

позволяют выявить наиболее перспективных спортсменов и из них комплектовать юношеские сборные страны для подготовки и выступления на различных международных соревнованиях, в том числе на I Юношеских олимпийских играх 2011 года. В связи с этим большое практическое значение имеет привлечение большего количества юных пловцов 2–3-й возрастной группы в сборные для выявления и отбора наиболее талантливых и трудолюбивых в этих возрастных группах. Это позволит более качественно комплектовать сборную страны наиболее перспективными спортсменами и обоснованно планировать многолетний тренировочный процесс подготовки пловцов высокого квалификации.

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка спортивных резервов – важнейшая задача ДЮСШ / Н.Ж. Булгакова // Плавание. Ежегодник. – 1986. – С. 39–41.
2. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1986.
3. Волков, В.Н. Спортивный отбор / В.Н. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
4. Платонов, В.Н. Теоретические аспекты отбора в современном спорте. Отбор, контроль и прогнозирование спортивной тренировки / В.Н. Платонов, В.А. Запорожанов. – Киев, 1990. – С. 5–16.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЛАВАНИИ

Жилкин К.А.,

Зернов В.И., доцент,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

В соревновательной деятельности техническая, физическая, тактическая, морально-волевая, специальная психическая и интеллектуальная подготовленность никогда не проявляется изолированно, но всегда представляет сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей [3, 5].

Наличие четких представлений об основных компонентах соревновательной деятельности в плавании, роли каждого из них для достижения взаимосвязи различных компонентов позволяет в значительной мере систематизировать и упорядочить весь процесс подготовки пловцов [4, 6]. Эффективность всех составляющих современной тренировки пловцов высокого класса в значительной мере определяется наличием четких представлений о структуре соревновательной деятельности.

Первые серьезные исследования в этом направлении были проведены в 70-х (ГДР и СССР) и в конце 80-х годов (США). В этих исследованиях выделялось несколько важнейших компонентов соревновательной деятельности. Особенно четко просматривается подход к планированию всех компонентов спортивной тренировки, опирающийся на всесторонний анализ структуры соревновательной деятельности [5].

В структуре соревновательной деятельности пловцов-спринтеров выделены три относительно самостоятельные группы компонентов, каждая из которых существенно влияет на достижение высоких спортивных результатов:

- 1) эффективность старта и отталкивания от поворотного щита;
- 2) уровень дистанционной скорости на первом участке циклической работы и на отрезке подплывания к поворотному щиту;
- 3) уровень дистанционной скорости на втором участке циклической работы и на финишном отрезке [5, 6].

Наибольшим является вклад в достижение высоких спортивных результатов на 100-метровой дистанционной скорости на втором участке циклической работы и на финишном отрезке. Роль других составляющих несколько ниже: для уровня дистанционной скорости на первом участке циклической работы коэффициент детерминации составляет

0,402, для эффективности подплывания к поворотному щиту он равен 0,225. Достаточно высокий вклад двух других компонентов соревновательной деятельности – эффективности старта (0,352) и эффективности отталкивания от поворотного щита (0,211) [5, 6].

Говоря о педагогических характеристиках прохождения дистанции, следует отметить, что максимальная скорость отмечается на первом, стартовом 25-метровом отрезке. На последующих отрезках она снижается, а количество гребков в единицу времени возрастает, что свидетельствует, по-видимому, об уменьшении силы каждого гребка, которую спортсмен для удержания скорости пытается компенсировать увеличением темпа. Максимальный темп отмечается на последнем, финишном отрезке, когда несколько возрастает и скорость. Однако она существенно ниже показанной на первых 25 м дистанции [2, 4].

Выделены три типовых варианта структуры соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов-спринтеров. Первый вариант характеризуется высокой эффективностью старта, отталкивания от поворотного щита, подплывания к поворотному щиту и скоростью на первом участке циклической работы при сравнительно низкой скорости на втором участке циклической работы и на финишном отрезке. Второй вариант связан с высокой дистанционной скоростью на втором участке циклической работы и на финишном отрезке при относительно низкой эффективности старта, отталкивания от поворотного щита, подплывания к поворотному щиту и скорости на первом участке циклической работы. Характерной особенностью третьего варианта структуры соревновательной деятельности является относительно одинаковая эффективность всех ее основных компонентов.

При увеличении длины соревновательных дистанций конечный результат все больше зависит от качества поворотов, скорости на отрезках при подплывании и отплывании от поворотного щита. Таким образом, результат на дистанциях 400, 800, 1500 м почти на треть определяется эффективностью поворотов. При этом роль старта уменьшается – до 2,5–0,6 %.

С увеличением длины дистанции возрастает значение подвижности, мощности, на дистанции 1500 м и емкости аэробного энергообеспечения, а также экономичности использования энергии. В то же время для всех указанных дистанций, в том числе и 1500 м, когда речь идет об эффективности финиша, остается существенным значение мощности и емкости гликолитического анаэробного процесса.

