

УДК 797.212.4

**Оценка взаимосвязи компонентов обеспечения результативности выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на соревнованиях**

**Карпова Светлана Николаевна<sup>1,2</sup>**, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург*

<sup>2</sup>*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург*

**Аннотация.** Одним из главных и, несомненно, самым зрелищным компонентом физической культуры являются соревнования. Спортивные достижения относятся к той сфере деятельности человека, где для выдающегося результата в большой степени необходим комплексный подход к компонентам, от которых он зависит. Важно оценить не только их значимость и влияние на результативность выступлений спортсменов, но и взаимосвязь друг с другом. В статье представлены полученные в результате проведенных исследований данные, отражены компоненты, обеспечивающие результативность выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на соревнованиях, сделана оценка их взаимосвязи.

**Ключевые слова:** плавание, пловчихи-стайеры, индивидуализация тренировочного процесса, результативность выступлений.

**Assessment of the relationship between the components of ensuring the effectiveness of the performances of qualified stayer swimmers at competitions**

**Karpova Svetlana Nikolaevna<sup>1,2</sup>**, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>*St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg*

<sup>2</sup>*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg*

**Abstract.** One of the main and undoubtedly the most spectacular component of physical culture is competition. Sporting achievements belong to that sphere of human activity where an outstanding result requires to a large extent an integrated approach to the components on which it depends. It is important to assess not only their significance and impact on the performance of athletes, but also their relationship with each other. The article presents the data obtained as a result of the conducted research, reflects the components that ensure the effectiveness of the performances of qualified stayer swimmers at competitions, and assesses their relationship.

**Keywords:** swimming, stayer swimmers, individualization of the training process, performance.

**ВВЕДЕНИЕ.** В социальном пространстве одним из явлений, охватывающих большое количество сфер деятельности человека, дисциплин, явлений, является спорт. В процессе развития, становления, совершенствования его субъектов, включающих самих атлетов, тренерско-педагогический состав, медицинский, технический персонал, ученых, экономистов, менеджеров, болельщиков, зрителей, формируются многочисленные взаимосвязи между компонентами, влияющими на результативность выступлений спортсменов, на достижения ими рекорда, завоевания высшей награды.

Для достижения выдающегося результата необходим комплексный подход к компонентам, от которых он зависит [1]. Важно оценить не только их значимость и влияние на результативность выступлений спортсменов, но и проанализировать взаимосвязь друг с другом, влияние на развитие спорта в целом, его дисциплин, узконаправленных специализаций, таких как стайерское женское плавание, в частности. Для специалистов необходимо владеть перспективным мышлением, учитывающим стратегическое планирование тренировочной и соревновательной деятельности, а также обладать развитыми навыками оперативного корректирования его компонентов в зависимости от возможных незапланированных изменений.

**МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализ и обобщение научной литературы, педагогическое наблюдение, видеоанализ тренировочной деятельности пловчих-стайеров, анкетирование и опрос тренерского состава и руководящего звена спортшкол и интернатов по плаванию, анализ полученных данных позволили выявить компоненты, которые влияют на процесс обеспечения результативности выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на соревнованиях, провести анализ их влияния друг на друга и непосредственно на спортсменку.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В основе проведения исследовательской работы по выявлению компонентов обеспечения результативности выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на соревнованиях был анализ профессионального опыта тренерского состава и специалистов, относящихся к руководящему звену. Компоненты были определены в две группы. Первая группа компонентов – имеющие непосредственное отношение к тренировочному процессу: тренировочная деятельность, восстановительные мероприятия, врачебный контроль, соревновательная деятельность, материально-техническое оснащение. Вторая группа компонентов – имеющие опосредованное отношение к тренировочному процессу: мотивационные установки, социальная среда (условия жизни), спортивный менеджмент, финансирование, социальная значимость спорта. Результаты исследований отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Компоненты обеспечения результативности выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на соревнованиях

| Компоненты, имеющие непосредственное отношение к тренировочному процессу                                                                                | Компоненты, имеющие опосредованное отношение к тренировочному процессу                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Материально-техническое оснащение<br>Тренировочная деятельность<br>Восстановительные мероприятия<br>Врачебный контроль<br>Соревновательная деятельность | Мотивационные установки<br>Социальная среда (условия жизни)<br>Спортивный менеджмент<br>Финансирование<br>Социальная значимость спорта |

В данной работе были детально проанализированы компоненты, имеющие непосредственное отношение к тренировочному процессу, поскольку, рассматривая их влияние на процесс подготовки, можно в дальнейшем уже более углубленно интерпретировать, описывать их влияние, взаимосвязь и с остальными компонентами, имеющими опосредованное отношение к тренировочному процессу.

Компоненты, имеющие непосредственное отношение к тренировочному процессу, имеют прямую зависимость друг от друга. Анализируя их значимость для стайерского плавания, был получен вывод, что отправной, базисной точкой является материально-техническое оснащение. Оценка влияния данного компонента представлена на рисунке 1.

