

**КИЇВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

На правах рукопису

БЛЕЩУНОВА Катерина Миколаївна

**РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ
ДІВЧАТ-ПЛАВЦІВ (ДИСТАНЦІЇ 100 ТА 200 М)
У РІЧНОМУ ЦИКЛІ НА ЕТАПАХ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**13.00.04 — Теорія і методика фізичного виховання,
спортивного тренування
та оздоровчої фізичної культури**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук**

КИЇВ 1993

Роботу виконано у Київському державному інституті фізичної культури.

Наукові керівники:

- кандидат педагогічних наук, доцент **Фесенко С. Л.**;
- кандидат педагогічних наук, доцент **Чепелев В. І.**

Офіційні опоненти:

- доктор педагогічних наук, професор **Волков Л. В.**;
- кандидат педагогічних наук, доцент **Єфімов А. О.**

Провідна установа: Дніпропетровський державний інститут фізичної культури.

Захист відбудеться «*20*» *травня* 1993 р. о *14* годині *30* хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 046.02.01 по присудженню наукового ступеня доктора педагогічних наук у Київському державному інституті фізичної культури за адресою: 252650, м. Київ-5, вул. Фізкультури, 1.

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Київського державного інститута фізичної культури.

Автореферат розісланий «*15*» *квітня* 1993 р.

ЛНБ України ім. В. Стефаника



00803136 (L)

Вчений секретар вченої спеціалізованої ради, доктор педагогічних наук,

Л. Я. ІВАЩЕНКО

ЛНБ ім. В. Стефаника
АН України

Актуальність. Однією з актуальних проблем теорії і методики юнацького спорту є оптимізація багаторічного тренування в напрямі забезпечення відповідності його змісту віковим, статевим, кваліфікаційним особливостям і спортивній спеціалізації спортсменів.

Незважаючи на значну кількість праць, присвячених різним питанням цієї проблеми у галузі плавання (Б.С. Серафімова, 1974; О.А. Ваньков, 1978; Л.П. Макаренко, 1983, 1985; О.О. Ніколаєв, 1982; С.І. Петухов, 1984; О.В. Буглак, 1985; Г.М. Соколов, 1988 та інші), ряд її аспектів ще не розроблено. Так, переважна більшість досліджень виконана на чоловічому контингенті. Дані щодо специфіки спеціальної підготовленості представниць жіночих дисциплін спортивного плавання досить обмежені (Н.М. Рудокене, 1981; С.П. Конов, 1981; Б.В. Статкявічене, 1984; Ю.О. Короп, Ю.О. Кононенко, 1983; Т.С. Тімакова, 1985; Е.Р. Скір'яс, 1986) і не дозволяють цілеспрямовано керувати тренувальним процесом, тобто конкретизувати завдання етапів і обґрунтовано добирати засоби педагогічного впливу, оцінювати ефективність обраного напрямку підготовки.

У спеціальній літературі представлені розрізнені дані, а в програмних матеріалах ДЮСШ і ШВСМ взагалі відсутні рекомендації з диференційованої побудови тренувального процесу у них плавців, з нахилами до спринтерських і стайерських дисциплін. Внаслідок цього особливо складним виявляється становище спортсменів, схильних до спринтерських дистанцій.

Ученими і практиками (В.М. Платонов, С.М. Вайцеховський, 1985; К.П. Сахновський, 1986, 1990; С.Л. Фесенко, 1986; Т.М. Абсаямов, Г.І. Ляшко, 1988 та інші) висловлюється думка, що

виконання великих обсягів малоінтенсивної роботи, яка не відповідає специфіці змагальної діяльності, є головною причиною відставання вітчизняних плавців-спринтерів від досягнень світового рівня.

На основі вищевикладеного актуальність даної роботи визначається необхідністю створення нових наукових, методичних та практичних рекомендацій з організації та методики проведення навчально-тренувального процесу юних плавців на етапах базової підготовки.

