

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Пути улучшения организации подготовки спортсменов в  
группах детских спортивных школ»

Студент

А.И. Картунова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Джалилов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия )

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Тольятти 2019

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Картуновой Анны Игоревны по теме: «Пути улучшения организации подготовки спортсменов в группах детских спортивных школ»

Изменение количественных параметров многолетней тренировки за последние 20 лет характеризуется неуклонным повышением объемов общего и интенсивного плавания от одного олимпийского цикла к другому.

Анализ подготовки пловцов высокого класса показал количественные и квалификационные соотношения контингента ДЮСШ на разных этапах многолетней тренировки, а также причины преждевременного прекращения занятий плаванием перспективными юными спортсменами. Это позволило разработать предложения по совершенствованию организации и планирования подготовки спортивного резерва. Исходя из этого, была сформулирована цель нашего исследования.

Гипотеза. Предполагается, что выявленные возрастные, количественные, результативные критерии являются основой для планирования подготовки спортивного резерва в системе возрастных групп.

Результаты исследования. Для повышения качества подготовки спортивного резерва в плавании необходимо дальнейшее обобщение опыта практической деятельности ведущих тренеров, а также достоверного экспериментального материала, полученного в группах юных спортсменов одного возраста, использующих на отдельных этапах многолетней подготовки тренировочные программы разной направленности, а также программы, одинаковые по направленности, но отличающиеся по применяемым средствам и методам.

Полученные цифровые данные были подвергнуты методом математической статистики. Работа состоит из введения, второй и третьей главы, где описаны результаты собственных исследований, четырех таблиц. В завершении работы описано заключение и список используемой литературы.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ</b> .....	6
1.1. Актуальные вопросы подготовки тренера-преподавателя.....	6
1.2. Спортивно-педагогические требования, которыми должен руководствоваться тренер – преподаватель.....	10
1.3. Взаимоотношения тренера - преподавателя с учениками.....	15
1.4. Медико-биологические и педагогические аспекты системы спортивного отбора и построение учебно-тренировочного процесса спортсменов.....	20
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	26
2.1. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования.....	30
2.3. Программа подготовки спортивного резерва.....	30
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ</b> ...	32
3.1. Исследование причины преждевременного прекращения занятий плаванием.....	32
3.2. Пути улучшения организации подготовки юных пловцов в группах спортивного совершенствования.....	45
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	52
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	54

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Изменение количественных параметров многолетней тренировки за последние 20 лет характеризуется неуклонным повышением объемов общего и интенсивного плавания от одного олимпийского цикла к другому.

Анализ подготовки пловцов высокого класса показал количественные и квалификационные соотношения контингента ДЮСШ на разных этапах многолетней тренировки, а также причины преждевременного прекращения занятий плаванием перспективными юными спортсменами. Это позволило разработать предложения по совершенствованию организации и планирования подготовки спортивного резерва. Исходя из этого, была сформулирована цель нашего исследования.

**Объект исследования:** содержание форм и методов организации и планирования подготовки спортивного резерва в плавании.

**Предметом исследования** выступают критерии направленности тренировочных программ.

**Целью исследования** является совершенствование методики организации и планирования подготовки спортивного резерва в плавании.

**Гипотеза.** Предполагается, что выявленные возрастные, количественные, результативные критерии являются основой для планирования подготовки спортивного резерва в системе возрастных групп.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить динамику показателей результативности пловцов как критерий направленности тренировочных программ.
2. Установить причины преждевременного прекращения занятий плаванием.
3. Разработать и экспериментально проверить методику оценки динамики показателей спортивных результатов как критерия направленности тренировочных программ.

**Новизна.** Сравнение индивидуальных достижений юных пловцов с табличными данными поможет определить специализацию спортсмена, выявить уязвимые места в его подготовке и внести коррективы в содержание тренировочных программ.

**Практическая значимость работы.** Для повышения качества подготовки спортивного резерва в плавании необходимо дальнейшее обобщение опыта практической деятельности ведущих тренеров, а также достоверного экспериментального материала, полученного в группах юных спортсменов одного возраста, использующих на отдельных этапах многолетней подготовки тренировочные программы разной направленности, а также программы, одинаковые по направленности, но отличающиеся по применяемым средствам и методам.

# **ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

## **(обзор литературы)**

Основные положения государственной политики по развитию по развитию науки о физической культуре и спорте были сформулированы в постановлениях правительства 1993 г. Государственное руководство наукой предусматривает: формирование стратегии научных исследований; обеспечение роста научного потенциала; широкое и эффективное внедрение полученных результатов в практику физкультурного движения.

### **1.1. Актуальные вопросы подготовки тренера-преподавателя**

Проблемы высшего физкультурно-спортивного образования, особенно в условиях современной России, несомненно, должны стать предметом широкого обсуждения специалистов и общественности [5,9,12,17].

Следует исходить из того, что тренерский факультет готовит не педагога общего физкультурного профиля, не медицинского работника, не биолога, а именно тренера по виду спорта, и это является социальным заказом. Каким должен быть конечный результат деятельности тренерского факультета ИФК, показано в квалификационной характеристике специалиста. Избранный вид спорта – основная дисциплина, другие – профилирующие и образовательные. Следовательно, преподавание всех остальных дисциплин, кроме решения общеобразовательных задач, должно предельно учитывать специфику будущей деятельности тренера, а их объем – минимально необходим. Второстепенный и дублирующий материал следует убрать. Без пересмотра и увязки учебных программ, осуществления межпредметных связей и объединения дисциплин в цикле этого сделать невозможно.

Несомненно, что не бывает тренера вообще. Эта профессия весьма конкретна, и специфика деятельности тренера определяется тем звеном сферы спорта, в котором он работает. Если внутри профессии «тренер по

виду спорта» выделять более узкие направления, то, во-первых, необходимо иметь объективную информацию о потребности в тренерских кадрах в различных звеньях спорта, во-вторых, подготовить научную и учебно-методическую базу для выпускающих кафедр.

В силу того что вышеперечисленные направления работы тренера имеют выраженную специфику, для каждой из них желательно разработать специфическую программу. При этом будущему орработнику полезно предварительно проработать практически в определенном звене физической культуры и спорта.

Конечно же, разделение тренерской профессии с соответствующей записью в дипломе даст свои положительные результаты лишь при строгом оформлении на работу с учетом профиля как при выпуске из института, так и в период трудовой деятельности, иначе такое разделение теряет всякий смысл.

Профессиональный опыт у выпускников ИФК начинает накапливаться лишь после выпуска, на протяжении 2-3 лет самостоятельной работы.

Поэтому сегодня в основу подготовки тренера ложится реальная практическая работа на всем протяжении обучения в ИФК. Она должна пронизывать весь учебный процесс. Каждый теоретический и практический разделы, включенные в программу подготовки тренера, следует обеспечить соответствующей реальной учебной и педагогической практикой.

Пролонгированная ознакомительная практика типа стажировки, где студенты выступают в роли активных помощников тренеров, проводимая на первых двух курсах обучения, должна охватывать все основные звенья спорта, в которых присутствует тренерская работа, что даст возможность студенту профессионально сориентироваться и избрать более узкую специальность [2,4,10]. Нам представляется, что практика типа стажировки можно было бы продолжить в избранном звене и на старших курсах с начала учебного года и закончить ее базовой практикой с отрывом от учебы. Для этого следует разработать (с привлечением спортивно-педагогических

кафедр) целостную программу логически последовательного проведения сквозной практики на весь период обучения в вузе. Созданием и организацией базы практики должно заниматься специальное подразделение института.

Выпускнику тренерского факультета кроме специальных педагогических знаний и умений необходимо самому быть достаточно подготовленным в спортивном отношении. На протяжении многих лет это предусматривалось требованием иметь по окончании института 1 спортивный разряд. Справедливости ради надо сказать, что выполняют этот разряд не все студенты. Во-первых, поэтому что на экзамене по специализации в большинстве видов спорта трудно проявить истинный исходный уровень квалификации абитуриента. Поэтому лишь в процессе учебы выясняется, что студенты как спортсмены находятся на уровне 2 спортивного разряда, а то и ниже. Среди других причин следует назвать высокие, но справедливые требования спортивной квалификации (например, в лыжных гонках, где, кроме того, должны быть соответствующие трассы).

Чтобы выполнить 1 спортивный разряд в игровых видах спорта, студент должен быть обязательно членом сборной команды, которая участвует в соответствующих соревнованиях и занимает определенное место. Реально ли это для всех студентов кафедры?

Почти полуторамесячные отвлечения студентов 1-го и частично 2-го курса на селхозработы и как следствие увеличение затем часов учебной недели, длинные экзаменационные сессии, которые, как правило, совпадают с календарными соревнованиями, каникулами – все это, конечно же затрудняет планомерную спортивную подготовку. Добавим к этому, что перестройка процесса обучения предполагает значительное увеличение роли и места профессионально-педагогической подготовки перворазрядника или поддержания квалификации на должном уровне нужно не только специально выделенное для этого время, но и определенные условия. Поэтому ориентировать спортивную подготовку всех без исключения студентов на



высокий уровень спортивной квалификации, на наш взгляд, нереально и нецелесообразно.

Мы предлагаем обсудить возможность более дифференцированного подхода к спортивной квалификации студентов при выпуске с учетом специфики вида спорта и более узкой тренерской специализации.