На основании анализа методической литературы определены и предлагаются ниже следующие компоненты оценки соревновательной деятельности юных пловцов для бассейна 25 и 50 м: время скрытой стартовой реакции (t_3), скорость проплывания расстояния от отрыва ног пловца от стартовой платформы до 7,5 м (V_1), скорость проплывания расстояния от отрыва ног пловца от стартовой платформы до 12 м (V_2) (оценивается эффективность выбранной позы скольжения), скорость проплывания расстояния от отрыва ног пловца от стартовой платформы до 25 м (V_3), скорость проплывания расстояния от отрыва ног пловца от стартовой платформы от 25 до 50 м (V_4), скорость проплывания расстояния от отрыва ног пловца от стартовой платформы от 50 до 75 м (V_5), скорость проплывания расстояния от отрыва ног пловца от стартовой платформы от 75 до 100 м (V_6), скорость проплывания расстояния от отрыва ног пловца от стартовой платформы от 0 до 100 м (V_7), темп на отрезке проплывания от 12 до 25 м (T), темп на отрезке проплывания от 25 до 50 м (T_2), темп на отрезке проплывания от 75 до 100 м (T_3), средний темп на дистанции 100 м ($T_{ср.}$), шаг пловца на дистанции от 0 до 50 м (L_1), шаг пловца на дистанции от 0 до 100 м (L_2), средний шаг пловца на дистанции 100 м ($L_{ср.}$), время преодоления 100 м дистанции, расстояние полета пловца от стартового бортика до касания поверхности воды руками.

Для решения поставленных задач применялись следующие методики: анализ научно-методической литературы, изучение протоколов соревнований, хронометрирование, методика определения эффективности старта, методика определения эффективности поворота, методика определения темпа шага пловца.

Исследования проводились на базах ДЮСШ по плаванию г. Минска с контингентом групп спортивного совершенствования. Было проведено 476 измерений компонентов пловцов различной квалификации по вышеприведенным данным, которые приводятся в таблице. Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о квалификации пловцов и степени выполнения ими отдельных компонентов дистанции. Характеристики техники элемента старта указывают на достаточно хороший уровень реакции спортсменов на стартовую команду, у мужчин она выше, чем у женщин, а их общие значения соответствуют показателям пловцов высокого класса (0,5–0,8 с).

Аналогичная тенденция наблюдается у пловцов при преодолении 12-метровой зоны, где видно, что скорость ее преодоления у мужчин несколько выше, чем у женщин, и близка к показателям ведущих пловцов (2,38–2,73 с).

Отмечая разность скоростей V1 и V2, наблюдаем их падение, которое может быть связано с ранним началом фазы первых плавательных движений.

Выполнение данными пловцами элемента техники старта характеризуется как эффективное, так как скорость их после старта выше скорости на дистанции (V3).

У спортсменов наблюдается неравномерность проплывания первой половины дистанции (V3, V4), как у мужчин, так и у женщин. Это характеризует недостаточно высокий уровень технической подготовленности. При подплывании к повороту пловцы допускают ошибки, влекущие за собой падение скорости (V8). Выполнение поворота и сила толчка у пловцов хорошая, так как скорость (V10) выше средней скорости на первой половине дистанции и схожа со скоростью после старта. При этом у мужчин наблюдается более мощное отталкивание от поворотного щита, что характеризуется скоростью – V10. В первых плавательных движениях у спортсменов, позах при скольжении, и.п. наблюдаются недостатки, повлекшие к падению скорости V9 по отношению к скорости V3.

Проплывание пловцами второй половины 100-метровой дистанции сохраняет тенденцию аналогично первой половине дистанции, где наблюдается снижение скоростей V3 к V4 и V5 к V6, что свидетельствует о недостаточно равномерном прохождении дистанции, недостаточной скоростной выносливости. Средняя скорость на дистанции (V_{ср.}) указывает на неравномерность проплывания более быстрой первой половины по отношению ко второй половине дистанции, что подтверждает вышесказанное о слабой физической и технической подготовке спортсменов. Об этом свидетельствуют показания динамики темпа и длины шага у пловцов: низкий темп движений и большой шаг при низкой скорости проплывания дистанции.

Таким образом, рассматриваемые компоненты соревновательной деятельности позволяют проводить анализ подготовленности спортсменов, находить недостатки, подбирая пути их устранения.

Данные исследования позволили определить ряд компонентов соревновательной деятельности пловцов и представить некоторые результаты исследования.