Робоча гіпотеза. Припускалося, що розробка нормативних основ тренувального процесу жіночого контингенту юних плавців, котрі спеціалізуються на дистанціях 100 та 200 м, дозволить підвищити рівень спеціальної підготовки і спортивних результатів спортсменок.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес дівчат-плавців на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження - методика розвитку спеціальної витривалості спортсменок, котрі спеціалізуються у плаванні на дистанціях 100 та 200 м.

Мета дослідження - теоретично і експериментально обґрунтувати зміст навчально-тренувального процесу дівчат-плавців, з спеціалізації на 100 та 200 м, у річному циклі на етапах базової підготовки.

Досягнення поставленої мети здобувалося шляхом вирішення наступних завдань:

1. Дослідити рівень спеціальної підготовки жіночого контингенту юних плавців різного віку, спеціалізації (спосіб плавання) і спортивної кваліфікації та розробити їхні належні норми (моделі підготовленості).

2. Вивчити методичну спрямованість тренувального процесу та кількісні параметри навантажень, які використовуються при підготовці спортсменок 11-14 років.

3. Обґрунтувати зміст і експериментально перевірити ефективність побудови макроцикла підготовки дівчат-плавців з спеціалізації на 100 та 200 м. Результати відобразити у практичних рекомендаціях.

Методи дослідження. 1. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. 2. Вивчення досвіду передової практики шляхом педагогічних спостережень, аналізу документів планування і обліку тренувального процесу, опитування тренерів та спортсменів. 3. Визначення біологічного віку за ступенем розвитку вторинних статевих ознак. 4. Антропометрія. 5. Педагогічні контрольні випробування з використанням хронометрирування і тензодинамографії. 6. Педагогічний експеримент. 7. Методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проводилось у три етапи з 1989 по 1992 рр. у ДЮСШ, СДЮШОР та ШІСП ім. Києва і Харкова.

Наукова новизна досліджень полягає у тому, що в них уперше:

- встановлено комплекс показників, які дозволяють досить всебічно оцінити рівень спеціальної підготовки жіночого контингенту юних плавців;
- визначені нормативи спеціальної підготовки дівчат-плавців різного віку, спеціалізації (спосіб плавання) і кваліфікації;
- виявлені провідні фактори оптимізації тренувального процесу спортсменок у річному циклі та в ході багаторічної підготовки;

- розроблена і експериментально апробована модель побудови макроциклу підготовки дівчат, котрі спеціалізуються у плаванні на дистанціях 100 та 200 м.

Теоретична значимість праці полягає у розробці нормативних основ навчально-тренувального процесу дівчат-плавців, з спеціалізації на 100 та 200 м.

Практична значимість роботи складається з:

- вдосконалення методики контролю за рівнем спеціальної підготовки дівчат-плавців різного віку, спеціалізації і спортивної кваліфікації;

- розробці і апробуванні на практиці методики розвитку спеціальної витривалості спортсменок, котрі спеціалізуються у плаванні на дистанціях 100 та 200 м, у річному циклі і в ході багаторічної підготовки.

Практичні рекомендації дисертаційної роботи впроваджені в процес підготовки вних плавців ДЮСШ ДФСТ профспілки м. Києва, Харківського обласного училища фізичної культури № 1. Основні наукові результати досліджень були використані у лекційному курсі спеціалізації "Плавання" для студентів Київського та Харківського державних інститутів фізичної культури.

Основні положення, висунуті до захисту:

1. Структура спеціальної підготовки дівчат-плавців.
2. Нормативи спеціальної підготовленості жіночого контингенту плавців різного віку, спеціалізації і кваліфікації.
3. Модель організації тренувального процесу у макроциклі підготовки дівчат-плавців, котрі спеціалізуються на 100 та 200 м.

