

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ПЛОВЦОВ

**Минакова К.А.**

Белорусский
государственный
университет
физической культуры

**Башлакова Г.И.**

канд. пед. наук, доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В статье представлены результаты анкетирования тренеров по плаванию с целью уточнения особенностей организации учебно-тренировочного процесса, выявления количественных характеристик недельного микроцикла, причин преждевременного прекращения плавательных тренировок, критериев для достижения наивысшего спортивного результата, направленности тренировочных средств в физической подготовке. Полученные данные позволяют определить основные тенденции в организации учебно-тренировочного процесса по плаванию в целях повышения эффективности спортивной тренировки.

Ключевые слова: анкетирование; респонденты; спортсмены; тренеры-преподаватели; плавание; спортивная тренировка; физическая подготовка; физические качества; уровень физической подготовленности.

MODERN TRENDS IN SPORTS TRAINING OF SWIMMERS

The article presents the results of a survey of swimming coaches in order to clarify the features of the training process organization, identify the quantitative characteristics of the weekly microcycle, the reasons for the premature termination of swimming training, the criteria for achieving the highest sports result, and the focus of training means of physical preparation. The obtained data allow us to determine the main trends in the organization of the educational and training process in swimming in order to improve the effectiveness of sports training.

Keywords: questionnaire; respondents; athletes; coaches-instructors; swimming; sports training; physical training; physical qualities; level of physical fitness.

ВВЕДЕНИЕ

Плавание является одним из наиболее популярных и бурно развивающихся видов спорта, что обусловлено программой соревнований по плаванию на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, других крупнейших спортивных форумах и развитой мировой инфраструктурой, включающей многофункциональные спортивные комплексы и плавательные бассейны. Впервые на XXXIV летних Олимпийских играх-2028 в Лос-Анджелесе будет разыгран 41 комплект медалей (17 индивидуальных мужских и женских видов программы, 3 эстафеты среди мужчин и женщин, 1 смешанная эстафета), что утверждено Исполнительным советом Международного олимпийского комитета после официального добавления в спортивную программу по плаванию шести новых видов – мужского и женского плавания на 50 метров на спине, брассом и баттерфляем. Президент Международной федерации плавания Хусейн Аль-Мусаллам отмечает, что «... это решение свидетельствует о продолжающейся эволюции плавания на Олимпийских играх. Включение шести новых

дисциплин в программу улучшает ее баланс и дает спортсменам больше возможностей продемонстрировать свое мастерство на крупнейшем в мире открытом плавательном бассейне на 38 000 мест» [1].

Несомненно, высокий уровень достижений в современном плавании требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена и в первую очередь ее основного компонента – спортивной тренировки. В настоящее время в практике плавания накоплен достаточный эмпирический материал для теоретического анализа и обобщения того или иного варианта тренировочных нагрузок в воде и на суше, при этом большое внимание уделяется качественным, а не количественным характеристикам тренировки [2–9 и др.].

Вместе с тем, изучение мнения опытных тренеров по плаванию, уточнение и выявление особенностей организации учебно-тренировочного процесса позволяет определить оптимальные варианты тренировочных нагрузок и их сочетание в тренировке пловцов. Обоснование таких вариантов с коррек-

цией их в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена является весьма значимым направлением для обеспечения дальнейшего роста спортивных результатов, что и обуславливает актуальность проведенного исследования.

Методы исследования, проведенного в период 2024–2025 гг., включали теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование как средство получения информации на основе анализа ответов респондентов на специально поставленные вопросы, касающиеся совершенствования спортивной тренировки в плавании.

Анкета открыто-закрытого типа для тренеров-преподавателей по плаванию была разработана в соответствии с ключевыми принципами и правилами разработки анкет [10, с. 12] и содержала 26 вопросов (из них 6 – автобиографического характера), на которые возможно было дать один или несколько вариантов ответа либо указать собственное мнение. Формализованные результаты исследования обрабатывались с использованием Google Forms, для графической интерпретации результатов использовался пакет «Microsoft Office Excel 2019».

