УДК 797.212.4

Особенности интегральной подготовки к соревнованиям на открытой воде квалифицированных пловчих

Карпова С.Н.[1,2]*
[1]*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия*
[2]*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, г. Санкт-Петербург, Россия*
*ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru**

Аннотация: Составляющие интегральной подготовки в зависимости от специализации в конкретном виде спорта и от уровня развития спортсмена имеют разное влияние на спортивный результат. Россиянки на крупных соревнованиях по плаванию на открытой воде, к сожалению, не показывают стабильно высоких результатов. Поэтому актуальным является определение тех сторон подготовки, которые имеют преимущественное значение для достижения высоких результатов в женском стайерском плавании. ***Научная новизна*** заключается в выявлении и детальном анализе особенностей в разных видах подготовленности к выступлениям. Результаты исследований работы обладают большой ***практической значимостью***, поскольку полученные данные могут быть учтены при планировании тренировочной программы, что приведет к улучшению спортивных результатов. ***Материалы.*** В статье приведена характеристика сторон подготовленности к соревновательной деятельности на открытой воде квалифицированных пловчих, выявлены их особенности, являющиеся отличительными чертами данной специализации в плавании. ***Методы исследования***. Анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ соревновательной и тренировочной деятельности на открытой воде пловчих, анкетирование спортсменов и тренерского состава, анализ полученных данных. ***Результаты.*** Для квалифицированных пловчих, выступающих на открытой воде самыми значимыми качествами можно назвать выносливость, которая находит отражение в трех проявлениях- психологической, специальной, координационной выносливости, а также высокую вестибулярную устойчивость. Сформированная техника стайерского кроля и тактически грамотно выстроенное прохождение всей дистанции, начиная со старта, будут давать несомненное преиущество в спортивной борьбе. Важными в подготовительном процессе также являются адаптированность организма спортсменок к климатогеографическим условиям и навыки ориентирования на открытой воде. ***Заключение.*** В педагогическом подходе к процессу тренировки, ориентированным для участия в соревнованиях девушек, женщин на открытой воде, важным будет анализ всех сторон подготовленности, имеющих преимущественное значение в избранной специализации, специфики условий прохождения соревновательной деятельности. Результаты проведенных исследований должны отражаться в тренировочном процессе, учтены при планировании тренировочной программы, что приведет к улучшению спортивных результатов.

Ключевые слова: плавание, квалифицированные пловчихи, интегральная подготовка, открытая вода, соревнования.

Для цитирования: Карпова С.Н.* Особенности интегральной подготовки к соревнованиям на открытой воде квалифицированных пловчих. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(2): 65-68.

Features of integral preparation for open water competitions of qualified swimmers

Svetlana N. Karpova[1,2]*
[1]*St.Petersburg State University of Aerospace Instrumentation St. Petersburg, Russia*
[2]*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University St. Petersburg, Russia*
*ORCID: 0000-0002-6874-2217, karpova090878@mail.ru**

Abstract: The components of integral training, depending on the specialization in a particular sport and on the level of development of an athlete, have different effects on athletic performance. Unfortunately, Russian women at major open water swimming competitions do not show consistently high results. Therefore, it is relevant to identify those aspects of training that are of primary importance for achieving high results in women's steeplechase swimming. ***The scientific novelty*** lies in the identification and detailed analysis of the features in different types of preparedness for performances. The research results of the work have great ***practical significance***, since the data obtained can be taken into account when planning a training program, which will lead to improved athletic performance. ***Materials.*** The article describes the characteristics of the sides of preparedness for competitive activities in open water of qualified swimmers, identifies their features, which are the hallmarks of this specialization in swimming. ***Researchmethods.*** Analysis and generalization of scientific literature, pedagogical observation, video analysis of competitive and training activities in open water for swimmers, questioning of athletes and coaching staff, analysis of the data obtained. ***Results.*** For qualified swimmers performing in open water, the most significant qualities can be called endurance, which is reflected in three manifestations - psychological, special, coordination endurance, as well as high vestibular stability. The formed technique of the stayer king and the tactically well-built passage of the entire distance, starting from the start, will give an undoubted advantage in wrestling. The adaptability of the athletes' body to climatic and geographical conditions and the skills of orientation in open water are also important in the preparatory process. ***Conclusion.*** In the pedagogical approach to the training process aimed at participating in competitions for girls and women in open water, it will be important to analyze all aspects of preparedness that are of primary importance in the chosen specialization, the specifics of the conditions for passing competitive activities. The results of the conducted research should be reflected in the training process, taken into account when planning the training program, which will lead to improved athletic performance.
Keywords: swimming, qualified swimmers, integrated training, open water, competitions.