Структура і обсяг роботи. Дисертаційна робота складається із вступу, чотирьох глав, висновків, практичних рекомендацій, списку літератури і додатків. Робота викладена на 180 сторін-

ках машинописного тексту, ілюстрована 25 таблицями, 2 схемами і 3 малюнками. Бібліографічний покажчик містить 237 джерел вітчизняних та 51 закордонних авторів, додатки містять 7 таблиць.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Структура і нормативи спеціальної підготовки дівчат-плавців

На першому етапі досліджень у трьохрічних динамічних спостереженнях взяли участь 362 спортсменки 11-14 років (Шр - КМС), котрі спеціалізуються у плаванні на дистанціях 100 та 200 м різними способами.

Для визначення стану спеціальної підготовки було використано слідуючий комплекс показників: абсолютна сила тяги, розвинута при плаванні на прив'язі з повною координацією рухів; абсолютна сила тяги, розвинута при імітації гребоквого руху на суші; індекс силової витривалості за результатами 3-хвилинного тестування на тренажері Мертенса-Хюттеля; швидкісні можливості за даними тесту "3x25 м із максимальною швидкістю та паузами відпочинку 1,5 хв"; витривалість за даними тестів: "50 м з поштовху з максимальною доступною швидкістю", "4x50 м з максимальною доступною швидкістю і паузами відпочинку 10 с", "10x50 м з максимальною доступною швидкістю і паузами відпочинку 30 с"; "крок" гребка при плаванні із змагальною швидкістю.

Для з'ясування питання, чи достатньо всебічно обраний комплекс педагогічних показників дозволяє оцінювати рівень спеціальної підготовки дівчат-плавців, результати масових обстежень були піддані множинному кореляційному і регресійному аналізу.

Одержані результати дозволяють стверджувати, що між рівнем спортивних результатів на дистанціях 100 та 200 м і спільним впливом реєстрованих показників існує міцний і вірогідний взаємозв'язок. Коефіцієнти множинної кореляції знаходяться у діапазоні від 0,799 до 0,993, коефіцієнти множинної детермінації - від 0,638 до 0,987. Таким чином, зміни можливостей спортсменок за параметрами спеціальної підготовки пояснюють від 63,8 до 98,7 % загальної мінливості спортивних результатів у різних способах плавання.

Застосування методу покрокової множинної регресії дозволило із восьми педагогічних показників спеціальної підготовки виділити найбільш значущі критерії, які дозволяють з достатньо великим ступенем точності прогнозувати спортивний результат спортсменок різної спеціалізації і кваліфікації (табл. 1). Коефіцієнт детермінації одержаних показників склав від 0,617 до 0,903. Залежність спортивних результатів від числових значень критеріїв підготовленості описувалась рівненням лінійної або параболічної залежності. Урахування цих критеріїв дозволяє, на підставі найменшої кількості тестових вправ, робити висновок про спеціальну підготовку дівчат-плавців та прогнозувати їхні спортивні результати.

Розрахунок парних коефіцієнтів кореляції між реєстрованими даними показав, що у дівчат-плавців у міру підвищення спортивної майстерності в структурі підготовленості виникають зміни, прямо протилежні тим, котрі спостерігалися іншими дослідниками на чоловічому контингенті, а саме: з підвищенням кваліфікації спортсменок спостерігається зниження взаємозв'язку між силовими показниками і результатами на 100 та 200 м. Сила тяги у воді і на суші, а також силова витривалість впливають на результат змагальної діяльності лише опосередковано, через

Таблиця 1

Показники спеціальної підготовки, які визначають
досягнення плавців різної спеціалізації і
кваліфікації