Обязательность спортивной подготовки тренера не вызывает сомнений. Выделяемые для этой цели учебным планом часы на учебный год по объему не меньше, чем все разделы специализации вместе взятые. Это почти треть учебной нагрузки преподавателя и его зарплаты. Следовательно, этот раздел – один из самых нужных, во всяком случае, так же важен, как и остальные, тем более что здесь предусматривается не только спортивное, но и педагогическое совершенствование.

А если это так, то почему ему (СПС) отводится роль факультатива? К факультативу и отношение студентов как к факультативу. Поэтому мы полагаем, что спортивную подготовку будущего тренера следует включить в учебную программу и сетку расписания занятий, а требования к ее уровню должны быть включены в квалификационную характеристику специалиста наравне с другими умениями и навыками.

Для этого учебная программа не должна быть разделена на разделы, а преподавание следует вести таким образом, чтобы изучение студентами каждой темы включало три направления: теорию (теоретические основы темы), методику преподавания (обучения) и спортивно-педагогическое совершенствование примерно в том же объеме, который предусматривался старым учебным планом, или в несколько меньшем [1,10,21]. Объем обязательных часов на избранный вид спорта, естественно, значительно увеличится. Такой путь целесообразен и реален, если принять во внимание вышеизложенное о соотношении объема и роли главной дисциплины специальности со всеми остальными. Это даст возможность увеличить долю обязательного педагогического совершенствования, избежать дублирования, сделать дисциплину по избранному виду спорта более целостной, обеспечит

логическую последовательность в ее изучении, улучшит планирование учебного процесса.

Чисто спортивное мастерство можно повышать по индивидуальным тренировочным планам и на сводных тренировках и сборах сборных команд института за счет организационно-методической и воспитательной работы преподавателей и внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

## **1.2. Спортивно-педагогические требования, которыми должен руководствоваться тренер - преподаватель**

Требование «избирать адекватные средства и методы решения учебно-тренировочных задач» основано на закономерности формирования и развития человека, согласно которой основной фактор, определяющий результаты этих процессов, - деятельность [12,14,16].

Решение педагогических задач зависит от предмета деятельности, метода и объекта действия. Основной предает деятельности в спорте – виды и разновидности данного вида спорта, основной метод - упражнение, объект - конкретный спортсмен. Его индивидуальные особенности обусловлены сложным сочетанием социальных и биологических факторов, влияющих на становление и развитие в процессе деятельности. В спорте это приводит к реализации возможностей людей при решении возникающих задач в учебно-тренировочном процессе, достижению высоких результатов.

Видов плавания множество. Каждый из них предъявляет к человеку настолько разные требования, что если бы мы обладали высокоинформативными способами определения индивидуальных особенностей человека и точно знали требования, которые предъявляют различные виды спорта к человеку, мы сумели бы определить для каждого занимающегося ациклические упражнения, наиболее соответствующее его данным. На самом деле в большинстве случаев эта задача решается методом проб и ошибок.

Искусство тренера-преподавателя плавания определяется его способностью избирать основные и вспомогательные средства и методы педагогического воздействия с учетом поставленной цели, решаемых задач, особенностей контингента [11].

В учебно-тренировочных занятиях по плаванию это требование обязывает тренера-преподавателя [7,10]:

1. Создавать условия для лучшего использования органов чувств обучающегося с целью восприятия, пониманий и усвоения учебного материала.

2. Учитывать особенностей интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер спортсменов.

3. Принимать меры для направленного развития спортсмена, формирования педагогически оправданных спортивных целей, соответствующих интересам и возможностей своего ученика.

4. Создавать у ученика установку на достижение этих целей. Требование «расчленять изучаемое спортивное упражнение, программировать обучение» основано на признании системности в качестве основополагающего условия успешной деятельности человека, на концепции анализа-синтеза, в соответствии с которой для того, чтобы познать определенные явления, усвоить понятия, решать задачи, овладевать сложными действиями, необходимо данное целое (явление, понятие, действие) расчленить на более простые составляющие их элементы и, лишь поняв, решив их, овладев ими в отдельности, соединять их в целое. Руководствуясь этим требованием, следует на различных этапах учебно-тренировочных занятий расчленять сложнокоординированные плавательные упражнения таким образом, чтобы добиться, возможно, меньших неудачных попыток при их выполнении учеником, определить такой порядок обучения, который проистекает из сущности предмета спортивной специализации и возможностей спортсмена.

В зависимости от того, где находится основная часть движения в общей цепи легкоатлетического упражнения, можно выделить в схеме три варианта последовательности обучения (основная часть движения находится в начале плавательного упражнения, в середине, в конце). То же относится к фазам отдельных частей и элементам отдельных фаз движений.

Требование «выявлять ошибки в движениях, вести поиски их причин» основывается на закономерности как познавательной, так и двигательной деятельности, в соответствии с которой путь от незнания к знанию, неумения к умению проходит через неполное соответствие воспроизводимых в процессе обучения знаний и двигательных действий их сущности по форме и содержанию. Обучение, в частности, технике плавательных упражнений во всех случаях происходит путем систематического внесения поправок в изучаемые действия с тем, чтобы постепенно приблизиться к способности воспроизводить их идеальный образец [10,21].

Требование «учитывать, регулировать и варьировать среду действия» основывается на закономерности двигательной деятельности, в соответствии с которой результаты движений человека находятся в зависимости от природной и социальной среды, в которой они происходят. Это требование обязывает преподавателя в процессе учебно-тренировочных занятий, во-первых, принимать во внимание влияние, которое оказывает среда действия на спортсмена, его движения, результаты его действий и в соответствии с этим изменять используемые средства и методы педагогического воздействия, регулировать и варьировать сопутствующие условия. Прежде всего, следует развивать способность ученика быстро и адекватно преобразовывать свои движения в зависимости от изменяющихся условий внешней среды и внезапно возникающих ситуаций, т.е. обучать спортивной тактике.

На учебно-тренировочных занятиях преподавателю следует вначале упрощать сопутствующие условия, а после того, как усвоена структура движений, ликвидированы грубые ошибки и ученик уловил ритм, присущий

данному действию, - постепенно усложнять условия их выполнения, приближая к тем, которые встречаются на соревнованиях по данному виду.

Требование «обучать технике спортивных упражнений в плавании с развитием двигательных качеств» основано на том, что структура движений, является внешним выражением проявляющихся в них двигательных качеств. Любое произвольное движение человека выполняется не только по определенной структуре, но с самого момента возникновения движения, его течения и окончания также в результате непрерывного и перемежающегося или преимущественного проявления различных двигательных качеств. С другой стороны, уровень развития двигательных качеств влияет на структуру и результаты, достигнутые в выполнении спортивного упражнения. Указанное положение одно из выражений связи и зависимости между формой и содержанием явлений и вещей.

Данное требование обязывает тренера-преподавателя вместе с обучением технике плавательных упражнений способствовать наибольшему развитию у ученика тех двигательных качеств, которые характерны для данного упражнения при его выполнении в реальных условиях спортивной борьбы.

Каждое из двигательных качеств влияет на характер кинематических, динамических или ритмических параметров техники в данном виде плавания (стиле). Устойчивость равновесия и гибкость выступают главным образом как условия обеспечения пространственных параметров спортивной техники, сила и произвольное расслабление мышц – ее динамических параметров, выносливость – временных параметров, быстрота – пространственно-временных параметров, ритмичность – ритмических параметров [1,10,21].

Требование «обучать системе знаний» основано на том, что предварительное создание в сознании человека представлений предшествует практическому решению любой сознательно поставленной задаче. В педагогической деятельности результативность используемых мер зависит от степени понимания учеником тех вопросов, которые имеют отношение к

изучаемым явлениям, знаниям, приобретаемым навыкам. В двигательной деятельности без знания того, что делать, как делать, какими должны быть результаты движений и какие они в действительности, человек не может рационально выполнить ни одно произвольное действие.

На занятиях плаванием в процессе реализации этого требования выделяются две стороны. Одна состоит в том, что тренер-преподаватель плавания принимает меры для повышения общеобразовательного уровня спортсмена, его интеллектуального развития, способствует усвоению им этических норм поведения; вторая - в том, что тренер-преподаватель обеспечивает приобретение, расширение и углубление знаний, необходимых на учебно-тренировочных занятиях и на спортивных соревнованиях в избранном виде.

Требование «обучать дыхание» основано на том, что под влиянием двигательной деятельности изменяется частота, глубина и ритм дыхания. Дыхание – одна из вегетативных функций, которую в определенных пределах человек может сознательно регулировать. Координация дыхания с движениями - условие сохранения требуемой структуры движений и, следовательно, решения поставленных двигательных задач, а также сохранения и укрепления здоровья спортсмена. Тренеру-преподавателю плавания необходимо добиваться освоения спортсменом нужной формы дыхания в зависимости от характера, продолжительности и интенсивности выполняемых движений в избранном виде упражнения [5,15,19].

Последовательность обучения спортивной технике и способу дыхания зависит от принадлежности избранного вида плавания к циклическим или сложнокоординированным (брассом) видам. В первом случае обучение движению и дыханию происходит одновременно, во втором, как правило, сначала осваивается структура движений и лишь после этого спортсмен приучается к соответствующему способу дыхания.

Требование «обеспечить непрерывный, контроль за результатами учебно-тренировочного процесса» основывается на закономерной связи

между успешностью деятельности и качеством контроля за ней. Деятельность и контроль за намеченным, происходящим и его результатами выступают в единстве [1,10,11].

