

Тактика игры в связи также должна корректироваться в зависимости от наличия игроков с преобладанием специальной выносливости или скоростно-силовых возможностей. Это связано с тем, что в связи с врожденными устойчивыми предпосылками игроков при слишком высоком уровне физической подготовленности они будут различаться по спринтерской способности, спринтерской выносливости или выносливости аэробного типа энергообеспечения [6]. Этот индивидуальный подход используется как для повышения эффективности действий своей команды, так и для противодействия угрозам соперника. Рациональное использование своих сильных сторон, сильных сторон отдельных игроков и способности нейтрализовать сильные стороны игры противника является типичным для игры лучших команд мира. Выполнение технических приемов также в значительной мере связано со спецификой утомления – его структурой и динамикой. Специального внимания требует контроль и регулирование течения процессов восстановления баскетболистов, связанного со спецификой скоростно-силовой подготовки [3, 6]. Это предполагает все более широкое использование внутренировочных средств стимуляции развития тех или других функциональных свойств с учетом возможностей их мобилизации и ускорения восстановительных процессов. Ведется интенсивный поиск таких средств, в число которых вовлекается все больший круг нетрадиционных подходов.

Выводы:

1. Характерного для современного баскетбола увеличения числа игр, требующих максимальной мобилизации возможностей спортсменов, можно достичь только на основе реализации изложенных выше тенденций совершенствования специальной физической подготовки вместе с учетом достижений науки и научно-методическим обеспечением тренировочного процесса.

2. В основе увеличения потенциала универсализации игроков на более высоком качественном уровне лежит увеличение диапазона разносторонности структуры физических возможностей на основе индивидуальных предпосылок таких возможностей.

3. Процесс совершенствования физической подготовленности в настоящее время тесно связан с технико-тактической подготовкой.

1. Кулаков, В. И. Построение моделей технико-тактических действий в соревновательных играх квалифицированных баскетбольных команд / В. И. Кулаков // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 2. – С. 18–20.

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты ДОСХ: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

3. Платонов, В. М. Організаційно-методичні принципи підготовки спортсменів високої кваліфікації в чотирирічних олімпійських циклах / В. М. Платонов, В. О. Дрюков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 20–24.

4. Содержание технико-тактических действий в избранном виде спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://boby.ru>.

5. Соха, Т. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев / Т. Соха // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2012. – № 2. – С. 66–68.

6. Шкретій, Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01; Олімпійський і професійний спорт. – К., 2006. – 48 с.

ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Глазько А.Б., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Глазько Т.А., канд. пед. наук, доцент,

Минский государственный лингвистический университет,

Республика Беларусь

Анализ литературных источников и опыта работы тренеров в области спортивного плавания показывает незаслуженную потерю интереса к реализации в тренировочном процессе нетрадиционных средств подготовки. Многие тренеры неоправданно считают, что кроссовая и атлетическая подготовка пловцов на суше относится к категории привычных традиционных упражнений пловцов. На самом деле – это неверно. Для пловцов, с учетом специфики вида спорта, традиционными могут являться всевозможные виды спортивных локомоций в воде, а также имитационные движения на суше и специальных тренажерах, которые в значительной мере приближены по своей биомеханической структуре движениями спортсменов во время плавания.

Цель исследования: определение и методическое обоснование применения нетрадиционных средств в подготовке пловцов.

Задачи исследования. В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие задачи:

1. Обосновать методические подходы к использованию нетрадиционных средств в системе многолетней подготовки пловцов.

2. Экспериментально обосновать возможность использования нетрадиционных средств в подготовке пловцов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы: ретроспективный анализ литературных источников; анкетный опрос специалистов; сравнительный педагогический эксперимент; контрольное тестирование работоспособности.

Для исследования вопросов использования нетрадиционных средств в подготовке пловцов была разработана анкета для тренеров по плаванию. В опросе приняло участие 13 мужчин (средний возраст $38,7 \pm 10,4$ лет, стаж работы $17,7 \pm 9,9$ лет) и 8 женщин (средний возраст $33,0 \pm 12,7$ лет, стаж работы $10,8 \pm 8,9$ лет). Анкетирование специалистов было проведено в марте–мае 2012 года.