Спосіб плавання і квалі- фікація	! Дис- ! тан- ! ція, ! м !	! По- ! каз- ! ники ! !	! Коef. ! детер- ! мінації ! (r ²) !	Рівняння регресії
Кроль н/гр 100	4,6,7	0,795		$y=27,682+0,467x_7+0,056x_4^2+0,009x_6^2$
Ш-П р	200	3,4,6	0,830	$y=102,639-0,005x_3+0,082x_4^2+0,027x_6^2$
Брас	100	4,7	0,777	$y=25,179+1,845x_4+0,591x_7$
Ш-П р	200	4,6,7	0,861	$y=47,596+1,983x_4+1,009x_6+1,253x_7$
Кроль н/сп 100	7	0,828		$y=7,468+1,776x_7$
Ш-П р	200	7	0,839	$y=23,290+3,605x_7$
Батерфляй	100	1,4	0,903	$y=23,485+3,532x_4-0,082x_1^2$
Ш-І р				
Кроль н/гр 100	5	0,618		$y=-60,279+7,028x_5$
І-КМС	200	2,6,7	0,694	$y=76,137+1,211x_7+0,022x_6^2-0,003x_2^2$
Брас	100	4,8	0,703	$y=51,182+2,048x_4-4,762x_8$
І-КМС	200	4,6	0,689	$y=54,941+3,073x_4+1,459x_6$
Кроль н/сп 100	3,5	0,617		$y=35,871+1,119x_5-9,185x_3^2$
І-КМС	200	3,6	0,668	$y=108,339+0,036x_6^2-1,624x_3^2$

Умовні позначення: 1 - АСТв, кг; 2 - АСТс, кг; 3 - ІСВ,
ум. од.; 4 - 3x25 м, с; 5 - 50 м, с;
6 - 4x50 м, с; 7 - 10x50 м, с; 8 -
"крок", м

абсолютну швидкість, витривалість під час виконання тестових вправ, довжину "крока".

Дослідження підтверджують думку Н.М. Рудокене (1981), Н.Ж. Булгакової, А.Р. Воронцова (1986) та інших спеціалістів про слабку силову підготовку дівчат-плавців як одного із основних факторів, котрий не дозволяє їм демонструвати високі спортивні результати.

Дані, зібрані на першому етапі дослідження, дозволили установити належні норми (моделі підготовленості) дівчат.

При розробці належних норм спеціальної підготовки спортсменок різної кваліфікації була використана методика розрахунку нормативних співвідношень, запропонована М.Я. Набатниковою (1984). Як приклад, у таблиці 2 наведено належні норми спеціальної підготовленості спортсменок, котрі спеціалізуються у плаванні кролем на грудях, які відповідають розрядному нормативу та проміжному результату між розрядами.

В основу розробки оціночних таблиць спеціальної підготовленості спортсменок 11-12 і 13-14 років, що виступають у плаванні різними способами, покладено метод стандартних відхилень. Він дозволив розробити 9-ти бальну шкалу, у якій низькому рівню розвитку відповідали оцінки 1 і 2 бала, нижче середнього - 3 і 4 бала, середньому - 5 балів, вище середнього - 6 і 7 балів і високому - 8 і 9 балів.

Таким чином, на 1 етапі дослідження було зібрано та проаналізовано матеріал, який дозволив удосконалити методику контролю за рівнем спеціальної підготовки жіночого контингенту в них плавців. Виведення рівнянь регресії, встановлення структури підготовки дівчат-плавців і розробка належних норм (моделей підготовленості) залежно від віку, спеціалізації і кваліфікації, дає можливість послідовно вирішувати такі завдання:

