

ность школьников с избыточной массой тела значительно больше, чем с дефицитом массы тела. Превышение массы тела нормативных значений говорит о недостаточной двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агоол, Е.М. Влияние социально-гигиенических, экологических факторов на состояние здоровья и физического развития школьников Республики Тыва / Е.М. Агоол // Гигиена и санитария – 2007. – № 1. – С. 64–67.
2. Баранов, А.А. Медико-социальные проблемы воспитания подростков : монография / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. – Москва : ПедиатрЪ, 2014. – 388 с.
3. Всемирная организация здравоохранения : сайт. – URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 01.10.2020).
4. Медико-эпидемиологические и методологические подходы к прогнозированию показателей, характеризующих здоровье подростков на современном этапе / Д.В. Кулеш, С.И. Колесников, В.В. Долгих [и др.] // Вестник РАН. – 2013. – № 6. – С. 9–14.
5. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации : сборник материалов / под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы. – Москва : ПедиатрЪ, 2013. – Вып. 6. – 191 с.

REFERENCES

1. Agool, Ye.M. (2007), “Influence of social, hygienic, and environmental factors on the health status and physical development of schoolchildren in the Republic of Tyva”, *Hygiene and Sanitation*, No. 1, pp. 64-67.
 2. Ed. Baranov, A.A. (2014), *Medico-social problems of adolescent education: monograph*, publishing house Pediatrician, Moscow.
 3. *World Health Organization*, available at: <https://www.who.int/en>.
 4. Kulesh, D.V., Kolesnikov, S.I., Dolgih, V.V., Shoyko, S.V., Abashin, N.N. and Lebedeva, L.N. (2013), “Medical-epidemiological and methodological approaches to forecasting indicators of adolescent health at the present stage”, *Herald of the Russian Academy of Sciences*, No. 6, pp. 9-14.
 5. Ed. Baranov, A.A. and Kuchma, V.R. (2013), *Physical development of children and adolescents of the Russian Federation, collection of materials (issue VI)*, publishing house Pediatrician, Moscow.
- Контактная информация:** kodaneva61@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.10.2020

УДК 796.015.86

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА СИНХРОНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Алексей Витальевич Кондыков, соискатель, Орловский государственный аграрный университет, Орел; **Михаил Николаевич Савин**, кандидат педагогических наук, **Владимир Николаевич Табарин**, соискатель, **Михаил Евгеньевич Силаев**, соискатель, Московское высшее общевойсковое командное училище

Аннотация

Авторами статьи обоснована ранговая структура факторов, определяющих эффективность процесса синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов. Этими факторами являются: соответствие уровня физической подготовленности основным гидродинамическим параметрам техники плавания; преимущественная направленность тренировочного процесса на совершенствование технических особенностей избранного способа плавания; влияние уровня развития специальных физических качеств на эффективность реализации технического мастерства. Менее значимыми факторами являются: соответствие средств формирования технической и физической готовности особенностям возрастного развития организма юных пловцов; устойчивость технических характеристик к воздействию соревновательной нагрузки в избранном способе плавания;

наличие функциональной базы для перспективной реализации индивидуальной техники плавания.

Ключевые слова: факторы; юные пловцы; повышение спортивного мастерства; синхронизация технической и физической подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p184-187

FACTORS DETERMINING EFFICIENCY OF SYNCHRONIZATION OF TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING OF YOUNG SWIMMERS

Alexey Vitalievich Kondykov, the competitor, Oryol State Agrarian University, Orel; Mikhail Nikolaevich Savin, the candidate of pedagogical sciences, Vladimir Nikolaevich Tabarin, the competitor, Mikhail Evgenievich Silaev, the competitor, Moscow Higher General Military Command School

Abstract

The authors of the article substantiated the rank structure of factors determining the effectiveness of the synchronization process of technical and physical training of young swimmers. These factors are: compliance of the level of physical fitness with the main hydrodynamic parameters of navigation technology; preferential focus of training process on improvement of technical features of selected method of swimming; influence of level of development of special physical qualities on efficiency of technical skill implementation. Less significant factors are: the correspondence of means of forming technical and physical readiness to the features of the age development of the body of young swimmers; stability of technical characteristics to effect of competitive load in selected method of swimming; availability of functional base for perspective implementation of individual swimming equipment.