Основная часть. В онлайн-анкетировании приняли участие 118 тренеров-преподавателей по плаванию, из них свою профессиональную деятельность осуществляют: в Республике Беларусь 56 человек (47,46 %), Российской Федерации 47 человек (39,83 %), Казахстане 3 человека (2,54 %) и других странах (Узбекистане, Грузии, Молдове, Израиле, Турции, Швейцарии) 12 человек (10,17 %). Представленную выборку составили 61,02 % женщин и 38,98 % мужчин; из них в возрасте 22–40 лет 68 опрошенных (57,62 %), 41–60 лет – 48 тренеров (40,68 %) и 2 человека (1,7 %) старше 60 лет, при этом большинство опрошенных специалистов (55,08 %) обладает значительным практическим опытом в подготовке квалифициро-

ванных спортсменов с преимущественным педагогическим стажем от 6 до 20 лет, что свидетельствует о компетентности респондентов, их «верности профессии» и заинтересованности в результативности своей тренерской деятельности.

Основным местом работы 94 тренеров-преподавателей (79,66 %) являются государственные специализированные учебно-спортивные учреждения (СУСУ), однако из них еще 36 человек (30,51 %) имеют дополнительную нагрузку (совместительство) по обучению плаванию в СУСУ и в частных спортивных клубах. Получили высшее образование в Белорусском государственном университете физической культуры 33,90 % специалистов, на факультетах физического воспитания белорусских УВО – 16,10 %, в различных профильных университетах (институтах) физической культуры и спорта Российской Федерации и других стран – 50 %. Тренерами высшей и первой квалификационной категории являются 68,64 % опрошенных и 23,73 % имеют вторую тренерскую категорию, преимущественно работают с группами учебно-тренировочными и спортивного совершенствования (61,86 %) и высшего спортивного мастерства (27,12 %), что подтверждает искренность ответов и достоверность полученных результатов.

Необходимость постоянного профессионального совершенствования отмечает большинство тренеров. Так, заинтересованы в повышении своего уровня профессиональной подготовки, постоянно изучают новые направления в спортивной подготовке пловцов 72,88 % опрошенных тренеров, при этом считают достаточным уровень собственных знаний и редко обращаются к специализированной научной литературе всего 19,49% респондентов, а лишь 7,63 % специалистов не имеют возможности участвовать в различных семинарах (конференциях, онлайн курсах, вебинарах).



Рисунок – Причины составления тренерами разных тренировочных программ для спортсменов одной учебно-тренировочной группы

О возможности повышения эффективности учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней спортивной подготовки в плавании свидетельствуют результаты ответов тренеров (96,61 %), которые обладают знаниями и понимают необходимость применения индивидуального подхода к дозированию нагрузок с учетом индивидуальных особенностей развития и морфофункциональных характеристик, специализации, уровня сформированности двигательных способностей, показателей соревновательной деятельности спортсменов. При этом 97 респондентов (82,20 %) указали на то, что составляют разные тренировочные программы для спортсменов одной учебно-тренировочной группы, основанием для этого являются (допускалось несколько ответов на указанный вопрос): «различный уровень физической подготовленности» – 67,01 %; «различная специализация спортсменов (спринтер, стайер, способ плавания)» – 65,98 %; «индивидуальные тренировки после травм, пропусков тренировок и т. д.» – 54,64 %; «различный уровень спортивных результатов» – 51,54 %; «различный биологический возраст спортсменов группы» – 49,48 %; «различный уровень технической подготовленности» – 45,36 %; «гендерная неоднородность группы (юноши, девушки)» – 35,05 % (рисунок). Составляют общую программу для всех в группе 17,80 % специалистов, корректируя ее в индивидуальном порядке по объективной оценке состояния спортсменов в процессе непосредственного выполнения упражнений.