По мнению ряда специалистов, нетрадиционными средствами в подготовке спортсменов называют средства, являющиеся неспецифичными для данного вида спорта, с помощью которых удерживается либо повышается специальная работоспособность спортсменов. Например, в спортивном плавании к ним относятся комплексы аэробики, упражнения из легкой атлетики, гребли, элементы синхронного плавания, музыкотерапия, интонационная тренировка, массаж и многое другое.

Эксперимент проводился с целью определения влияния традиционных и нетрадиционных средств на работоспособность юных пловцов с одинаковым уровнем спортивной подготовленности. В эксперименте приняли участие две учебно-тренировочные группы второго года обучения (УТГ-2) по 12 человек в каждой (юноши, девушки; средний возраст $10,9 \pm 0,9$ лет, квалификация II–I разряд). Группа 1 являлась контрольной и тренировалась только в воде. Группа 2 (экспериментальная) тренировалась на стадионе с использованием беговых упражнений. Эксперимент длился 3 недельных микроцикла (МкЦ). В каждом МкЦ в обеих группах было проведено по 10 тренировочных занятий. Все тренировочные упражнения в воде и на стадионе в каждой тренировке распределялись по зонам преимущественного энергообеспечения с использованием пятизонной системы дифференциации упражнений [1].

Длительность работы в каждой зоне энергообеспечения в группах 1 и 2 была идентичной. Однако учитывая, что скорость бега выше скорости плавания в среднем в пять раз, то, следовательно, объем беговой тренировки в группе 2 превышал объем плавания в группе 1 в 5 раз при одинаковых затратах времени на каждую тренировку. Причем тренировка в каждой группе строилась таким образом, что показатели моторной плотности были одинаковыми.

Соотношение общего и парциальных объемов плавания в группе 1 и беговых упражнений в группе 2 было идентичным за весь период эксперимента в сентябре 2012 года (таблица 1).

Таблица 1 – Соотношение общего и парциальных объемов упражнений в плавании и беге в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента, % от общего объема

Номер МкЦ	Общий объем плавания, км	Общий объем бега, км	I	II	III	IV	V
I	35	70	36,7	60	2,1	1,1	0,1
II	40	80	35,4	61	2,2	1,2	0,2
III	43	86	34,1	62	2,3	1,3	0,3

В контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента было проведено тестирование работоспособности при плавании в полную силу кролем на груди на дистанции 25, 50 и 600 метров. До эксперимента в группах было проведено девять плавательных тренировок с объемами 2,5–3,0 км в режиме дистанционного плавания аэробной направленности на ЧСС 140–160 уд/мин.

В процессе проведения исследования рассчитывались средние величины, модули отклонений и достоверность различий средних величин.

Для определения реального использования нетрадиционных средств подготовки пловцов было проведено анкетирование специалистов. Перед каждым опросом с тренерами проводилась кратковременная беседа по определению единых понятий в рамках исследования. В первую очередь были определены критерии и смысл понятия «нетрадиционные средства подготовки пловцов».

Как показали результаты анкетирования, из всех респондентов только 1 человек не занимался серьезно плаванием в подростковом и юношеском возрасте. Из двадцати опрошенных специалистов 70 % отметили, что в их личной подготовке тренеры использовали разнообразные нетрадиционные средства. На вопрос «Как вы относитесь к использованию в подготовке пловцов нетрадиционных средств» положительное мнение высказали 19 человек (90 %), отрицательное – ни один, предпочтение к традиционным средствам отдали 2 человека (10 %). Из всех существующих нетрадиционных средств специалисты выделили те, которым они отдают больше предпочтения в практической работе: на суше – упражнения из различных видов спорта: легкая атлетика, гребля, лыжные гонки, комплексы аэробики и психологические средства подготовки; в воде – плавание с утяжелителями, элементы смежных видов спорта: водное поло, синхронное плавание, подводное плавание

и комплексы аквааэробики. Что касается возраста пловцов, с какого рациональней начинать практиковать нетрадиционные средства, то мнения тренеров разошлись: 20 % считают, что к каждому спортсмену следует подходить индивидуально с включением в его подготовку нетрадиционных средств; 23 % предполагают, что эффективнее начинать с младшего школьного возраста; однако 57 % склоняются к тому, что подростковый возраст является наиболее благоприятным для добавления нетрадиционных средств в подготовку пловцов. На вопрос «Согласились бы Вы внедрить нетрадиционные средства в подготовку своих спортсменов?» мнение специалистов было на 100 % единогласным.