На учебно-тренировочных занятиях по плаванию эта закономерность проявляется в том, что тренер-преподаватель решает стоящие перед ним задачи, а спортсмен выполняет двигательное задание при условии, что они ведут контроль за эффективностью применяемых средств и методов педагогического воздействия, процессом и результатами движений. Первый пользуется опросом, наблюдением и измерением, информируя ученика об их результатах, а второй, кроме сведений, полученных от тренера-преподавателя, ведет самоконтроль за своими движениями и своим состоянием, руководствуясь главным образом теми ощущениями, которые возникают у него.

Требование «вести учебно-тренировочный процесс планоно» основывается на закономерности, согласно которой человек может добиться поставленной цели, решить намеченные задачи к установленному сроку при условии, что он заблаговременно наметит характер своих отдельных действий, порядок, условия и время их выполнения. На занятиях плаванием указанное требование получает практическое выражение в планах учебно-тренировочной работы, составляемых тренером-преподавателем на ряд лет, один год, отдельный период, неделю, одно занятие.

### **1.3. Взаимоотношения тренера - преподавателя с учениками**

Успешность решения спортивно-педагогических задач во многом зависит от взаимоотношений, сложившихся между тренером-преподавателем плавания и его учениками. Он может добиться хороших результатов в своей работе, в частности высоких спортивных достижений, у своих подопечных только при наличии единства цели, поставленной им в отношении конкретного спортсмена, и цели самого спортсмена, а также при высокой степени взаимопонимания между ними и взаимоуважения.

Принято различать три основных стиля руководства – демократической, авторитарный и либеральный [11,15,19]. Первый характеризуется главным образом тем, что тренер-преподаватель предоставляет, спортсменам возможность влиять на принятие решения, при втором тренер-преподаватель самостоятельно осуществляет меры педагогического воздействия, избирает способ решения возникающих задач, не считаясь с мнением своих учеников, а при третьем чаще всего решение вопросов учебно-тренировочного процесса предоставляется спортсменам, а тренер-преподаватель выступает в роли советчика.

В педагогической наука принято считать, что лучший тип руководства – демократический, а наиболее неприемлемый – либеральный. С последним утверждением следует согласиться безоговорочно. Что же касается педагогической деятельности в спорте, то во многих случаях предпочтение должно быть отдано тренеру-преподавателю авторитарного типа. Обучение спортивной технике происходит быстрое и успешнее при авторитарном стиле педагогического руководства [7,11,12].

Как правило, профессию тренера-преподавателя спорта избирают люди, склонные и способные управлять действиями других. Если изначально эта черта не преобладает в характере, то многолетняя спортивно-педагогическая деятельность делает их такими. Спорт связан с необходимостью преодоления трудностей почти на каждом занятии. Человек, не способный поставить спортсмена в условия, которые обяжут его выполнять требуемое, не может стать хорошим тренером-преподавателем [1,10,21]. Он должен часто заставлять спортсмена сделать то, что считает нужным, добиваться выполнения своих заданий. Его требовательность диктуется необходимостью преодолеть острое чувство утомления, иногда боли и страха. Наилучших результатов добиваются тренеры-преподаватели, которые не жалеют спортсменов на учебно-тренировочных занятиях, в тех случаях, когда хотят развить их двигательные способности, личность в целом для достижения высоких спортивных результатов. Это оправдано и



возможно, если требования тренера-преподавателя основываются на глубоком знании научных основ спорта, учете индивидуальных особенностей спортсменов, на умении найти нестереотипный подход к ним.

Может быть, самое главное для любого тренера-преподавателя – научить своих учеников не жалеть себя, одновременно развивая их способность к контролю возникающих ощущений, прислушиваться и понимать действительные требования своего организма.

Следует ответить, что чрезмерная авторитарность преподавателя может отразиться на эмоциональности занятий, внести напряженность во взаимоотношения со спортсменами. Опасность этого стиля руководства педагогическим процессом состоит в том, что он станет препятствием как для развития личности и независимости спортсменов, так и причиной ограничения возможности для принятия новых и эффективных методов решения учебно-тренировочных задач самим преподавателем. Не следует также забывать, что обучение спортивной технике и развитие двигательных качеств часто происходит успешнее, если ученику предоставляется большая самостоятельность и инициатива. В конечном итоге высокие достижения в спорте – результат труда самого спортсмена, которым преподаватель руководит [2,8,18].

В этой, казалось бы, противоречивости в оценке преимуществ авторитарного и демократического стилей педагогического руководства оно не подлежит сомнению – то, что важным условием достижения необходимого педагогического эффекта в спорте является соблюдение учениками строгой дисциплины. Самый простой случай выражения этого требования - обязательность точного выполнения учениками команд преподавателя. Последний должен видеть все, что происходит на его занятиях, и реагировать, когда считает нужным. Если он не умеет добиться рабочей атмосферы и высокой дисциплины на учебно-тренировочных занятиях, то имеет все основания дать повод усомниться в его способности быть спортивным педагогом.

Существуют некоторые особенности в общении с высококвалифицированными пловцами, которые обладают спортивным опытом, а в отдельных случаях и знаниями (в действительности или только в представлении самого спортсмена). Спортсменов этих категорий следует привлекать к составлению планов индивидуальных учебно-тренировочных занятий, порой предоставлять им инициативу в этом вопросе, но право претворять намеченное, сохранить за собой [2,9,16].

В сфере спорта, особенно высших достижений, педагог не только учит, управляет развитием и воспитывает, но заботится о своих учениках, следит за условиями жизни и принимает участие в их улучшении, контролирует соблюдение учениками установленного режима дня, санитарно-гигиенических требований.

Как и в любой другой отрасли деятельности, требующей творческого отношения, человек, избравший профессию тренера-преподавателя плавания, должен быть готов к нерегламентированному труду. Ему часто приходится работать и утром и вечером, в воскресенье и в праздничные дни, не всегда иметь возможность пользоваться отпуском, часто находиться вне дома, на спортивных сборах, где ему необходимо обеспечить не только соответствующую спортивную подготовку учеников, но организовать их досуг, следить за поведением от подъема до отбоя, а может быть и после. Человек, который своим поведением и тоном выражает безразличие, а тем более неприязнь к ученикам, не может быть преподавателем спорта. Занятия многими видами плавания и даже выполнение отдельных упражнений часто связаны с ситуациями, в которых отношение тренера-преподавателя к спортсмену является единственной гарантией не только решения поставленных задач, но и сохранения здоровья последнего, а порой самой его жизни.

Однако между тренером-преподавателем и спортсменом могут возникнуть и различные конфликтные ситуации. Разрешаться они должны, прежде всего, тренером-преподавателем. Чтобы предупредить возможность

возникновения «психологического барьера», тренер-преподаватель обязан развить в себе способность быстро и правильно понимать своих учеников. Этому способствует атмосфера «детской доверительности» между ними. Тренер-преподаватель может завоевывать хорошее отношение спортсменов к себе, проявляя к ним уважение и доброжелательность, решимость хранить в тайне то, что доверено ему как старшему товарищу. Признаком внимательного, уважительного отношения к своим воспитанникам является умение слушать их. Эту способность преподаватель обязан развить, как и многое другое, являющееся условием успешной педагогической деятельности. Тренеру-преподавателю плавания следует учитывать, что, кроме занятий спортом, его воспитанники имеют другие обязанности, и следить за успеваемостью и дисциплиной своих учеников в школе, поддерживать связь со школьными преподавателями, родителями, производством.

Во взаимоотношениях тренера-преподавателя и спортсменов многое зависит от авторитета первого, т.е. веры в него учеников. Все, что делает преподаватель, должно утверждать в сознании спортсменов возможность их руководителя успешно решать задачи, которые он ставит перед собой. Чем выше авторитет преподавателя, тем в большей мере его воспитанники усвоят поступающую от него информацию, лучше поддадутся его влиянию.

Тренер-преподаватель плавания, кроме собственной оценки результатов своей педагогической деятельности, сравнения спортивных успехов учеников с результатами подопечных других тренеров - преподавателей достигнутыми за то же время, может получить представление о качестве своей работы и путем неспециального сбора суждений коллег, спортивных администраторов, болельщиков, спортсменов о правильности его взаимоотношений с учениками, знании им техники, рациональности применяемых педагогических и организационных мер, последовательности в работе, эмоциональности, самокритичности, педагогического такта и др. Трезво оценивая полученную информацию и

внося в нее соответствующие коррективы, тренер-преподаватель получит достаточный материал для переосмысления используемых им принципиальных положений или применяемых деталей, методики и организации. Не теряя чувства уверенности и личные возможности, нужно сохранить элементы сомнения в абсолютной правильности своей деятельности, быть убежденным в необходимости непрерывного повышения квалификации, педагогического мастерства, нахождения новых, более совершенных путей решения поставленных задач. Основное средство достижения этого - чтение соответствующей литературы, наблюдение за действиями своих коллег и спортсменов, добившихся выдающихся результатов, и общение с ними [3,11,20].

#### **1.4. Медико-биологические и педагогические аспекты системы спортивного отбора и построение учебно-тренировочного процесса спортсменов (основные методологические подходы)**

Хорошо известно, что физическая подготовка спортсменов должна быть направлена на развитие физических качеств в строгом соответствии с требованиями соревновательной деятельности, в нашем случае – с требованиями спорта.