Для обеспечения международной конкурентоспособности и успешности выступлений на крупнейших соревнованиях тренеру необходимо постоянно

внедрять передовые технологии в спортивную подготовку пловцов высокого класса, совершенствовать и оптимизировать различные компоненты учебно-тренировочного процесса на фоне максимальной реализации индивидуальных возможностей [3, 4, 5 и др.]. Вместе с тем, по мнению тренеров, приоритетность значимых критериев для достижения наивысшего спортивного результата в плавании распределяется следующим образом (таблица 1).

Однако наряду с проведением всестороннего отбора перспективных спортсменов [3, с. 168], широко известной проблемой является преждевременное прекращение занятий спортом 16–21-летними пловцами. Наиболее актуальным и острым этот вопрос поднимается у девушек-пловчих на этапе высшего спортивного мастерства, о чем свидетельствует тот факт, что в национальной команде Республики Беларусь по плаванию девушки составляют около 30 % от общего списочного состава [11, с. 227].

Следует отметить, что 16–18 летние спортсменки, которые уходят из спорта за 3–5 лет до оптимального возраста высших спортивных достижений в плавании. При этом на их спортивную подготовку затрачивается 8–10 лет систематической учебно-тренировочной работы, расходуются материальные средства и человеческие ресурсы, что свидетельствует о слабой преемственности между юношеским и взрослым спортом, необходимостью выявления и нивелирования основных причин преждевременного прекращения спортивной подготовки в плавании девушками юниорского возраста. По мнению тренеров, приоритетность негативных причин распределяется следующим образом (таблица 2).

Таблица 1 – Приоритетность критериев для достижения наивысшего спортивного результата в плавании по оценке тренеров (n = 118)

Место	Причины	Оценка (баллы)
1	Высокая работоспособность и психическая устойчивость спортсмена	2,43
2	Генетическая предрасположенность и природная одаренность спортсмена	2,54
3	Грамотное планирование многолетней системы спортивной подготовки	3,02
4	Индивидуализация спортивной подготовки	3,81
5	Высокий уровень физической подготовленности спортсмена	4,06
6	Материально-техническое и медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса	5,02

Таблица 2 – Приоритетность причин преждевременного прекращения спортивной подготовки в плавании по оценке тренеров (n = 118)

Место	Причины	Оценка (баллы)
1	Отсутствие прогресса (ухудшение) спортивных результатов	2,90
2	Снижение мотивации к дальнейшей спортивной подготовке	3,29
3	Психологическое утомление от спортивной деятельности	3,42
4	Ухудшение состояния здоровья и получение спортивных травм	4,22
5	Подготовка и обучение в учреждениях высшего образования	4,38
6	Возникновение конфликтных ситуаций с тренером	5,17
7	Отсутствие материального стимулирования	5,47
8	Неблагоприятные социально-бытовые условия	6,27

В многочисленных научных исследованиях доказано, что результативность соревновательного упражнения в плавании обеспечивается, прежде всего, высоким уровнем развития физических качеств [2–9, 11 и др.]. В свою очередь, значимость и содержание тренировок вне бассейна, в спортивном зале остается предметом дискуссий, а их способность влиять на результаты плавания часто недооценивается тренерами. Вышесказанное положение подтвердилось и при проведении нашего исследования. Мнения тренеров разделились в ответах на вопрос «Является ли высокий уровень физической подготовленности, проявляемый на суше, определяющим фактором достижения высокого результата в плавании».

Так, 57,63 % тренеров указывают на необходимость выполнения на суше объемной работы различной направленности и интенсивности для результативного выполнения основных двигательных действий, характерных для плавания: старта, поворота, циклических движений. При этом 42,37 % респондентов отмечают отсутствие прямой зависимости высокого уровня выносливости, силовых, скоростно-силовых качеств и др. на реализацию имеющегося потенциала в процессе плавания.

Схожие результаты получены и при анализе ответов на вопрос «На Ваш взгляд, могут ли 1–2 тренировки в зале в недельном микроцикле у девушек-пловчих 14–17 лет полноценно заменить такое же количество тренировок в воде?». Комплексную тренировку в зале считают равноценной заменой выполняемой нагрузке в воде – 44,92 % опрошенных, скептически относятся к снижению недельного объема плавания – 55,08 % тренеров.