Таким образом, результаты анкеты показали, что все опрашиваемые специалисты проявляют профессиональный интерес к использованию нетрадиционных, оригинальных средств подготовки, но не предпринимают усилий для реального воплощения их в подготовку пловцов.

В процессе исследования программа тренировок в воде в экспериментальной группе была заменена на упражнения беговой тренировки. Как было сказано выше, скорость бега в среднем в 5 раз выше скорости плавания. Однако беговые упражнения являются неспецифическими в системе подготовки пловцов и их относят к категории нетрадиционных средств. По логике, чтобы сопоставить объемы плавания за период эксперимента в контрольной группе с объемами бега в экспериментальной группе, необходимо было бы метраж плавания умножить на 5. В нашем эксперименте логически было бы не оправдано использовать в тренировке такие объемы. Поэтому была предпринята стратегия идентификации структуры общего и парциальных объемов плавания и беговых упражнений. С учетом возраста юных пловцов было принято решение оставить постоянную длительность тренировочных занятий в каждой группе, что позволяло за одну тренировку на стадионе осваивать объемы беговых упражнений в среднем в 2 раза больше объемов плавания.

До и после эксперимента испытуемые проплывали контрольные дистанции, характерные для различных зон энергообеспечения:

- 25 метров способом кроль на груди в полную силу для оценки алактатной работоспособности (V зона);
- 50 метров способом кроль на груди в полную силу для оценки гликолитической работоспособности (IV зона);
- 600 метров способом кроль на груди в полную силу для оценки аэробной работоспособности.

Результаты, показанные в контрольных упражнениях пловцами групп 1 и 2 до и после эксперимента, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты ($\bar{X} \pm \sigma$, с) пловцов контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Контрольные упражнения	До эксперимента			После эксперимента		
	Группа 1	Группа 2	td	Группа 1	Группа 2	td
25 метров	15,9±0,7	16,1±0,8	<0,5	15,4±0,8	15,7±0,9	<0,1
50 метров	39,4±2,6	40,3±3,0	<0,5	38,6±2,7	39,0±3,1	<0,1
600 метров	514,9±21,7	518,7±24,8	<0,1	484,6±23,9	489,5±29,9	<0,1

Анализируя результаты эксперимента, следует отметить, что после трехнедельного эксперимента результаты на всех контрольных дистанциях в группе 1 и 2 были улучшены в среднем на 3,2–3,7 % на спринтерских дистанциях и на 5,8–6,3 % на дистанции 600 метров. Следует отметить, что попарное сравнение и оценка достоверностей средних показателей не выявили статистически достоверных различий. Это свидетельствует о том, что работоспособность пловцов обеих групп носила однонаправленный характер развития без существенных различий. После эксперимента было проведено устное интервьюирование пловцов экспериментальной группы. Юным пловцам было предложено ответить в свободной устной форме на несколько вопросов:

- Ваше отношение к программе экспериментальной беговой тренировки?
- Как вы переносили предлагаемые беговые упражнения?
- Усталость, которую вы ощущали после тренировки, была больше или меньше после занятий в воде?
- Какие вы испытывали ощущения при выполнении контрольных упражнений в конце эксперимента?
- Хотели бы вы еще на несколько недель продлить программу экспериментальной тренировки?