Сложность проблемы физической подготовки спортсменов заключается в том, что в условиях игровой деятельности игрок находится в ситуации постоянно изменяющихся условий, предъявляющих повышенные требования как к силовым, скоростным возможностям, так и к выносливости в аэробных и анаэробных режимах. В этой связи определенный научно-практический интерес представляет изучение структуры специальной физической подготовленности спортсменов применительно к специфическим условиям их деятельности, а также с учетом возраста и квалификации занимающихся. Это требование вытекает из общеизвестных положений, сформулированных В.М. Зациорским [1990], суть которых состоит в так называемой способности переноса тренированности, существенно различной

у спортсменов в связи с их квалификации. Так, например, у начинающего спортсмена упражнения, направленные на развитие силы или другого качества, будут положительно влиять на быстроту, выносливость. У спортсменов старшего возраста, в связи со стажем занятий и соответствующей квалификацией, эффект переноса тренированности прекращается. В тех случаях, когда квалификационный спортсмен находится в состоянии высокой работоспособности, упражнения, не отвечающие специфике его соревновательной деятельности, могут приводить к отрицательным результатам, угнетая специфические качества и способности.

Изучение этих особенностей представляет практический интерес, поскольку знания о физической подготовленности спортсменов имеют непосредственное отношение к организации тренировки как управляемого процесса [18].

Следует еще раз подчеркнуть, что управление учебно-тренировочным процессом спортсменов направлено на оптимизацию средств и методов подготовки в зависимости от целей и задач, специфических на каждом из этапов этого многолетнего педагогического взаимодействия спортсменов, тренеров, научных работников, организаторов спорта.

На последующих этапах многолетней подготовки управление учебно-тренировочным процессом представляет цель – отобрать наиболее талантливых спортсменов, уже проявивших определенные способности на начальных этапах, в сфере резервного спорта, в спортивные клубы, сборные команды.

Как отмечают многие специалисты, этапы специальной базовой подготовки и реализации потенциальных возможностей рассматриваются как ключевые, организация подготовки на коротких во многом определяет темпы роста спортивного мастерства и успехи спортсменов на соревнованиях международного ранга.

Задача управления на заключительном этапе отбора – сформировать основной состав сборных команд из числа спортсменов, обладающих

потенциальных возможностей для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях международного уровня.

Проблема управления учебно-тренировочным процессом не ограничивается только вопросами отбора, она затрагивает и ряд других, не менее актуальных, в частности индивидуализацию учебно-тренировочного процесса спортсменов. Есть все основания рассматривать проблему индивидуализации как ключевую, имеющуюся непосредственное отношение к организации тренировки во всех ее структурных образованиях, включая циклы непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям [2,8,23].

Таким образом, отбор и последующую ориентацию во многолетнем учебно-тренировочном процессе можно рассматривать в качестве основных целей этапного, текущего и оперативного управления. Реализация этих целей в повседневной практике учебно-тренировочного процесса возможна на основе объективной количественной и качественной информации о различных составляющих специальной подготовленности спортсменов. В специальной литературе неоднократно высказывается мнение о целесообразности совершенствования технологий этапного, текущего и оперативного контроля, содержание которого должно быть максимально адекватно специфическим условиям вида спорта, возрастным, половым особенностям и квалификации занимающихся.

Одновременно обсуждались знания о количественных и качественных критериях оценки подготовленности футболистов в связи с требованиями основных управленческих задач на этапах начальной, специальной базовой подготовки и реализации индивидуальных возможностей спортсменов, сформулированных в работах ряда известных специалистов. Количественные и качественные критерии специальной физической подготовленности спортсменов пытались адаптировать к решению наиболее актуальных научно-практических задач, стоящих на каждом из этапов многолетней подготовки спортсменов.

К числу основных на начальных этапах подготовки относили задачи отбора и профессиональной ориентаций занимающихся спортом. На последующих этапах таковыми считали вопросы оценки перспективных возможностей спортсменов с целью индивидуализации тренировочного процесса, формирования составов клубных команд и основных составов команд при подготовке к международным турнирам.

В работе предпринята попытка обосновать критерии:

- отбора детей 10 – 11-летнего возраста, чьи потенциальные возможности соответствовали бы требованиям вида спорта;
- оценки потенциальных возможностей спортсменов 12 – 16-летнего возраста для достижения необходимого уровня подготовленности в связи с требованиями международного футбола;
- специальной физической подготовленности для формирования составов национальных команд из числа игроков, способных успешно реализовать стратегические задачи в играх с разными соперниками.

Основные методы исследования – педагогическое тестирование в естественных условиях учебно-тренировочного процесса и плановых тестирований спортсменов разного возраста и квалификации, а также лабораторное тестирование с помощью максимальных эргометрических тестов анаэробного, смешанного и аэробного характера.

Первичные материалы обследования спортсменов обрабатывались методами математической статистики при использовании блока компьютеризированных программ «Статистик».

Регистрация комплекса контрольных показателей осуществлялась общепринятыми методами, уже нашедшими широкое применение в повседневной практике контроля в спорте.

Для циклических видов спорта (плавание, бег на средние и длинные дистанции, конькобежный спорт и др.) характерно преимущественно проявление выносливости. В этих видах спорта высокий уровень спортивных результатов во многом обусловлен способностью организма человека

противостоять утомлению, что в свою очередь, зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем от устойчивости организма спортсмена к гипоксемическим сдвигам. Выносливость прямо связана и со способностью юного спортсмена экономно, расходовать свои силы при преодолении дистанции.

К числу наиболее стабильных (консервативных) признаков, на основе которых возможно прогнозировать способности пловца, относится его физическая работоспособность. Наряду с этим важное значение придается морфофункциональным признакам, которые подробно освещены Н. Ж. Булгаковой в своей книге. Пловцов высших спортивных разрядов отличает также тонко-костность и высокий рост. Степень подвижности в суставах один из тех стабильных показателей, на основе которых осуществляется прогноз спортивных способностей пловцов.

В процессе исследований Н. Ж. Булгакова [1980] установила, что ряд психологических особенностей личности юного спортсмена можно отнести к числу стабильных признаков, на основе которых можно прогнозировать спортивные способности пловца. Спортивный результат используется как важный критерий отбора главным образом на втором этапе первой стадии и в третьей стадии отбора юных пловцов.

Первый этап определения спортивной пригодности детей целесообразно проводить после курса обязательного обучения плаванию (36 уроков), что повышает объективность оценки тренера. Контрольные нормативы при первичном отборе юных пловцов в спортивные школы приводятся в книге Н. Ж. Булгаковой «Отбор и подготовка юных пловцов».

Для определения степени подвижности в суставах применяются следующие тесты: измерение амплитуды движения стопы, определение расстояния между кистями рук при выполнении выкрута назад прямыми руками из положения руки вперед и др.

Координационные способности юных пловцов оцениваются посредством специальных тестов, как в условиях суши, так и на воде.



Система отбора в плавании тесно связана с направленностью тренировки юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. Например, базовая тренировка начинающих пловцов имеет ярко выраженную аэробную направленность, как наиболее адекватную для детей младших возрастных групп. Тесты, применяемые при определении спортивной пригодности, должны учитывать такую направленность занятий. Развитие анаэробных возможностей происходит позднее, поэтому тестированию анаэробной производительности должно уделяться большее внимание на последующих этапах спортивного совершенствования. Некоторые из них могут при задержке дыхания проплыть 25 и более метров. Следует заметить, что юным пловцам задерживать дыхание до предела, особенно в воде, не следует. Тренеру необходимо проявлять известную осторожность при использовании приведенных тестов.

Подход, рассмотренный столь подробно на примере плавания, сохраняет свое значение и для других циклических видов упражнений.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования:**

1. Анализ литературы и документальных данных
2. Инструментальный контроль
3. Педагогический эксперимент
4. Тестирование
5. Анкетный опрос
6. Математическая статистика

#### **Анализ литературы и документальных данных**

Изучение литературы и документальных данных, т.е. дневников самоконтроля спортсменов и рабочих программ тренеров показали, что в спортивном плавании достижение успеха зависит не только от уровня развития лимитирующих их физических качеств, но и от эффективности отбора юных дарований. А также от динамики показателей спортивных результатов как критерия направленности тренировочных программ.

Анализ подготовки пловцов высокого класса показал количественные и квалификационные соотношения контингента ДЮСШ на разных этапах многолетней тренировки, а также причины преждевременного прекращения занятий плаванием перспективными юными спортсменами. Это позволило разработать предложения по совершенствованию организации и планирования подготовки спортивного резерва. Исходя из этого, была сформулирована цель нашего исследования.

Выявление причин преждевременного прекращения занятий плаванием и анализ динамики спортивных результатов выступают проблемой нашего исследования.

#### **Инструментальный контроль**

ЖЕЛ измерялись с помощью спирометра, для кистевой силы применялся ручной динамометр, а также для оценки силы мышц спины - станометр. МПК измеряли по специальной программе. Физиометрические показатели измерялись на основе рулеток и медицинских весов.

Все полученные результаты фиксировались в специальной карточке.

### **Педагогический эксперимент**

Педагогическое исследование проводилось в три этапа.

На первом (сентябрь 2017 по декабрь 2017 г.) этапе определена методика опытной работы и экспериментальная база.

На втором (январь 2018 по декабрь 2018 г.) этапе – проведен эксперимент с целью исследования динамики эргометрических показателей как критерия направленности тренировочных программ. Проведена работа для экспериментального установления взаимосвязи спортивных результатов на основных и дополнительных дистанциях.

На третьем (январь 2019 по май 2019 г.) этапе – осуществлена математическая, обработка и синтез полученных результатов, завершена исследовательская работа.