Keywords: factors, young swimmers, improving sportsmanship, synchronization of technical and physical training.

Достижение эффективной подготовки юных пловцов (12–14 лет) на этапе освоения способа плавания, выбранного для углубленной спортивной специализации, эндогенно связано с координацией в спортивной тренировке средств и методов структурных составляющих данного процесса. В настоящее время накоплен значительный теоретический и экспериментальный материал по согласованному использованию структурно-функциональных компонентов спортивной тренировки с целью всесторонней подготовки юных пловцов к перспективному росту спортивного мастерства. [2]. Было установлено, что закономерности тренировочного процесса определяют необходимость применения адекватных методик, позволяющих одновременно и эффективно формировать технические навыки плавания и физическую подготовленность юных спортсменов.

Согласно теории и методики спортивной тренировки, особенности соревновательной деятельности требуют от спортсменов всесторонней готовности к ведению соревновательной борьбы. В диалектике технической и физической подготовки присутствует смысловая модальность синхронизации процессов спортивной тренировки. Важность этапа предварительного освоения способа плавания, выбранного для углубленной спортивной специализации, заключена в том, что он является базисом для последующей спортивной карьеры спортсмена. Конструктивность данного этапа в структуре многолетней спортивной подготовки связана с характерной диффузией физических, технических, психофизиологических, интеллектуальных компонентов.

С точки зрения результативных импульсов развития спортивной формы, интерес представляют разработанные перспективные модельные характеристики технической и физической подготовленности спортсменов по этапам многолетней тренировки. Однако реальные показатели уровня подготовленности пловцов не всегда соответствуют планируемому результату. В таких случаях возникает необходимость внесения коррективов в спортивную тренировку на основе анализа процессов формирования техники и физической подготовки пловцов и их соответствия друг другу. Установление причин расхождения запланированного и реального уровня подготовленности на момент тестирования

тренированности спортсмена является важной педагогической задачей. Решить ее можно только с выявлением факторов, определяющих эффективность процесса синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов. С целью выявления этих факторов проводился опрос тренеров по плаванию. Всего в опросе приняли участие 39 респондентов. Результаты этого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Структура факторов, определяющих эффективность процесса синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов ($n=39$, при $W>0,79$)

Ранговое место (значимость)	Факторы	Ранговый показатель (%)
1	Соответствие уровня физической подготовленности основным гидродинамическим параметрам техники плавания	26,3
2	Преимущественная направленность тренировочного процесса на совершенствование технических особенностей избранного способа плавания	23,7
3	Влияние уровня развития специальных физических качеств на эффективность реализации технического мастерства	17,8
4	Соответствие средств формирования технической и физической готовности особенностям возрастного развития организма юных пловцов	12,2
5	Устойчивость технических характеристик к воздействию соревновательной нагрузки в избранном способе плавания	11,1
6	Наличие функциональной базы для перспективной реализации индивидуальной техники плавания	8,9

В результате проведенного исследования была обоснована ранговая структура факторов, определяющих эффективность процесса синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов. Этими факторами являются: соответствие уровня физической подготовленности основным гидродинамическим параметрам техники плавания; преимущественная направленность тренировочного процесса на совершенствование технических особенностей избранного способа плавания; влияние уровня развития специальных физических качеств на эффективность реализации технического мастерства. Менее значимыми факторами являются: соответствие средств формирования технической и физической готовности особенностям возрастного развития организма юных пловцов; устойчивость технических характеристик к воздействию соревновательной нагрузки в избранном способе плавания; наличие функциональной базы для перспективной реализации индивидуальной техники плавания.