For citation: Svetlana N. Karpova*. Features of integral preparation for open water competitions of qualified swimmers. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2024; 19(2): 65-68.

Введение

В основе спортивной деятельности лежит педагогический процесс, направленный на развитие многих сторон подготовленности, объединенных в единое целое – интегральную подготовку. В зависимости от специализации в конкретном виде спорта и от уровня развития спортсмена ее составляющие имеют разное влияние на спортивный результат [3]. Так, к примеру, на начальном этапе подготовки у пловцов первоочередными являются приобретение технических навыков, развитие гибкости и координационных способностей, а для высококвалифицированных спортсменов на первый план выходит психологическая подготовленность.

Россиянки на крупных соревнованиях по плаванию в длинных дистанциях, к сожалению, не показывают стабильно высоких результатов [2] . Это относится также и к выступлениям на открытой воде. Поэтому актуальным является определение тех сторон подготовленности, которые имеют преимущественное значение для достижения высоких результатов в женском стайерском плавании. На основе анализа происходит коррекция их подготовки, что должно находить свое отражение в последующем выстраивании тренировочной многолетней программы [1,5].

Для состязаний на открытой воде особо значимыми помимо проявления ведущих качеств – психологической, специальной, координационной выносливости, вестибулярной устойчивости, являются узкоспециализированные навыки, к которым относятся способность ориентироваться на воде и адаптированность организма к различным определенным климатогеографическим условиям, включающим множество показателей. Эти особенности должны быть учтены при планировании тренировочной программы.

Материалы и методы

Основными методами исследования явились теоретический анализ психолого-педагогической литературы для определения особенностей компонентов подготовки, которые имеют решающее значение в результативности выступлений на открытой воде квалифицированных пловчих, анализ индивидуальных программ подготовленности пловчих.

Результаты и обсуждение

Анализируя составляющие подготовленности, которые в конечном счете выражают общую- интегральну, были выявлены они и их варианты проявлений. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1
Характеристика сторон подготовленности к соревновательной деятельности на открытой воде квалифицированных пловчих

Стороны подготовленности	Проявление видов подготовленности	
Физическая	выносливость	Психологическая
		Специальная
		координационная
	координационные способности	вестибулярная устойчивость
	Гибкость	
Техническая	оперативная техническая вариативность стиля плавания	
Тактическая	оптимально выбранная тактика	Старта
		прохождения дистанции
	режим питания на дистанции	
Интеллектуальная	приобретение теоретических знаний	
	развитие навыков целеполагания	
Психологическая	освоение методов саморегуляции, визуализации	
	управления эмоциональным и физическим состояниями	
Адаптированность к климатогеографическим условиям	воздушные	температура
		ветер
		влажность
	водные	температура
		прозрачность
		осадки
		степень влияния течения- скорость направленность
		состав воды- пресная, соленая
	солнце	излучение
		блики на воде
	наличие биологического материала	
Навыки ориентирования	по статическим объектам	в воде
		на суше
	по солнцу	

При анализе сторон подготовленности – физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной в первую очередь выделяются их специфические особенности, активное развитие и совершенствование которых в тренировочной деятельности влияет на успешность выступлений на открытой воде [4]. Поскольку речь идет о стайерском плавании-более 1000 м, то самым значимым качеством можно назвать выносливость, которая находит отражение в трех проявлениях- психологической, специальной, координационной выносливости [3]. Проплывая длительные расстояния на открытой воде с наличием волнообразования спортсменка вынуждена поднимать и поворачивать голову в разных направлениях для совершения вдоха, контролирования траектории движения, отслеживания соперниц. Поэтому важно развивать координационные способности, выражающиеся в вестибулярной устойчивости пловчихи.