### **Тестирование**

Тестированию подвергались следующие показатели: длина тела, вес тела, ЖЕЛ, кистевая сила, становая сила (индекс специальной скоростной выносливости) ИССВ в 30-секундной работе, ИСВ в 3-минутной работе, максимальное время задержки дыхания, сила тяги при  $v=0$ , сила тяги при скорости потока: 0,6 м/с, 1,0 м/с, 1,2 м/с.

Показатели аэробной производительности МПК, л/мин.

Показатели анаэробной производительности  $\nu$  в тесте 4 X 50 м.

Полученные в процессе тестирования цифровые данные подвергались методам математической статистики.

### **Анкетный опрос**

Для выявления интересов к занятиям плавания среди спортсменов и тренеров проводился анкетный опрос. В нем принимали участие 17 тренеров и 163 спортсмена от уровня новичков до мастеров спорта России международного класса.

По нашему мнению, назрело время ответить на вопрос: «Ранняя спортивная специализация - это хорошо или плохо?». Ответ на него

представляет большой интерес для спортсменов и их родителей, тренеров, врачей и социологов.

Объект нашего исследования – спортсмены, которые рано (в 7 - 8 лет) начали специализироваться в плавании, в возрасте 11-15 лет выполнили норматив мастера спорта России, в дальнейшем успешно участвовали в соревнованиях высокого ранга, входили в сборные команды России, добивались результатов всероссийского и международного уровня. По прошествии определенного промежутка времени (от 2 до 20 лет после окончания их спортивной карьеры) мы пытались получить исчерпывающие ответы на то, как повлияли ранние занятия спортом, в том числе «спортом высших достижений», на социальные, психологические, медицинские аспекты жизни спортсменов. Изучение осуществлялось в форме тщательного личного опроса-интервью высококвалифицированных пловцов и их тренеров.

Для проверки методик, которые можно применять в плане нашей исследовательской работы, мы провели пробное анкетирование. На основе его была разработана анкета для мужчин, включающая 96 вопросов, и для женщин, включающая 107 вопросов (здесь добавлены вопросы, касающиеся особенностей женского организма).

Все вопросы объединены в три блока: 1) педагогические аспекты; 2) социально-психологические аспекты, включая социально-демографические характеристики; 3) вопросы, связанные с состоянием здоровья.

Нам удалось получить полные и достаточно точные ответы 143 бывших спортсменов, в том числе 70 человек с ранней спортивной специализацией и 73 - с обычной специализацией (эту группу мы рассматриваем как контрольную). Среди обследуемых 9 змс, 71 мсмк и 63 мс России. Особый интерес вызывает тот факт, что среди них есть чемпионы олимпийских игр, мира и Европы, рекордсмены и чемпионы России.

В первой части представленной работы мы попытались проанализировать данные, касающиеся такого важного вопроса, как

зависимость динамики спортивных результатов от возраста начала спортивной деятельности, в том числе от начала спортивной специализации.

При этом мы хотели получить ответ на следующие частные вопросы:

- в каком возрасте спортсмены научились плавать?
- в каком возрасте началась углубленная спортивная специализация?
- в каком возрасте спортсмен стал мастером спорта?
- в каком возрасте спортсмен был включен в состав сборной команды страны?
- в каком возрасте его спортивная карьера в большом старте закончилась?

На следующем этапе проведенный опрос учащихся ДЮСШОР плавания рассматривал следующие вопросы:

- 1) с чем связано прекращение Вашего спортивного (спортивная карьера) совершенствования?
- 2) как влияют на Ваши спортивные достижения проблемы организационно-методического характера и проблемы социально-психологического характера?
- 3) как влияет на Ваш тренировочный процесс совмещения занятий спортом с учебой в школе?
- 4) с чем связано нарушение состояния здоровья, монотонность тренировочных занятий, переход к другому тренеру, переутомление, трудности спортивного режима?
- 5) влияет ли на Ваши спортивные достижения (негативно или позитивно) более сильное увлечение другим делом?
- 6) как влияет на Ваши спортивные достижения нарушение взаимоотношений с тренером?
- 7) чем вызваны неудачные выступления в соревнованиях?
- 8) как влияет на Ваши результаты выбор профессии, не связанный со спортом?

9) чем вызвана потеря интереса к тренировке, отсутствие перспективной цели?

### **Математическая статистика**

Полученные в процессе исследования цифровые данные анализировались статистическим аппаратом. Выявлялись средний арифметический, средний квадрат отклонений, коэффициент корреляции и коэффициенты уравнения регрессии.

Достоверность различия результатов установились с помощью  $t$  – критерий Стьюдента, при уровне значимости  $P < 0,05$ .

Полученный экспериментальный материал был обработан на компьютере.

## **2.2. Организация исследования**

Экспериментальное исследование проводилось в спортивном комплексе «Олимп» города Тольятти в период с сентября 2017г. по май 2019г.

В исследовании принимали участие 150 пловцов города Тольятти, имеющие начальную спортивную подготовку результатов спортивного совершенствования. Исследование проводилось под руководством ведущих тренеров города Тольятти и непосредственно самого автора.

## **2.3. Программа подготовки спортивного резерва**

Для ликвидации погрешностей в применении технологии подготовки спортивных резервов в ДЮСШ плавания, а также для улучшения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов было необходимо:

1) применять батарею тестов для начального отбор и ориентации юных спортсменов и проверить их информативность на практике; формировать психологический настрой, задатки для высокой степени улучшения двигательных способностей и устойчивости и, стабилизации спортивных достижений, отличное здоровье, помехоустойчивость к влиянию различных не учтенных факторов и обладающих надежностью в соревновательном

процессе, способных варьировать средств и методов тренировки с другими видами подготовки;

2) установить строгий контроль за соблюдением содержания учебных планов и программ ДЮСШ тренировочным нагрузкам; использовать большой объем средств и методов технических, физических, специальных плавательных и других видов спортивной подготовки, особенно на этапе начальной подготовки; соблюдать принцип доступности учебно-тренировочной нагрузки с учетом степени функциональной подготовки юных пловцов;

3) улучшить организационную форму работы с высококлассными перспективными детьми, укреплять плавательных бассейнов, соблюдать эффективной передачи перспективных спортсменов к другому тренеру выше по рангу;

4) организовывать тщательное врачебное обследование, особенно на этапе начальной подготовки, выявлять детей (занимающихся) имеющих отклонение в состоянии здоровья; оптимизировать лечебно-профилактический контроль по ликвидации у пловцов очагов хронических заболеваний;

5) формировать у занимающихся мотивацию к достижению поставленных целей и задач, осознанный подход к соблюдению распорядка дня тренировки.

## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Исследование причины преждевременного прекращения занятий плаванием**

Проведенный опрос учащихся ДЮСШ плавания показал, что прекращение спортивного совершенствования чаще бывает, вызвано причинами организационно-методического характера и несколько реже причинами социально-психологического характера.

Наибольший удельный вес среди причин организационно-методического характера имеют (в порядке уменьшения значимости): прекращение роста спортивных результатов, трудности совмещения занятий спортом с учебой в школе, нарушение состояния здоровья, монотонность тренировочных занятий, переход к другому тренеру, переутомление, трудности спортивного режима (табл. 1).

Среди причин социально-психологического характера наибольший удельный вес (в порядке уменьшения значимости) имеют: более сильное увлечение другим делом, нарушение взаимоотношений с тренером, неудачные выступления в соревнованиях, выбор профессии, не связанной со спортом, потеря интереса к тренировке, отсутствие перспективной цели, разубеждение родных или товарищей (табл. 2).

Экспертные оценки тренеров подтвердили распределение причин, как по степени значимости, так и по их ранжированию: причины, в большей степени влияющие на прекращение занятий спортом пловцами высокой квалификации, отличаются от причин, определяющих отсев юных пловцов массовых спортивных разрядов. Соотношение причин разного характера и степень их влияния на решение вопроса о продолжительности занятий плаванием в каждой возрастной и квалификационной группе имеет свою специфику, косвенно отражая недостатки в организации и методике подготовки спортивного резерва, воспитательной работе с детьми и подростками.



Таблица 1.

## Организационно-методические причины текучести контингента учащихся ДЮСШ плавания

Причины	Кол-во ответов	В % к числу опрошенных	Пол опрошенных		Возраст, лет		Квалификация	
			М	Ж	11-14	15-17	III-II разряд	I р. - мсмк
Прекращение роста спортивных результатов	63	22,7	17,9	30,8	17,4	30,2	16,7	29,3
Трудности совмещения занятий спортом и учебой	34	12,3	13,9	9,6	9,9	15,2	11,1	13,5
Нарушение состояния здоровья	29	10,5	12,1	7,7	14,3	5,2	16,0	4,5
Монотонность тренировок	20	7,2	6,9	7,7	6,5	6,9	4,9	9,8
Переход к другому тренеру	15	5,4	5,8	4,8	5,6	5,2	6,6	3,0
Переутомление	13	4,7	4,0	5,8	6,2	2,6	6,3	3,0

Продолжение таблицы 1

Трудности спортивного режима	9	3,2	3,5	2,9	3,7	2,6	4,9	1,5
Всего ответов по названным причинам	183	66,0	64,1	69,3	64,6	68,2	67,5	64,6
Всего опрошенных	227	100	173	104	161	116	114	143
Статистические показатели: критерий сопряженности признаков	76,6							
коэффициенты ранговой корреляции			0,955	0,875		0,643		
уровень значимости	0,001		0,01	0,05		0,05		

**Юные пловцы массовых разрядов.** В отличие от квалифицированных пловцов старшего возраста дети прекращают занятия спортом главным образом в связи с нарушением состояния здоровья, переутомлением на тренировках и переходом к другому тренеру. Естественно, особую тревогу вызывают первые две причины.