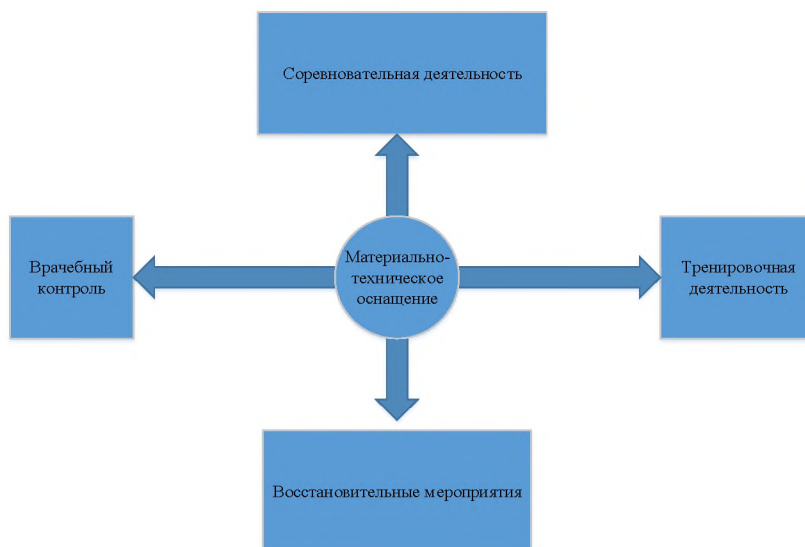


Рисунок 1 – Оценка влияния материально-технического оснащения на тренировочный процесс в стайерском женском плавании

В основе подготовки к соревнованиям лежит тренировочная деятельность, направленная на совершенствование различных ее сторон [2, 3]. В стайерском плавании тренировочный процесс, развитие необходимых физических качеств происходит непосредственно в водной среде и занимает большое количество времени. Соответственно, необходима организация тренировок на открытой воде и с задействованием бассейна на продолжительное время.

Отличительной особенностью стайерского плавания, особенно в северных регионах, является длительное пребывание девушек в воде, имеющей соединения с хлором, что негативно влияет на органы дыхания. Ввиду данного факта в тренировочных и восстановительных мероприятиях необходимо планировать работу спортсменок в курортных регионах для восстановления и повышения их функциональных возможностей. Наличие спортивных баз, расположенных в благоприятных климатических условиях, может значительно упростить механизм внедрения в тренировочный календарь необходимых как нагрузочных, так и восстановительных режимов. Нельзя недооценивать роль восстановительных мероприятий, поскольку в противном случае неизбежными будут физические и психические травмы занимающихся. Выбор средств может быть весьма разнообразен, зависеть от индивидуальных особенностей, локальных задач тренера и проявляться в оптимальном сочетании, наиболее подходящем для каждой пловчихи [4]. Для восстановления физических качеств спортсменок-стайеров, у которых характерной тренировочной чертой является присутствие монотонии, актуально применение разнообразных видов подвижных игр, квестов и т.д.

Важными морфофункциональными особенностями длинных дистанций являются значительные напряжения в кровеносной и нервной системах. Поэтому качественный и своевременный врачебный контроль с применением современной

медицинско-диагностической аппаратуры позволит грамотно спланировать тренировочные, соревновательные нагрузки, восстановительные мероприятия.

Соревновательная деятельность является венцом подготовки и одновременно одним из тренировочных средств. Возможности планирования стартов, выездов на состязания в другие регионы дают необходимые ресурсы для продвижения занимающихся к результативным вершинам в своей специализации.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, можно сделать вывод, что, ставя перед собой задачу – стремление к расширению возможностей, способствующих улучшению спортивных результатов в стайерском женском плавании, необходимо учитывать взаимосвязи большого количества компонентов. Среди них – материально-техническое оснащение, обладающее координирующей ролью. Материально-техническое оснащение является базой, позволяющей спланировать оптимальный, разнообразный тренировочный процесс, провести в полной, необходимой мере восстановительные мероприятия, дополнить медицинско-диагностической аппаратурой врачебный кабинет, грамотно подготовиться к соревновательной деятельности.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абалян А. Г. Актуальные вопросы и перспективы развития научного и научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России // Вестник спортивной науки. 2023. № 1. С. 4–11.
2. Карпова С.Н. Современные требования, предъявляемые к подготовленности пловчих-стайеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 169–172.
3. Карпова С. Н. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных пловчих-стайеров // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 170–172.
4. Карпова С.Н. Роль и значение тренера в управлении индивидуализацией спортивной подготовки пловчих-стайеров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18, № 4. С. 40–43.

#### REFERENCES

1. Abalyan A. G. (2023), "Topical issues and prospects for the development of scientific and scientific-methodological support for the training of sports national teams of Russia", *Bulletin of Sports Science*, No. 1, pp. 4–11.
2. Karpova S. N. (2023), "Modern requirements for the training of stayer swimmers", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 7, pp. 169–172.
3. Karpova S. N. (2023), "Principles of individualization of the training process in the modern system of training qualified swimmers", *Culture and health*, No. 3, pp. 170–172.
4. Karpova S. N. (2023), "The role and importance of a coach in managing the individualization of sports training for stayer swimmers", *Pedagogical, psychological, medical and biological problems of physical culture and sports*, Vol. 18, No. 4, pp. 40–43.

#### Информация об авторе:

**С.Н. Карпова**, доцент кафедры физической культуры и спорта, СПбГУАП; старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта, СПбПУ Петра Великого. karpova090878@mail.ru, ORCID:0000-0002-6874-2217.

Поступила в редакцию 10.03.2024.

Принята к публикации 08.04.2024.