Таблица – Компоненты структуры соревновательной деятельности на дистанции 100 м в/ст у пловцов ДЮСШ на этапе спортивного совершенствования

Испытуемые	Старт			V3 25 m	V4 50 m	Поворот			V5 50-75 m	V6 75-100 m	Vср. 100 m	Темп				Шаг		
	t3	V1 7,5m	V2 12m			V8 5 m	V10 5 m	V9 10 m				T1 12-25 m	T2 25-50 m	T3 75-100 m	Тср.	L1 50 m	L2 50 m	L3 ср.
1. Ж-ч	0,58	2,8	2,06	1,8	1,43	1,45	2,1	1,66	1,55	1,41	1,51	50,0	51,0	51,4	50,8	2,1	2,4	2,25
2. М-а	1,06	2,6	1,93	1,4	1,06	0,89	1,38	1,09	1,13	1,01	1,13	37,5	44,3	38,7	40,1	2,1	2,9	2,50
3. Г-о	0,11	2,6	2,0	1,63	1,45	1,25	1,58	1,43	1,29	1,24	1,35	57,5	50,0	44,6	50,7	2,6	3,0	2,30
4. Д-ч	0,54	2,5	2,04	1,4	1,34	1,40	1,60	1,29	1,37	1,28	1,38	45,4	48,2	48,6	47,6	2,4	2,5	2,45
5. К-а	0,96	3,0	1,98	1,7	1,25	1,36	2,20	1,54	1,41	1,32	1,26	39,4	42,0	41,9	45,8	2,2	2,7	2,45
6. Сред. знач. (жен.)	0,65	2,7	2,00	1,58	1,30	1,27	1,77	1,40	1,35	1,25	1,32	45,9	47,1	45,0	47,0	2,28	2,70	2,39
7. Б-к	0,45	2,3	2,03	1,66	1,38	1,13	2,59	1,44	1,43	1,25	1,44	55,5	59,7	40,1	51,7	2,4	2,7	2,55
8. Ш-а	0,49	3,2	2,14	1,98	1,55	1,31	2,39	1,78	1,66	1,35	1,58	62,5	55,4	56,8	58,2	2,5	2,8	2,65
9. П-о	0,44	3,3	2,35	1,94	1,45	1,25	2,22	1,67	1,35	1,25	1,53	50	45,1	50,5	48,5	2,1	2,6	2,35
10. С-о	0,33	2,5	2,4	1,91	1,44	1,31	2,32	1,73	1,58	1,41	1,53	–	42,4	55,7	49,0	1,9	2,3	2,1
11. К-ц	0,04	2,6	2,03	1,67	1,4	1,13	2,18	1,55	1,42	1,26	1,40	50	43,0	47,4	46,8	2,5	2,6	2,05
12. М-ч	0,19	2,8	2,3	1,57	1,5	1,38	2,38	1,71	1,67	1,28	1,56	48	45,1	56,1	49,7	1,9	2,4	2,15
13. М-в	0,85	3,4	2,35	1,76	1,42	1,25	1,87	1,64	1,43	1,34	1,51	45	41,7	48,3	45,0	1,9	2,3	2,1
14. Сред. знач. (муж.)	0,40	3,31	2,23	1,78	1,25	1,25	2,28	1,65	1,51	1,31	1,51	44,4	46,2	49,0	49,8	2,17	2,52	2,34
15. Общ. знач. гр.	0,52	3,00	2,11	1,68	1,27	1,26	2,02	1,52	1,43	1,28	1,41	45,2	46,6	47,0	48,4	2,22	2,61	2,36

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 152 с.
2. Иванченко, Е.И. Наука о спортивном плавании: учеб. пособие. / Е.И. Иванченко. – Минск: РУМЦ, 1993. – 167 с.
3. Плавание: учебник / В.Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 295 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и система спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 315 с.
5. Парфенов, В.А. Тренировка квалифицированных пловцов / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.
6. Зернов В.И., Седьмой элемент техники плавания: /В.И.Зернов., Т.В. Зернова. // матер. XI международ. научного конгресса. / БГУФК 2007. – 3 с.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ

Кибец Е.В.,

Курский государственный медицинский университет,
Российская Федерация

По общему признанию, вопросы воли в последнее время наиболее успешно разрабатывались в психологии спорта. Это связано с рядом условий и не в последнюю очередь с требованиями самой спортивной деятельности, которая к воле спортсмена предъявляет очень высокие требования. Спортивная деятельность имеет свои специфические особенности, определенным образом влияющие на психику спортсмена, его эмоциональные переживания и состояния, которые возникают в связи с участием в соревнованиях, с большими, часто максимальными предельными напряжениями. Все это заставляет рассматривать волевую подготовку спортсмена как важную неотъемлемую часть спортивной тренировки и всего учебно-воспитательного процесса в спорте.

Цель исследования – изучить роль тренера в волевой подготовке боксеров младших разрядов. Методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, опрос, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, вызванных общими и специфическими условиями спортивной деятельности боксера, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть понятны в отрыве от них. В психологии спорта обычно выделяют внешние и внутренние трудности, отмечая, что, как правило, внешние трудности носят объективный характер, а внутренние – субъективный, зависящий от данного спортсмена.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей, сознательного контроля своих действий. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на двигательные функции и в целом затрудняет достижение намеченных целей.

Следует также отметить, что трудности не существуют изолированно друг от друга. В процессе обучения преодоления трудностей можно условно выделить три этапа.

Первый состоит из подбора приемов и средств, поочередного их опробования, анализа и оценки их эффективности. Начальный период обучения должен совпадать с достаточным уровнем подготовленности спортсмена, наличием положительных эмоций, желанием