. - 245 с.

18. Скирене В., Саткунскене Д., Зуозене И.Ю. Анализ соревновательной деятельности пловцов как основа индивидуализации тренировочного процесса//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Харьков, 2006. - № 7. - С. 112-115.

19. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976., - Ч. 1,2.

20. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / Под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. - Киев: «Здоровья», 1985. - 192 с.