Таблиця 2

Належні норми спеціальної підготовленості спортсменок,

котрі спеціалізуються у плаванні кролем на грудях

Показники	Розряд		III		II		I		КМС	
	Результат		1.25,0	1.20,0	1.15,0	1.11,5	1.08,0	1.06,0	1.04,0	1.02,5
АСТв, кг	6,65	7,07	7,54	7,92	9,78	10,08	10,39	10,64		
ВСТв, %	14,67	15,59	16,63	17,45	18,74	19,31	19,90	20,39		
АСТс, кг	15,17	16,13	17,20	18,05	23,28	23,97	24,72	25,32		
ВСТс, %	33,67	35,47	37,82	39,70	44,20	45,53	46,94	48,08		
ІСВ, ум.од.	936,62	995,56	1061,66	1114,23	1506,35	1551,40	1599,53	1638,44		
ІСВ відн., ум.од./кг	20,58	21,87	23,32	24,48	28,86	29,72	30,65	31,39		
3x25 м, с	18,54	17,44	16,35	15,59	15,29	14,84	14,38	14,05		
50 м, с	41,20	38,78	36,36	34,66	33,39	32,40	31,42	30,69		
4x50 м, с	45,48	42,80	40,13	38,26	36,16	35,10	34,04	33,24		
10x50 м, с	44,39	41,78	39,16	37,33	35,47	34,42	33,38	32,60		
"Крок", м	1,34	1,43	1,52	1,60	1,64	1,69	1,74	1,79		
"Крок"/зріст, %	84,76	90,10	96,08	99,36	100,84	102,33	105,51	108,08		

визначати основні напрями роботи з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок, оцінювати її ефективність і вносити корективи до тренувального процесу.

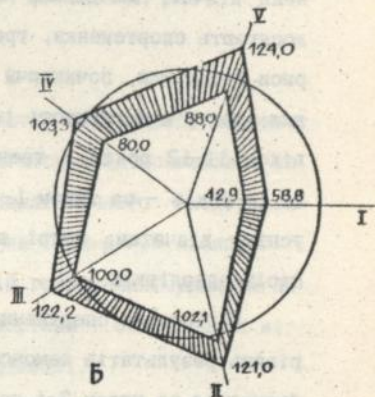
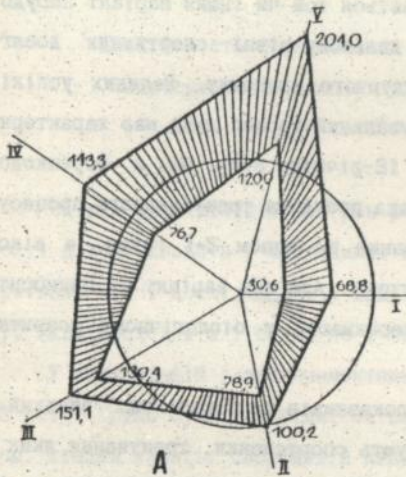
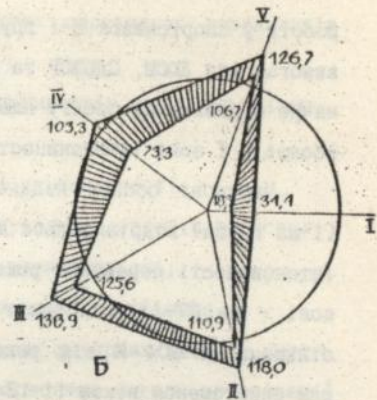
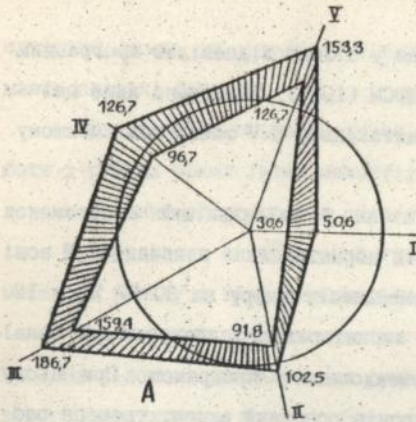
Рациональне планування тренувальних навантажень
у макроциклі і в ході багаторічної підготовки

На другому етапі дослідження здійснювався аналіз річних обсягів основних параметрів тренувальної роботи, виявлялися методичні особливості застосування педагогічних впливів.

Матеріал, одержаний у ході вивчення щоденників тренерів і спортсменів ($n = 24$), був розподілений на дві частини. До першої (1-ша група) увійшли зразки побудови тренувального процесу дівчат, котрі для свого віку демонстрували спортивні результати, які відповідають рівню "вище середнього" і "високий". Друга частина (2-га група) містила зразки побудови тренування, в результаті якої рівень спортивних досягнень спортсменок класифікувався як "середній", "ниже середнього" і "низький".