Общеизвестно, что в ДЮСШ должны отбираться дети, имеющие хорошее состояние здоровья. Однако, как показывают исследования, а также анализ врачебно-контрольных карт диспансерного наблюдения, многие юные спортсмены имеют отклонения в состоянии здоровья, что является свидетельством: 1) отбора детей без учета их состояния здоровья; 2) нарушения методических принципов подготовки юных спортсменов; 3) недостаточного внимания к проведению лечебно-профилактических мероприятий.

В период больших нагрузок не обнаруженные ранее заболевания проявляются в более острой форме. Поэтому при отборе следует уделять первостепенное внимание медицинской оценке состояния здоровья детей.

Основным методическим принципом подготовки юных спортсменов является соответствие тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся.

К недостаткам методики, приводящим к переутомлению и нарушению состояния здоровья, относятся форсирование базовой тренировки, узкоспециализированная подготовка без широкого применения средств и методов общей физической и плавательной подготовки, пренебрежение принципом индивидуализации тренировки, отсутствие восстановительных мероприятий, а также допуск к соревнованиям в болезненном состоянии или сразу после болезни. О недостаточном внимании к лечебно-профилактическим мероприятиям говорит наличие у пловцов очагов хронической инфекции, способствующих возникновению заболеваний [А. М. Левандо, А. Г. Дембо, С. Н. Попов].

Таблица 2.

Социально-психологические причины текучести контингента учащихся в ДЮСШ плавания

Причины	Кол-во ответов	В % у числу опрошенных	Пол опрошенных		Возраст, лет		Квалификация	
			М	Ж	11-14	15-17	III-II разряд	I р. - МСМК
Более сильное увлечение другим делом	29	10,5	11,0	9,6	9,9	11,2	10,4	10,5
Нарушение взаимоотношений с тренером	28	101	12,1	6,7	12,4	6,9	11 8	83
Неудачные выступления в соревнованиях	21	7,6	7,5	7,7	5,6	10,3	5,6	9,8
Выбор профессии, не связанной со спортом	19	6,8	3,5	12,5	4,3	10,3	4,9	9,0
Потеря интереса к тренировке	17	6,1	6,9	4,8	7,5	4,3	8,3	3,8

Продолжение таблицы 2

Отсутствие перспективной цели	6	2,2	2,3	1,9	1,9	2,6	1,4	3,0
Разубеждение родных или товарищей	5	1,8	1,2	2,9	1,2	2,6	1,4	2,3
Всего ответов по названным причинам	125	45,1	44,5	46,1	42,8	48,2	43,8	46,7
Всего опрошенных	277	100	173	104	161	116	144	138
Статистические показатели: критерий сопряженности признаков коэффициенты ранговой корреляции уровень значимости	30,6		0,500		0,536		0,600	
	0,001		0,05		0,05		0,05	

Перспективность юных пловцов характеризуется, прежде всего, большими адаптационными возможностями к переносимым нагрузкам, высоким темпом повышения физической работоспособности и уровня развития физических качеств под влиянием тренировки. Поэтому переутомление, нередко являющееся причиной прекращения занятий плаванием, может быть свидетельством недостаточно тщательного отбора спортсменов, способных тренироваться с большими и интенсивными нагрузками. Однако переутомление может возникнуть и под влиянием других факторов: нарушения режима дня, беспорядочного питания, увлечения телевизионными передачами и др.

Результаты опроса показали, что юные пловцы с особой остротой, по сравнению с квалифицированными, взрослыми спортсменами, переживают переход к другому тренеру. Целесообразное и необходимое мероприятие — перевод особо одаренных юных пловцов в плавательные центры, где созданы лучшие условия для дальнейшего повышения мастерства, часто является причиной ухода из спорта. Причем, чем моложе спортсмен, тем труднее ему освоиться с новым тренером, новым коллективом, новыми условиями тренировки.

Для определенной части юных пловцов причиной прекращения занятий являются трудности спортивного режима. Этот факт требует усилить воспитательную работу тренера и родителей с подростками. Необходимо учить их соблюдать спортивный режим, сознательно подчиняя свой досуг решению задач спортивной тренировки, без чего невозможно достижение высоких результатов.

Для устранения недостатков в организации и методике подготовки спортивных резервов в ДЮСШ плавания, а также для повышения эффективности подготовки пловцов высокой квалификации необходимо:

- 1) проводить тщательный отбор юных пловцов, имеющих устойчивую мотивацию, задатки для высокого уровня развития физической работоспособности и темпа роста спортивного результата, хорошее здоровье,

устойчивых к монотонии и обладающих надежностью в соревновательной деятельности, способных совмещать тренировки с успешной учебой в школе;

2) строго следить за выполнением учебного плана и программы ДЮСШ плавания; применять широкий круг средств и методов технической, физической, специальной плавательной и других видов подготовки, особенно в период базовой тренировки; соблюдать принцип индивидуализации тренировочного процесса с учетом возраста и квалификации юных пловцов;

3) совершенствовать организационные формы работы с квалифицированными перспективными спортсменами, укрепляя плавательные центры, уделяя при этом особое внимание отлаживанию механизма передачи пловцов от одного тренера к другому;

4) проводить более тщательный врачебный контроль, особенно на ранних этапах спортивной подготовки, выявляя лиц с отклонениями в состоянии здоровья; усилить лечебно-профилактические мероприятия по удалению у пловцов очагов хронической инфекции;

5) воспитывать у спортсменов стремление к достижению перспективных целей, сознательному соблюдению спортивного режима.

**Пловцы высокой квалификации.** Установлено, что пловцы высокой квалификации прекращают спортивные занятия в связи с остановкой роста результатов, трудностями совмещения спорта с учебой, монотонностью тренировок, а также увлечением другим делом, неудачными выступлениями в соревнованиях, нарушением взаимоотношений с тренером.

Прекращение роста спортивных результатов объясняется тем, что перестает повышаться уровень физической работоспособности и развития физических качеств, определяющих спортивные достижения в плавании, а также форсированием базовой тренировки. У спортсменов высокого класса бывают периоды временного прекращения роста спортивного мастерства, преодолеть которые помогает высокий уровень мотивации и систематическая упорная тренировочная деятельность.

Для пловцов, прекращающих тренировки, характерен низкий уровень мотивации, неустойчивость интересов в спорте и как следствие более сильное увлечение другим делом, что объясняется неудовлетворением потребности в достижении успеха в спорте и стремлением добиться общественного признания в другой сфере деятельности.

Объективным показателем отсутствия прогресса являются неудачные выступления в соревнованиях, что формирует негативное отношение к спорту, которое усугубляется из-за неудовольствия, выражаемого тренером и родителями. В результате спортсмен, как правило, уходит из спорта.

Анализ причин прекращения занятий спортом, связанных с нарушением взаимоотношений спортсмена и тренера, показал, что уровень взаимопонимания между ними снижается с возрастом и повышением квалификации пловцов. Это объясняется увеличением требований тренера к спортсменам по мере роста спортивного мастерства и неспособностью определенной части из них выполнить эти требования. Ухудшение контактов объясняется также возрастающими требованиями спортсменов к профессиональным и личностным качествам тренеров и неподготовленностью их к работе на более высоком уровне. Это еще раз подтверждает целесообразность перевода молодых способных пловцов к опытным наставникам в плавательные центры.

Как уже говорилось, одной из основных причин прекращения занятий спортом являются трудности совмещения спорта с учебой. Эту причину можно рассматривать с двух сторон: 1) увеличение сложности учебно-тренировочной программы по мере повышения квалификации спортсменов и их взросления совпадает с наибольшей занятостью в школе; 2) уход из спорта является следствием недостатков, допущенных при отборе.

Для занятий спортивным плаванием должны отбираться дети, которые могут одновременно хорошо успевать в школе и систематически тренироваться в бассейне. Уровень современных спортивных достижений способны превзойти только развитые в интеллектуальном отношении люди.



Особую тревогу вызывает прекращение занятий спортивным плаванием из-за монотонности тренировок. Она свидетельствует о нарушении основного требования учебного плана и программы для СДЮСШ плавания — обязательного комплексного применения всех средств и методов спортивной тренировки: изучения и совершенствования техники всех спортивных способов плавания, общей и специальной физической подготовки, общей и специальной плавательной подготовки, т. е. формирования разностороннего пловца-многоборца.

Результаты опроса показали, что с повышением возраста и квалификации пловцов их интерес к тренировкам снижается. Уход из спорта по этой причине свидетельствует о неустойчивости мотивации, что может быть вызвано недостаточной эмоциональностью занятий и отсутствием успехов. Формирование спортивных интересов и мотивации возможно в том случае, если тренировки разнообразны, насыщены положительными эмоциями и спортсмены видят перспективу своих занятий. Прекращение занятий по этой причине является также свидетельством недостатков в методической и воспитательной работе тренеров, однообразия тренировок, снижающих интерес к ним.