В свою очередь, применяемые средства специальной физической подготовки на суше в большей степени зависят от «задач периода годичного цикла спортивной подготовки» – 47,46 %; «индивидуальных задач, направленных на коррекцию отстающих сторон физической подготовленности» – 36,44 %; «выбранной углубленной специализации» – 11,02 %; «уровня спортивного результата» – 5,08 %, что свидетельствует о взаимосвязи и взаимообусловленности уровня развития физических качеств и технической подготовленности, специфической возможности улучшения динамической и кинематической структуры плавательных движений на определенной дистанции.

По мнению ведущих специалистов для эффективной спортивной подготовки необходимо подбирать такие комплексы упражнений на суше, которые соответствуют специфическим требованиям и условиям скоростного плавания на основной дистанции, параметрам нагрузки (темп движений, величина развиваемых усилий, координационная структура, продолжительность работы, механизм энергообеспечения и др.), т. е. максимально приближены к соревновательным [2–9 и др.].

Подтверждают вышесказанное и полученные результаты по вопросу определения ведущих физических качеств, необходимых для достижения наивысшего спортивного результата, и приоритетной направленности тренировок на суше спортсменов, специализирующихся на различных дистанциях (таблица 3).

Интересная информация получена по вопросу оптимального соотношения разнонаправленных тренировок на суше в недельном микроцикле в подготовительном периоде. Так, большинство опрошенных (77,12 %) считают, что до 60 % тренировок на суше комплексной направленности с разнообразной программой позволяет выполнить большой объем работы в каждом занятии. Такая программа обеспечивает совершенствование различных компонентов спортивной техники при соответствующем уровне развития физических качеств (силовых, скоростно-силовых, выносливости, координационных способностей, гибкости).

По мнению 22,88 % тренеров, силовая подготовка должна занимать значительную часть (до 60 %) в «сухом плавании», а развитие гибкости и координации необходимо осуществлять на отдельно выделенных тренировочных занятиях. Следует отметить увеличение доли упражнений на развитие координационных способностей (способность к кинестетической дифференциации, сохранению статического и динамического равновесия (баланса), межмышечной координации, двигательной памяти и др.) в комплексной тренировке пловцов в зале на этапе спортивного совершенствования (углубленной специализации). Необходимость разносторонней физической подготовленности спортсменов для достижения высоких результатов в плавании подтверждается тем, что все опрошенные тренеры не применяют только силовую подготовку (100 %) в подготовительном периоде.

Таблица 3 – Оценка тренерами (n = 118) физических качеств (по значимости) для пловцов, специализирующихся на различных дистанциях

Физическое качество	Спринтер (50, 100 м)		Средневик (200, 400 м)		Стайер (800, 1500 м)	
	Место	Оценка	Место	Оценка	Место	Оценка
Сила	2	2,20	2	2,43	3	3,10
Выносливость	5	4,22	1	2,35	1	1,36
Быстрота	1	1,91	4	4,01	5	4,37
Координация	3	2,63	3	2,60	2	2,65
Гибкость	4	4,05	5	4,07	4	3,51

На наш взгляд, поиск рациональных путей совершенствования спортивной подготовки в плавании, эффективной организации тренировочного процесса представляется на сегодняшний день далеко не завершенным. Данное положение подтверждается высказанными мнениями тренеров о количестве тренировок (на суше и в воде) спортсменов на этапе спортивного совершенствования в ударном недельном микроцикле. На построение недельного микроцикла, состоящего из 10 тренировок в воде и 6 тренировок на суше указывают 37,29 % опрошенных тренеров, предпочитают применять 12 тренировок в воде и 6 тренировок на суше – 25,81 % специалистов, при этом 28,81 % респондентов отмечают достаточность 6–8 тренировок в воде и 4–6 тренировок на суше, другое – 8,48 % респондентов.