Статистичний і логічний аналіз фактичного матеріалу свідчить, що в більшості реєстрованих параметрів тренувальної роботи відмінності між групами несуттєві. Числові значення кількості тренувальних занять, загального обсягу роботи і обсягу роботи у воді, а також обсягу плавання знаходяться у діапазоні, характерному для етапів базової підготовки. У плавців віком 11-12 років відміни між 1-ю та 2-ю групами помічено лише в кількості контрольних та змагальних стартів, а в дівчат віком 13-14 років, крім того, - в обсязі роботи на суші.

Аналіз парціальних обсягів плавальних навантажень спортсменок обох груп показав (мал. 1), що характер тренувальної



Мал. 1. Співвідношення обсягів плавальних навантажень різної спрямованості (I-V зони), виконані спортсменками 1-ї (А) та 2-ї (Б) груп. Коло - рекомендоване співвідношення (програма для ДЮСШ 1988 р.), багатогранники - зареєстровані дані у % від рекомендованих

роботи у спортсменок 2-ї групи у цілому відповідає програмним вимогам для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ (1988). Відмічено лише незначне перевищення обсягу навантажень у II-V зонах при меншому обсязі у I зоні інтенсивності.

Часткові обсяги навантажень у найсильніших спортсменок (1-ша група) відрізняються від нормативних: плавання у III зоні інтенсивності перевищує рекомендовану цифру на 30-87 %, у IV зоні - на 27-43 %, обсяг спринтерського плавання (V зона) більшена 20-104 % від рекомендованого програмов. При цьому для спортсменок віком 11-12 років основний акцент тренери роблять на виконанні тренувальної роботи у III та IV зонах, а віком 13-14 років - у IV та V зонах інтенсивності.

Простеживши, як відбивається той чи інший варіант побудови тренувального процесу на дальшому рівні спортивних досягнень дівчат, ми дійшли слідуючого висновку. Великих успіхів досягають спортсменки, тренувальний процес яких має характерні риси 1-ї групи, починаючи з 12-річного віку. Не є перешкодою для зросту майстерності і така побудова тренувального процесу: віком 11-12 років - тренування за типом 2-ї групи, а віком 13-14 років - за типом 1-ї групи. Але цей варіант не приносить успіху дівчатам, котрі випереджають у біологічному розвитку своїх однолітків.

Погіршення спортивних показників чи "стабільно" низький рівень результатів демонструють спортсменки, тренування яких будується за типом 2-ї групи. Особливо - віком 13-14 років. У цьому випадку із категорії плавців з рівнем спортивних результатів "вище середнього" (у 11-12 років) вони поступово переходять до категорії "ниже середнього" і "низького" рівня, а потім припиняють подальші заняття плаванням.

На підставі вищевикладеного ми дійшли до висновку, що

суттєвий вплив на досягнення високих спортивних результатів мають слідучі фактори:

- раціональне співвідношення параметрів тренувальної роботи у різних зонах інтенсивності;
- значний обсяг роботи силової спрямованості;
- комплексне використання тренувальних засобів односпрямованого впливу і їхня раціональна послідовність;
- своєчасний початок спеціалізованої підготовки.

На підставі узагальнення сучасних наукових даних і передового практичного досвіду була розроблена модель організації тренувального процесу дівчат-плавців, з спеціалізації на 100 та 200 м, у мезоциклах підготовчого періоду.

Ефективність тренувальних програм підготовки
спортсменок, з спеціалізації у плаванні на
100 та 200 м

Оцінка ефективності програм розвитку спеціальної витривалості дівчат-плавців у макроциклі підготовки здійснювалася на третьому етапі дослідження, у ході педагогічного експерименту, який проходив з 1 січня по 1 червня 1992 р. (5 місяців).

У контрольній і експериментальній групах налічувалося по 25 осіб. Групи були однорідні за паспортним і біологічним віком, стажем занять, спортивній кваліфікації.