Интерес к спорту может снижаться из-за отсутствия перспективной цели в связи с достижением этапного результата, воспринимаемого как конечный итог спортивной деятельности. Некоторые пловцы, достигнув определенного результата, считают свой труд законченным и не стремятся к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Как известно, прекращение занятий на этапе спортивного совершенствования 17 – 18-летними пловцами высокого класса — наиболее массовое явление в спортивном плавании, свидетельствующее о слабой преемственности между юношеским и взрослым спортом, неоправданных затратах времени, материальных средств и др. Ведь на подготовку 17 – 18-летних пловцов, которые уходят из спорта за 3 – 4 года до оптимального возраста демонстрации высших достижений, затрачивается от 8 до 10 лет

систематической тренировочной работы. Насколько неоправдан отсев пловцов высокого класса на этапе спортивного совершенствования, показывают результаты обследования двух групп пловцов 16 – 19 лет: кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта России. Первую группу составляли 16 чел., систематически тренирующихся, в том числе и во время обследования. Вторая группа состояла из 8 чел., прекративших систематические занятия плаванием. В нее входили перспективные в прошлом спортсмены (серебряный призер юношеского чемпионата Европы А. Г-ов, призер чемпионата России А. К-ов и др.). По всем измеренным показателям для обеих групп была рассчитана достоверность различий в уровне развития физических качеств, лимитирующих скорость плавания (табл. 2).

Для таких показателей, как длина тела, вес тела, ЖЕЛ, становая сила, сила тяги в воде при нулевой скорости, подвижность в суставах, достоверность различий между пловцами обеих групп не установлена. Вместе с тем пловцы каждого возраста из первой группы имели большие величины перечисленных показателей, чем спортсмены соответствующего возраста из второй группы. Исключение составляют средние значения величин силы тяги в воде при помощи рук и в полной координации в возрасте 17 и 18 лет.

Пловцы обеих групп достоверно различались по показателям, характеризующим уровень тренированности: величинам оксигеметрии и спортивным результатам (длительность фазы медленного снижения оксигенации в 17 и 18 лет, длительность восстановительной фазы в 16 лет, спортивные результаты на дистанции 200 м в 16 и 18 лет, время на отрезке 12,5 м и дистанции 800 м в 18 лет).

У юношей-пловцов обеих групп в 16 - 18 лет отмечается наибольший прирост всех показателей физического развития, перечисленных в табл. 6, темпы которого снижаются с 18 до 19 лет. С 16 до 19 лет у них зарегистрировано значительное увеличение силовых возможностей.

Таблица 3.

Достоверность различия по  $t$  - критерию Стьюдента между показателями уровня развития физических качеств в двух группах юношей-пловцов, продолжающих и прекративших тренировки

Возраст, лет	Уровень значимости		Возраст, лет	Уровень значимости	
Длина тела			Сила тяги в воде при нулевой скорости: одними руками		
16	1,01	<0,05	16	1,05	<0,05
17	0,3	<0,05	17	1,37	<0,05
18	1,32	<0,05	18	0,43	<0,05
19	0,59	<0,05	19	0,11	<0,05
Вес тела			в полной координации		
16	0,30	<0,05	16	0,27	<0,05
17	0,11	<0,05	17	0,31	<0,05
18	0,27	<0,05	18	0,38	<0,05
19	0,13	<0,05	19	0,35	<0,05
ЖЕЛ			Становая сила		
16	0,77	<0,05	16	0,57	<0,05
17	0,21	<0,05	17	0,39	<0,05
18	1,21	<0,05	18	1,67	<0,05
19	0,08	<0,05	19	0,44	<0,05
Подвижность в суставах:			Скорость плавания:		
голеностопном (сгибание)			50 м		
16	1,18	<0,05	16	1,47	<0,05
17	0,88	<0,05	17	0,40	<0,05
18	1,33	<0,05	18	0,96	<0,05
19	0,72	<0,05	19	0,34	<0,05

Продолжение таблицы 3

плечевом			100 м		
16	0,85	<0,05	16	1,47	<0,05
17	0,52	<0,05	17	0,93	<0,05
18	0,03	<0,05	18	1,00	<0,05
19	0,28	<0,05	19	0,36	<0,05
тест 4X50 м			200 м		
16	0,99	<0,05	16	2,13	>0,05
17	0,39	<0,05	17	1,45	<0,05
18	1,45	<0,05	18	2,32	>0,05
19	0,60	<0,05	19	0,71	<0,05

Поскольку представители второй группы прекратили тренировки, увеличение уровня силовой подготовленности у них можно объяснить закономерностями возрастного биологического развития, что подтверждается ухудшением в возрасте 17 - 18 лет таких показателей, как время задержки дыхания, сила тяги в воде при нулевой скорости в полной координации, подвижность в суставах, уровень развития которых в значительной степени находится под влиянием тренировки.

Проведенный анализ показал, что между спортсменами, продолжающими тренироваться, и спортсменами, прекратившими занятия спортом, нет различий в уровне развития физических качеств, определяющих спортивные достижения в плавании. Пловцы высокого класса 16 - 19 лет уходят из спорта на этапе спортивного совершенствования не из-за недостатка способностей, а из-за трудностей задач, которые встают перед тренером в работе с этим контингентом. Действительно, темпы биологического созревания, а следовательно, и рост спортивных результатов в этом возрасте замедляются и уже «перспективных» пловцов переводят в категорию «бесперспективных», хотя до возраста демонстрации высших достижений остается еще 3 - 4 года. Таким

образом, ответственности за выведение молодых пловцов высокого класса на новый, более высокий уровень спортивного мастерства никто не несет. Создается впечатление, что руководство спортивных организаций поощряет незавершенность работы на уровне высшего спортивного мастерства и облегчает переход тренеров на работу с новым «перспективным» контингентом юных пловцов.

Существующее положение вызвано целым рядом объективных причин и трудностей, связанных с необходимостью решения вопросов совершенствования организационных форм работы, методов стимуляции и мотивации спортсменов и тренеров, средств и методов тренировочной и воспитательной работы, системы зачета и положений о соревнованиях и других факторов, включая учет причин отсева и преждевременного прекращения занятий плаванием.

В целом без продуманной и отлаженной системы подготовки 17–20-летних пловцов на этапе высшего спортивного мастерства невозможно создание единой стратегии планирования подготовки спортивного резерва.

### **3.2. Пути улучшения организации подготовки юных пловцов в группах спортивного совершенствования**

Важная задача физкультурных организаций - подготовка спортивных резервов. В настоящее время в стране функционирует 80 СДЮШОР по плаванию и 1900 отделений плавания ДЮСШ, имеющих многочисленные группы спортивного совершенствования. На данном этапе многолетней подготовки в значительной мере предопределяется результативность деятельности спортивных школ, передающих своих выпускников в команды мастеров. Одновременно этап спортивного совершенствования следует рассматривать как один из важнейших периодов подготовки юных спортсменов, в процессе которого решаются такие задачи, как развитие специфических физических качеств, необходимых в избранном виде спорта, совершенствование отстающих физических качеств, повышение уровня

техничко-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, совершенствование волевых, моральных и других качеств личности для достижения конечных результатов [2,4].

В то же время практика показывает, что организация подготовки юных пловцов на данном этапе осуществляется крайне неэффективно, ведет к многочисленным потерям перспективных спортсменов, снижает результативность деятельности спортивных школ.

Для изучения этой проблемы мы провели социологическое исследование, включавшее две задачи:

- 1) выявить основные факторы, отрицательно влияющие на организацию подготовки учащихся групп спортивного совершенствования;
- 2) выработать практические рекомендации по совершенствованию организации подготовки юных пловцов на завершающем этапе обучения в спортивных школах.

Поставленные задачи решались с помощью таких методов, как теоретический анализ и обобщение документальных и литературных источников, анкетный опрос и метод коллективной экспертной оценки.

Изучение документальных и литературных источников позволило разработать анкету тренера с учетом рекомендации ряда авторов [1, 3, 5]. Анкета проверялась в пробном исследовании среди специалистов городов России, Тольятти и Самарской области. После уточнения и соответствующей корректировки отдельных вопросов 80 анкет были разосланы с помощью федерации плавания городов Самарской области во все СДЮШОР и ДЮСШ, организованные при командах мастеров. В сопроводительном письме говорилось о необходимости точных и объективных ответов респондентов. Ответы, относящиеся к определению факторов, отрицательно влияющих на организацию подготовки юных пловцов в группах спортивного совершенствования, представлялись в закрытом виде и подлежали ранжированию по степени важности.

Из 46 возвращенных анкет после выбраковки математической обработке на компьютере подвергли 78 анкет, т. е. 60 % от числа опрошенных и 44 % от общего числа тренеров, работающих в СДЮШОР и ДЮСШ. В результате были определены степень согласованности мнений экспертов (Коэффициент конкордации) по каждому выявленному фактору и их статическая достоверность (t - критерий). Полученные в результате данные могут быть экстраполированы на генеральную совокупность с высокой степенью репрезентативности. Обобщенные данные исследования представлены в таблице.

Основная причина, снижающая эффективность подготовки учащихся групп спортивного совершенствования, заключается в трудности проведения систематических занятий, так как юные пловцы заняты на производстве или в учебных заведениях. Следует отметить высокие единодушные экспертов в оценке данной проблемы: почти во всех ДЮСШОР этому фактору отдано 1-е место. Исключение составили лишь специалисты ДЮСШОР города Тольятти, поставившие эту проблему на 2-е место.

На второе место поставлена проблема ослабления интереса тренеров к работе с учащимися в связи с тем, что наиболее перспективных учащихся передают в команды мастеров или они выбывают из спортивной школы по другим причинам. В данном случае мнение экспертов в оценке обсуждаемого фактора также единодушно. По всей вероятности, это связано с уходом целого ряда учащихся из спортивных школ на этапе спортивного совершенствования, в том числе и наиболее перспективных, а тренеры активно не стремятся пополнить группы, считая свою задачу выполненной.