Систематизация ответов позволила определить, что сначала экспериментальные беговые тренировки вызвали интерес у пловцов, который постепенно снижался к середине и, особенно, к концу эксперимента. В первую неделю беговые упражнения переносились всеми достаточно легко, без нервных и мышечных напряжений со стороны испытуемых. Несмотря на разнообразные беговые упражнения, примерно через 10 занятий пловцы стали испытывать усталость, которая, по мнению многих, была сильнее, чем после тренировки в воде. Контрольные упражнения в конце эксперимента выполнялись всеми пловцами с высоким уровнем интереса, на хорошем эмоциональном фоне. Примерно 94–95 % испытуемых не хотели бы продолжать беговые тренировки в течение нескольких недель, т. к. тренировки в воде, по их мнению, более интересны и не такие монотонные.

Таким образом, отсутствие статистически достоверных различий средних показателей на дистанциях различной длины свидетельствует о том, что в динамике работоспособности зафиксирован одинаковый,

однонаправленный прирост. Следовательно, циклические упражнения в беге могут достаточно успешно заменить программу упражнений в воде, в определенных периодах подготовки или при возникновении чрезвычайных ситуаций. К таким ситуациям можно отнести: отсутствие или отключение горячей воды, авария в коммуникациях бассейна и т. д. Однако следует отметить, что нетрадиционные средства в процессе их реализации могут привести к потере интереса к тренировкам, что во многом обусловлено фактором необычности тренировочной среды и самих упражнений.

1. Воронцов, А. Р. Методика развития выносливости у пловцов / А. Р. Воронцов. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 56 с.

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЛАВАНИИ

Глазко А.Б., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Глазко Т.А., канд. пед. наук, доцент, *Лепешинская И.А.*,
Минский государственный лингвистический университет,
Республика Беларусь

Анализ литературных источников, беседы с тренерами, анализ дневников тренировок показывают, что вопросам рационального планирования разминки в системе спортивной тренировки уделяется второстепенное внимание.

Целью данного исследования являлось определение влияния разминки на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании.

В соответствии с поставленной целью в работе решались следующие задачи:

1. Обосновать механизмы положительного действия разминки.
2. Определить основные компоненты, влияющие на качество и эффективность разминки в тренировочной и соревновательной деятельности.

Методами исследования являлись:

1. Ретроспективный анализ литературных источников.
2. Эргометрический анализ преимущественной направленности циклических упражнений в воде.
3. Элементарные методы математической статистики.
4. Педагогический анализ дневников тренеров с целью определения объемных показателей нагрузки на суше и в воде и с последующим сопоставлением их с рекомендуемыми программными показателями.

Исследование проводилось в ноябре – декабре 2012 года на двух учебно-тренировочных группах второго года обучения по 14 человек в каждой, средний возраст $12,5 \pm 0,5$ лет, уровень квалификации I–II разряд.

В течение недели был организован сравнительный педагогический эксперимент на двух группах (группа 1 – контрольная, группа 2 – экспериментальная). Целью эксперимента являлось определение влияния разминки на состояние работоспособности юных пловцов. Анализ дневников тренеров выявил, что соотношение нагрузок различной направленности в предлагаемой пловцам разминке стандартное и не имеет статистически достоверных различий. Пловцам контрольной и экспериментальной групп предлагались программы разминки, имеющие различную структуру нагрузок алактатной и гликолитической направленности (таблица 1).

После стандартной программы разминки пловцам контрольной и экспериментальной групп предлагалось проплыть следующую программу контрольных упражнений: 25 и 50 м кролем на груди со старта в полную силу и дистанционное плавание в течение 15 минут кролем на груди с целью преодоления наибольшего количества метров. В нашем эксперименте спортсменам предлагались стандартные регламентированные программы разминок. Различие их состояло в соотношении объемов нагрузок в аэробных (I и II), гликолитической (IV) и алактатной (V) зонах.

Таблица 1 – Программа разминки в контрольной и экспериментальной группах

Программа разминки	Группа 1 (n=14)	Группа 2 (n=14)
Объемы плавания по зонам интенсивности (м):		
I зона	100	50(-50)
II зона	300	250(-50)
III зона	200	200
IV зона	150	200(+50)
V зона	50	100(+50)
Всего	800	800