Основні параметри тренувальної роботи в обох групах різнилися статистично невірогідно ($p > 0,05$). Контрольна група тренувалася за загальноприйнятою методикою, тренувальний процес експериментальної групи будувався за запропонованою програмою.

На початку і в кінці періоду експериментального тренуван-

ня в учасників визначалися показники спеціальної підготовки, розраховувався їх приріст у процентах від ісхідного рівня.

Дослідження показали (табл. 3), що в ході проведення педагогічного експерименту підготовка плавців обох груп значно поліпшилась. Проте найбільш значні зміни в спортивних результатах і показниках спеціальної підготовленості спостережено у спортсменок експериментальної групи.

Найбільш суттєві різниці ($p < 0,001$) зареєстровані у темпах приросту спортивного результату на дистанції 100 м, абсолютної сили тяги на суші, витривалості під час роботи анаеробної алактатної і анаеробної гліколитичної спрямованості.

Деяко менші ($p < 0,01$) різниці між групами з спортивного результату на дистанції 200 м, абсолютної сили тяги у воді, витривалості при роботі аеробного характеру.

На рівні вірогідності 95 % ($p < 0,05$) відрізняються темпи приросту швидкісних можливостей і силової витривалості під час 3-хвилинної роботи. Тільки з одного показника – темпах приросту довжини "кроку" – у плавців контрольної і експериментальної груп не виявлено вірогідних відмінностей ($p > 0,05$).

В цілому ж, приведені дані свідчать про те, що варіант побудови тренувального процесу, застосований спортсменками експериментальної групи, забезпечує найбільший прогрес у розвитку показників спеціальної підготовки та спортивних результатів і може бути запропонованим для широкого використання у практиці підготовки вних плавців.

Таблиця 3

Зміна показників спеціальної підготовки дівчат-плавців під впливом різних варіантів побудови тренувального процесу (в процентах відносно до ісхідного рівня)

ПОКАЗНИКИ	Експеримен-	Контрольна	t -	P
	тальна група	група		
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	$\bar{x} \pm S\bar{x}$	критерій	
Спортивний результат на дистанції 100 м	103,40 \pm 0,41	101,76 \pm 0,26	3,38	< 0,001
Спортивний результат на дистанції 200 м	102,23 \pm 0,29	101,16 \pm 0,25	2,80	< 0,01
Абсолютна сила тяги у воді	107,44 \pm 0,96	103,22 \pm 0,95	3,12	< 0,01
Абсолютна сила тяги на суші	110,89 \pm 1,04	105,25 \pm 1,07	3,78	< 0,001
Силова витривалість при 3-хв. роботі	113,15 \pm 0,88	108,77 \pm 1,48	2,54	< 0,05
Швидкісні можливості за даними тесту "3х25 м"	102,58 \pm 0,29	101,66 \pm 0,30	2,19	< 0,05
Витривалість при роботі анаеробного характеру за даними тесту "50 м"	103,31 \pm 0,33	101,94 \pm 0,23	3,40	< 0,001
Витривалість при роботі анаеробного характеру за даними тесту "4х50 м"	102,76 \pm 0,33	101,26 \pm 0,28	3,44	< 0,001
Витривалість при роботі аеробного характеру за даними тесту "10х50 м"	102,86 \pm 0,32	101,57 \pm 0,27	3,11	< 0,01
"Крок" гребка при плаванні із змагальнов швидкістю	102,55 \pm 0,38	101,70 \pm 0,41	1,50	> 0,05

В И С Н О В К И

1. Керування багаторічним тренувальним процесом у рамках системного підходу обумовлюється необхідністю своєчасної корекції цільових програм підготовки юних плавців з урахуванням закономірностей та індивідуальних особливостей становлення спортивної майстерності. Розробка, на цій підставі, належних норм (моделей) спеціальної підготовленості дівчат 11-14 років, які спеціалізуються у плаванні на дистанціях 100 та 200 м, створє об'єктивні передумови для вироблення оптимальної системи педагогічних впливів на етапах базової підготовки.