Наличие специфических особенностей в методике тренировки юных пловцов определяется сочетанием стремления сформировать фундамент интегральной готовности к соревновательной деятельности и интенсивным физиологическим ростом спортсменов. [2]. Это требует не только активной работы в каждом из направлений спортивной тренировки, но и детального согласования этих направлений. Поэтому соответствие уровня физической подготовленности основным гидродинамическим параметрам техники плавания является важнейшим фактором, определяющие эффективность тренировочного процесса юных пловцов. В настоящее время методика многолетней тренировки в спортивном плавании рассматривает два подхода к подготовке юных пловцов на этапе базовой спортивной специализации: раздельный и комплексный. [2].

Первый подход предполагает первоначальное освоение техники одного или двух способов плавания, а затем выбор между ними для углубленной специализации, а также соревновательной дистанции избранного направления. При этом начальная специализация предусматривает постепенное увеличение нагрузки в зависимости от физической подготовленности юных пловцов. Раздельное освоение в процессе начальной специализации малого числа способов плавания быстрее приводит к достижению высоких результатов, но ограничивает потенциальную возможность реализации разносторонних способностей спортсменов. Преимущественным является комплексный подход, предполагающий освоение комплексного плавания, а затем постепенный переход к суже-

нию специализации на одном или двух способах. Поэтому преимущественная направленность тренировочного процесса на совершенствование технических особенностей избранного способа плавания является важным фактором повышения эффективности тренировочного процесса юных пловцов.

Третьим по значимости фактором является влияние уровня развития специальных физических качеств на эффективность реализации технического мастерства. Установлено, что под влиянием соревновательной нагрузки техника плавания, необеспеченная достаточным уровнем развития общих и специальных физических качеств, претерпевает существенные искажения, что отрицательно сказывается на соревновательном результате. В связи с этим, эффективность формирования интегральной готовности юных пловцов в значительной степени подвержена воздействию данного фактора.

В ходе исследования было установлено, что поддержание устойчивости технических навыков обеспечивается синхронизированным формированием технической и физической подготовленности юных пловцов. Исследовательские данные свидетельствуют, что одновременное совершенствование всех компонентов интегральной готовности юных пловцов предполагает постановку акцента на отдельные составляющие данного процесса. В связи с этим важным фактором, определяющим эффективность спортивной тренировки юных пловцов, является соответствие средств формирования технической и физической готовности особенностям возрастного развития организма юных пловцов. Тренировочная практика показывает, что техническая подготовка юных пловцов должна проводиться с широким использованием упражнений формирующей направленности локализованного и общего характера.

К наиболее значимым факторам эффективности тренировочного процесса юных пловцов следует отнести устойчивость технических характеристик к воздействию соревновательной нагрузки в избранном способе плавания. Установлено, что обучение рациональной технике способов плавания протекает на основе достаточного уровня развития специальных физических качеств. Низкий уровень развития силовых способностей, локальной и общей силовой выносливости, быстроты и мощности гребка отрицательно сказывается на овладении юными пловцами техническим мастерством. Это достигается только на основе устойчивости технических характеристик к воздействию соревновательной нагрузки.

Наличие функциональной базы для перспективной реализации индивидуальной техники плавания возможно только на основе экономизации технических действий в условиях высоких энергетических затрат на обеспечение соревновательной работы. Поэтому данный фактор активно влияет на эффективность подготовки юных пловцов. Это требует соответствия средств формирования технической и физической подготовленности особенностям возрастного развития организма спортсменов. В этой связи актуален вопрос о сроках проявления отставленного эффекта тренировочного процесса на этапе базовой спортивной специализации и долговременности нахождения на пике мастерства пловцов. Поиск путей координированного решения данных вопросов является главным мотивом совершенствования средств и методов подготовки начинающих спортсменов.

ВЫВОД. Выделенные факторы влияют на эффективность процесса синхронизации технической и физической подготовки юных пловцов. Они являются методологическим основанием для разработки педагогической технологии, регулирующей адаптивные процессы организма юных пловцов на этапе базовой спортивной специализации. Учет данных факторов необходим при разработке тренировочной программы формирования интегральной готовности спортсменов к соревновательной деятельности.

Контактная информация: a_s@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.10.2020