Помимо этого, разминку на суше перед каждой тренировкой в воде, обуславливающую эффективность выполнения основного тренировочного задания, профилактику специфических травм включают 115 тренеров (97,46 %) из числа опрошенных и лишь 3 человека (2,54 %) считают, что достаточно разминочных заданий, выполняемых в процессе плавания.

Вместе с тем, как точно отмечает В.Н. Платонов, «... общий объем работы, соотношение работы на суше и в воде, количество занятий и другие показатели, отражающие суммарную нагрузку и преимущественную направленность тренировочного процесса должны соответствовать индивидуальным особенностям развития, уровню физической и технической подготовленности, полу и специализации пловца» [3, с. 288], что актуализирует разработку дополнительных научно-методических решений по организации и содержанию спортивной тренировки, комплексно и индивидуально-дифференцированно обеспечивающих талантливым спортсменам наиболее эффективные условия для достижения высоких результатов в плавании.

■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного анкетирования позволяют определить и сформулировать основные тенденции для повышения эффективности спортивной тренировки пловцов:

- основными причинами преждевременного прекращения плавательных тренировок являются: отсутствие прогресса спортивных результатов и снижение мотивации к дальнейшей спортивной подготовке с преимущественным отсевом девушек-пловчих юниорского возраста;
- значимыми критериями для достижения наивысшего спортивного результата при условии грамотного планирования многолетней спортивной подготовки выступают высокая работоспособность и психическая устойчивость, генетическая предрасположенность и природная одаренность спортсмена;
- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности осуществля-

ется за счет выполнения на суше объемной работы комплексной направленности;

- применение в учебно-тренировочном процессе индивидуального подхода к дозированию нагрузок реализуется в составлении разных тренировочных программ для спортсменов с различным уровнем физической подготовленности и специализации;
- снижение недельного объема плавания за счет избирательной или комплексной тренировки в зале требует экспериментального подтверждения;
- подбор наиболее эффективных средств специальной физической подготовки в конкретном периоде годичного цикла спортивной подготовки осуществляется с учетом индивидуальных задач, направленных на коррекцию отстающих сторон физической подготовленности и выбранной углубленной специализации;
- направленность тренировок и содержание тренировочных занятий на суше определяется приоритетными физическими качествами спортсменов, специализирующихся на различных дистанциях;
- различные количественные характеристики недельного микроцикла в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования (углубленной специализации) учитывают выполнение обязательной разминки на суше перед каждой тренировкой в воде.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Белорусская федерация плавания : [сайт]. – Минск. – URL: <https://blrswimming.by/> (дата обращения: 16.04.2025).
2. Платонов, В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский // М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
3. Плавание : учеб. / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 696 с.
4. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание / Д. Е. Каунсилмен. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 354 с.
5. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2019. – 656 с.
6. Strength training in swimming / M. Keiner, S. Fuhrmann, A. Nimmerichter [et al] // Int. J. Environ. Res. Public Health. – 2022. – Vol. 19, art. 5369. – P. 1–32.
7. Price, T. V. C. Physical performance determinants in competitive youth swimmers: a systematic review / T. V. C. Price, H. Legg, G. Cimaudo // Research Square. – 2023, Preprint (Version 1). – P. 1–25.
8. Lucero, B. Challenge Workouts for Advanced Swimmers / B. Lucero. – Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel GmbH, 2010. – 159 p.
9. Ганзей, С. С. Специальная физическая подготовка квалифицированных пловцов на различных этапах подготовительного периода тренировочного макроцикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. С. Ганзей ; Волгоград. гос. академия физ. культуры. – Волгоград, 2011. – 23 с.
10. Иванова, Т. Н. Методические основы составления социологической анкеты : учеб. пособие по дисциплине «Основы социологии» / Т. Н. Иванова. – Тольятти : изд-во ТГУ, 2011. – 44 с.
11. Пардонова, К. А. Особенности подготовки девушек юниорского возраста в спортивном плавании / К. А. Пардонова, Г. И. Башлакова / Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Казань, 3 мая 2024 г. / ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ». – Казань, 2024. – С. 226–229.

12.05.2025