На третье место ставится отсутствие стабильных календарей всероссийских и региональных соревнований для команд пловцов 17 – 18 лет, занимающихся в группах спортивного совершенствования спортивных школ. Мнения специалистов в оценке данной проблемы также в основном совпало. Исключение составили лишь специалисты ДЮСШОР И ДЮСШ районов города Тольятти (3 - 4-е места), города Сызрани (4-е место).





Продолжение таблицы 4

Тольятти	18	1,25	I	2,96	II	2,94	III	3,58	IV	0,59	192,70
Самара	95	1,49	I	2,03	II	3,07	III	3,40	IV	0,43	135,03
Ульяновск	82	1,34	I	2,62	II	2,81	III	3,26	IV	0,40	100,72
Сызрань	44	1,18	I	2,31	II	3,00	III	3,50	IV	0,40	79,74
Жигулевск	52	1,36	I	2,17	II	2,84	III	3,63	IV	0,56	87,56
Саратов	44	1,45	I	1,95	II	2,90	III	3,68	IV	0,59	78,00
Казань	20	1,25	I	2,10	II	2,70	III	3,95	IV	11,77	46,38
Москва	32	1,62	I	2,28	II	3,09	III -IV	3,09	III -IV	0,30	29,11
Чапаевск	37	1,32	I	2,67	III	2,37	II	3,62	IV	0,53	59,62
Отрадный	24	1,37"	I	2,50	II	3,08	III	3,04	IV	0,37	27,35
Кинель	25	2,00	II	1,88	I	2,56	III -IV	3,56	III -IV	0,35	26,42
Набережные Челны	38	2,26	II	1,86	I	2,36	III	3,42	IV	0,26	30,15
Волгоград	25	1,80	I	2,24	II	3,16	IV	2,80	III	0,21	16,24
Пенза	26	1,30	I	2,76	III	2,61	II	3,30	IV	0,43	33,69
Безенчук	55	1,44	I	2,03	II	2,75	III	3,76	IV	0,60	117,24
Димитровград	20	1,90	II	1,85	I	3,20	IV	3,05	III	0,31	18,90
Х		1,52		2,24		2,84		3,41			
Общая приоритетность факторов		I		II		III		IV			

Отсутствие стабильных календарей свидетельствует о серьезных просчетах в планировании физкультурными организациями соревнований для пловцов спортивных школ (см. табл. 4).

На последнее место эксперты поставили проблему отсутствия специального положения о длительности учебно-тренировочных сборов, так как она связана с выполнением предусмотренных учебной программой объемов учебно-тренировочной работы в годичном цикле подготовки.

Таким образом, полученные данные выявили основные факторы, снижающие эффективность организации подготовки юных пловцов групп спортивного совершенствования, а также определили иерархию их приоритетности. Мнение экспертов, а также степень значимости выявленных факторов имеют достаточную статистическую согласованность и достоверность ( $W$  колеблется от 0,35 до 0,60;  $X^2$  - критерий – от 33,69 до 192,70). Исключения составили лишь мнения экспертов города Жигулевска ( $W = 0,30$ ; -критерий = 29,11), Тольятти ( $W - 0,26$ ;  $X^2$  -критерий-30,15) и Самары ( $W - 0,21$ ;  $X^2$  – критерий - 16,24).

Основными факторами, препятствующими повышению эффективности организации деятельности групп спортивного совершенствования в СДЮШОР и ДЮСШ (в порядке убывания степени значимости) соответственно являются: трудности проведения систематической работы с учащимися из-за их занятости по месту работы или учебы; ослабление интереса тренеров к работе; отсутствие стабильных календарей всероссийских и областных соревнований. Полученные данные позволяют предположить, что первые два фактора связаны с неразработанностью необходимых условий для функционирования групп спортивного совершенствования. Отсутствие этих условий приводит к невыполнению установленных режимов учебно-тренировочной работы, что является серьезным нарушением одного из основных методических требований: постепенного и максимального увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки учащихся. В

целом снижение объемов учебно-тренировочной работы на завершающем этапе подготовки учащихся в спортивной школе отрицательно скалывается на уровне подготовленности юных пловцов, ведет к многочисленным проблемам повышения уровня их спортивного мастерства. А все вместе взятое, как правило, мешает прогрессу тех, кто попадает в состав команд мастеров.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные в ходе исследования данные позволяют сделать следующие выводы:

Ранняя и очень ранняя спортивная специализация не дают реально ощутимых преимуществ с точки зрения сроков высших спортивных результатов.

Ранняя спортивная специализация не создает ощутимых преимуществ с точки зрения пребывания в сборной команде. Большинство примеров свидетельствует о том, что спортсмены, рано достигшие высоких результатов, как правило, имеют меньший стаж пребывания в сборной команде страны и быстрее уходят из большого спорта.

Спортсмены с ранней спортивной специализацией в связи с ранним уходом из большого спорта нередко испытывают разочарование.

Сокращение времени пребывания в сборной команде страны, связанное с ранней спортивной специализацией, а возможно, и обусловленное ею, имеет определенные неблагоприятные экономические последствия, так как высокая стоимость подготовки мастера спорта высокого класса и относительно короткое пребывание в большом спорте снижают экономическую эффективность спортивной работы.

Проведенный анализ показал, что между спортсменами, продолжающими тренироваться, и спортсменами, прекратившими занятия спортом, нет различий в уровне развития физических качеств, определяющих спортивные достижения в плавании.

В целом без продуманной и отлаженной системы подготовки 17–20-летних пловцов на этапе высшего спортивного мастерства невозможно создание единой стратегии планирования подготовки спортивного резерва.

Объективным показателем отсутствия прогресса являются неудачные выступления в соревнованиях, что формирует негативное отношение к спорту, которое усугубляется из-за неудовольствия, выражаемого тренером и родителями. В результате спортсмен, как правило, уходит из спорта.

Физические качества и функциональные возможности организма развиваются гетерохронно (это зависит от темпов пубертатного развития индивидов).

В связи с этим содержание подготовки (направленность, объем и интенсивность применяемых нагрузок) новичков должно коренным образом отличаться от содержания подготовки высококвалифицированных спортсменов.

1) на этапе спортивного совершенствования в ДЮСШ и СДЮШОР по плаванию отсутствуют необходимые условия для выполнения учащимися установленных режимов и объемов учебно-тренировочной работы, что приводит к нарушению преемственности тренировочных нагрузок в многолетнем процессе подготовки юных пловцов и в конечном итоге препятствует повышению их спортивного мастерства.

2) выявленные факторы в основном управляемы. Их устранение в значительной степени зависит от физкультурных организаций, на которые возложена задача по осуществлению подготовки спортивных резервов по плаванию.

3) в целях оптимизации условий подготовки юных пловцов на этапе спортивного совершенствования целесообразно организовывать всероссийские соревнования для пловцов юниоров при командах мастеров высшего и первого (округа) дивизиона, предусмотрев для них соответствующее материально-техническое обеспечение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешков И.А. Формирование скоростного навыка в связи с индивидуальными особенностями в силе и лабильности нервных процессов // Вопросы психологии. - 2002. - № 2. - С. 94 - 100.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровья, 2005.-80 с.
3. Афанасьева Ю.И., Кузнецов С.Л. Соотношение различных типов волокон скелетной мышце как фактор, влияющий на эффективность тренировки на выносливость //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 12. -С.41 - 42.
4. Бондарев А. П. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражениями опорно-двигательного аппарата. – М.: «Советский спорт», 2011. -80с.
5. Булгакова Н. Ж., Попов Н. И. Теория и методика плавания. Учебник. –М.: ФКиС, 2014. -320с.
6. Григан С. Научно педагогические основы планирования подготовки пловцов. LAP, 2012. -208с.
7. Джалилов А. А., Меркурьев К. Л. Биомеханика двигательной деятельности. Учебное пособие. – Тольятти, 2019. -216с.
8. Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. 2011. -300с.
9. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. –М.: ФиС, 2009. -199с.
10. Кузнецов В. Л. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия. 2010. -420с.
11. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. Учебник. –М.: ФКиС, 2012. -416с.

12. Медведев М. А., Смирнов В.М. Физиология и психофизиология. Учебник. МИА. 2015. -616с.
13. Михайлов С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник. - 6 изд. дополн. –М.: Спорт. 2016. -296с.
14. Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. – М.: Спорт. 2017. -252с.
15. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. «Физическая культура». 2010. -278с.
16. Ньюсом П., Янг А. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов. 2013. -400с.
17. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений. Проблемы полового диморфизма. Советский спорт. 2012. -256с.
18. Стернин Ю. И. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений. ИнформМед. 2010. -152с.
19. Третьякова Н. В., Андрюхина А. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие. Спорт. 2016. - 215с.
20. Фискалов В. Д., Чуркашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие. Спорт. 2016. -186с.
21. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта. 12 изд. испр. – М.: Академия, 2014. -420с.
22. Чертов Н. В. Комплекс текстовых заданий по теории и методике избранного вида спорта. Плавание: учебное пособие. –Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2012. –136с.
23. Шеланов А. Б. Восстановительная медицина в спорте. ИКИ. 2016. -136с.
24. Юров И. Психология успешности спортсмена-пловца. LAP, 2012. -248с.