2. Використання у педагогічному контролі комплексу показників, які характеризують окремі сторони досліджуваного фактору тренування, дозволяє достатньо повно і всебічно оцінювати рівень спеціальної підготовки дівчат-плавців (коефіцієнт множинної детермінації - 0,638-0,987). Залежно від способу плавання, довжини дистанції і кваліфікації спортсменок інформативність показників змінюється. Урахування цього дозволяє на підставі найменшої кількості тестових випробувань судити про спеціальну підготовку дівчат-плавців і прогнозувати їхні спортивні результати (коефіцієнт множинної детермінації виділених показників - 0,617-0,903).

3. Виявлене зниження кореляційного зв'язку між силовими показниками і спортивними результатами на 100 та 200 м з ростом кваліфікації дівчат-плавців підтверджує, що тренувальний процес на базових етапах багаторічної підготовки не забезпечує необхідного рівня силової підготовки спортсменок.

4. Провідними факторами оптимізації тренувального процесу жіночого контингенту плавців у річному циклі і в ході багато-

річної підготовки є: раціональне співвідношення параметрів тренувальної роботи у різних зонах інтенсивності; значний обсяг роботи силової спрямованості; комплексне використання тренувальних засобів односпрямованого впливу і їхня раціональна послідовність; своєчасний початок спеціалізованої підготовки.

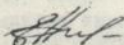
5. Найбільш сприятливим періодом для початку спеціалізованої підготовки дівчат-плавців, з спеціалізації на 100 та 200 м, є вік 12-13 років. При цьому структура тренувальних впливів у воді у спортсменок віком 11-12 років повинна бути: I зона - 6-9 %, II зона - 55-61 %, III зона - 29-34 %, IV зона - 3-4 %, V зона - 2-2,5 % від загального річного обсягу; віком 13-14 років: I зона - 5-12 %, II зона - 38-48 %, III зона - 35-41 %, IV зона - 4,5-8,5 % і V зона - 3-5 %. Це співвідношення тренувальної роботи забезпечує не лише досить високі темпи приросту спортивних результатів на етапах базової підготовки, а й належну послідовність і спадкоємність навантажень при переході до системи підготовки дорослих спортсменок.

6. Модель побудови макроциклу підготовки юних плавців (дистанції 100 та 200 м), розроблена з урахуванням сучасних наукових даних і передового практичного досвіду, забезпечує найбільш значне підвищення рівня спеціальної підготовки і спортивних результатів у порівнянні з традиційною ($p < 0,05-0,001$).

7. Результати дослідження можуть бути рекомендовані для корекції програмно-нормативних основ тренувального процесу з метою забезпечення більшої диференціації багаторічної підготовки плавців різного віку, статі і дистанційної спеціалізації.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ПО ТЕМІ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Блещунова Е. Н., Чепелев В. И. Эффективные методы оценки биологического возраста подростков // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тез. докладов XIII Всесоюзной научн.-практ. конф. / Харьков, 28-31 мая 1991 г. / - М., 1991. - Ч. 2. - С. 178-179.
2. Чепелев В. И., Блещунова Е. Н. Методические рекомендации по оценке биологического возраста девочек-пловцов. - Харьков, 1992. - 20 с.
3. Фесенко С. Л., Блещунова Е. Н. Методические рекомендации по воспитанию специальной выносливости юных пловцов на этапах базовой подготовки. - Киев, 1992. - 39 с.



Підд. до друку 05.04.93. Формат 60×84¹/₁₆. Папір друк. Друк офсетний.
Умови друк. арк. 10. Умови фарбо-відб. 162. Облік-вид. арк. 10.
Тираж 100 прим. Зам. № 1020. Безплатно.

Харківське орендне поліграфічне підприємство.
310093, Харків, вул. Саєрділова, 115.

AB 27.296

AB 27.296