Техническая подготовленность основывается на индивидуально подобранной технике так называемого стайерского кроля, характерной чертой которого является вариативность в подстраивании к быстроменяющейся окружающей обстановке.

В подборе тактических действий также необходимо учитывать приемлемую для каждой спортсменки стратегию прохождения дистанции. От этого будет зависеть и выбранная стартовая стратегия, и расположение на дистанции либо индивидуально либо в определенной позиции в группе соперниц. Особенности обменных процессов также имеют значение при выборе режима питания в воде, что отражается на тактических действиях.

Значимыми в подготовительном процессе

являются адаптированность организма спортсменок к климатогеографическим условиям и навыки ориентирования на открытой воде. Они отражают те специфические особенности, в которых приходится состязаться спортсменкам. Необходимость подбора подходящих вариантов открытой воды с показателями, наиболее близкими к будущим соревновательным, является основной задачей для тренерского состава. Некоторые климатогеографические условия обладают быстроменяющимися данными и к этому пловчихе всегда необходимо быть готовой. Эти особенности плавания на открытой воде являются отличительными чертами от других видов спорта и специализаций.

Заключение

В педагогическом подходе к процессу тренировки, ориентированным для участия в соревнованиях девушек, женщин на открытой воде, важным будет анализ всех сторон подготовленности, имеющих преимущественное значение в избранной специализации, специфики условий прохождения соревновательной деятельности. Результаты проведенных исследований должны отражаться в тренировочном процессе, учтены при планировании тренировочной программы, что приведет к улучшению спортивных результатов.

Список литературы

1. Болотин А.Э., Ван Цвиетен К.Я., Понимасов О.Е., Тимченко Н.М., Аганов С.С. Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма. *Теория и практика физической культуры*. 2020; 7: 10-12.

2. Карпова С.Н. Ретроспективный анализ выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на чемпионатах мира. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2022; 17(3): 5-9.

3. Карпова С.Н. Показатели, определяющие высокую результативность соревновательной деятельности квалифицированных пловчих-стайеров. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(2): 114-117.

4. Карпова С.Н. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных пловчих-стайеров. *Культура физическая и здоровье*. 2023; 3(87): 170-172.

5. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021; 21(6): 3527-3533.

References

1. Bolotin A.E., Van Swieten K.Ya., Ponimasov O.E., Timchenko N.M., Aganov S.S. Assessment of the level of fitness of athletes in swimming based on the analysis of heart rate variability indicators. *Teoriya I praktika fizicheskoj kul'tury = Theory and practice of physical culture*. 2020; 7: 10-12 [In Russ., In Engl.].

2. Svetlana N. Karpova. Retrospective analysis of the performances among qualified female swimmers-stayers at World championships. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2022; 17(3): 5-9 [In Russ., In Engl.].

3. Svetlana N. Karpova. Indicators that determine the high performance of competitive activity of qualified swimmers-stayers. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(2): 114-117. DOI: 10.14526/2070-4798-2023-18-2-114-117 [In Russ., In Engl.].

5. Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. Media project to improve digital competencies of sports coaches. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021; 21(6): 3527-3533.

Статья поступила в редакцию: 20.05.2024

Карпова Светлана Николаевна *– кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 190000, Россия, г.Санкт-Петербург, ул. Б.Морская, дом 67; Санкт-Петербургский политехнический универ-ситет Петра Великого, 194064, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Политехническая, дом 29, e-mail: karpova090878@mai.lru*