

universiteta imeni P.F. Lesgafta. No. 10 (200), pp. 374–377.

4. Uvarov, V.A. (2018), “Scientific bases of improving the GTO complex”, *Modern sports technologies*, materials of the VI interregional scientific and practical conference, Yoshkar-Ola, pp. 97–100.

Контактная информация: knopka55555@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.09.2023

УДК 797.22

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ

Павел Павлович Дудченко, кандидат педагогических наук, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, Тула

Аннотация

В статье представлены показатели физической и технической подготовленности, определяющие эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах (КПЛ). К показателям физической подготовленности, определяющих эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах, относятся: скоростные способности; силовые способности; скоростная выносливость; координационные способности; общая выносливость; гибкость.

К показателям технической подготовленности, определяющих эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах, относятся: плавание с трубкой кролем с помощью работы ног; руки за головой; плавание основным способом с трубкой, руки прижаты к бедрам; плавание основным способом с высокой амплитудой работы тазом; плавание основным способом с увеличением силы и длины гребка; увеличение скорости и длины скольжения под водой после выполнения старта; применение плавания в ластах под водой с аквалангом.

Ключевые слова: показатели; эффективность; тренировочный процесс; квалифицированные пловцы в ластах; физическая и техническая подготовленность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p103-106

INDICATORS OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS THAT DETERMINE THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF QUALIFIED SWIMMERS IN FINS

Pavel Pavlovich Dudchenko, candidate of pedagogical sciences, Tolstoy Tula State Pedagogical University

Abstract

The article presents indicators of physical and technical fitness that determine the effectiveness of the training process of qualified swimmers in fins (CPL). The indicators of physical fitness that determine the effectiveness of the training process of qualified swimmers in fins include: speed abilities; strength abilities; speed endurance; coordination abilities; general endurance; flexibility.

The indicators of technical readiness that determine the effectiveness of the training process of qualified swimmers in fins include: swimming with a snorkel crawl using footwork, hands behind the head; swimming in the main way with a snorkel, hands pressed to the hips; swimming in the main way with a high amplitude of pelvic work; swimming in the main way with an increase in the strength and length of the stroke; an increase in the speed and length of sliding under water after the start; the use of swimming in fins under water with scuba gear.

Keywords: indicators; efficiency; training process; qualified swimmers in fins; physical and technical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Плавание в ластах требует высокого уровня развития выносливости сердечно-сосудистой системы и технического мастерства [1–4]. Спортсмены занимаются интервальными

тренировками, заплывами на дальние дистанции и упражнениями для совершенствования техники своих гребков. Сбалансировать скорость плавания с эффективной техникой хода может оказаться непростой задачей. Поэтому выявление показателей физической и технической подготовленности, определяющих эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах является актуальной научной задачей.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Современная подготовка КПЛ многогранна и всеобъемлюща. Содержание подготовки включает в себя различные аспекты. [1–4].

Большое внимание должно уделяться развитию технических навыков у КПЛ. Спортсмены проходят тщательную подготовку в каждой из дисциплин плавания, чтобы отточить свои навыки. Это включает в себя многочасовые тренировки в плавательных бассейнах [1–4].

Развитие технических навыков в плавании происходит в соответствии с требованиями каждой из плавательных дисциплин [1, 4].

Развитие технических навыков в плавании должно быть направлено на совершенствование плавательных приемов, включая плавание в ластах вольным стилем, на спине и баттерфляем, в зависимости от вида подготовки к соревнованиям.

Много времени должно уделяться работе над стартами, поворотами и подводными техниками для повышения эффективности плавания в воде, а также развитию общей и скоростной выносливости как для заплывов на короткие, так и для заплывов на длинные дистанции.

В результате опроса тренеров были определены показатели технической подготовленности, определяющие эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели технической подготовленности, определяющие эффективность тренировочного процесса пловцов в ластах (n=74)

Ранговое место (значимость)	Показатели	Ранг. показатель (%)
1	Плавание с трубкой кролем с помощью работы ног, руки за головой	28,3
2	Плавание основным способом с трубкой, руки прижаты к бедрам	21,7
3	Плавание основным способом с высокой амплитудой работы тазом	17,1
4	Плавание основным способом с увеличением силы и длины гребка	12,9
5	Увеличение скорости и длины скольжения под водой после выполнения старта	10,8
6	Применение плавания в ластах под водой с аквалангом	9,2

К показателям технической подготовленности, определяющих эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах, относятся: плавание с трубкой кролем с помощью работы ног, руки за головой; плавание основным способом с трубкой, руки прижаты к бедрам; плавание основным способом с высокой амплитудой работы тазом; плавание основным способом с увеличением силы и длины гребка; увеличение скорости и длины скольжения под водой после выполнения старта; применение плавания в ластах под водой с аквалангом.

Плавание с трубкой кролем с помощью работы ног, руки за головой было признано респондентами в качестве основного показателя технической подготовленности, определяющего эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах. Исследования показали высокую корреляционную связь между результативностью выступлений на соревнованиях и уровнем развития навыка плавания с трубкой кролем с помощью работы ног, руки за головой.

Хорошее развитие навыков плавания основным способом с трубкой, руки прижаты к бедрам и с высокой амплитудой работы тазом, по мнению респондентов, также определяет эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах.

Применение плавания основным способом с увеличением силы и длины гребка; увеличение скорости и длины скольжения под водой после выполнения старта требуют сосредоточения внимания на совершенствовании этих навыков.

Интенсивные тренировки сердечно-сосудистой системы жизненно важны для повышения общей и скоростной выносливости во время соревнований по плаванию в ластах. Кроме того, спортсмены должны заниматься силовыми тренировками для улучшения своих физических возможностей. Это имеет решающее значение для общей результативности выступлений на соревнованиях. В результате опроса тренеров были определены показатели физической подготовленности, определяющие эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности, определяющие эффективность тренировочного процесса пловцов в ластах (n=74)

Ранговое место (значимость)	Показатели	Ранговый показатель (%)
1	Скоростные способности	27,2
2	Силовые способности	22,8
3	Скоростная выносливость	18,3
4	Координационные способности	11,7
5	Общая выносливость	10,1
6	Гибкость	9,9

По мнению респондентов, к показателям физической подготовленности, определяющих эффективность тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах, следует отнести: скоростные способности; силовые способности; скоростная выносливость; координационные способности; общая выносливость; гибкость.

Кроме того, КПЛ должны развивать психическую устойчивость, чтобы справляться с интенсивным давлением на соревнованиях. Визуализация, техники релаксации и управления стрессом должны быть неотъемлемыми частями их тренировок.

Важное место в тренировочном процессе должны занимать тактическое и стратегическое планирование подготовки к соревнованиям. Разработка стратегий для каждой дисциплины плавания должна занимать центральное место в тренировочном процессе КПЛ. Протоколы отдыха и восстановления для предотвращения травм и поддержания общего состояния здоровья во время интенсивных тренировок также являются важным звеном обеспечения качественного тренировочного процесса КПЛ.

Анализ биомеханики и техники движений в воде, использование видеоанализа и биомеханических оценок для совершенствования техники и максимальной эффективности выступлений в каждой дисциплине плавания в ластах являются неотъемлемым атрибутом эффективного тренировочного процесса.

Для повышения эффективности тренировочного процесса следует применять моделирование сценариев соревнований, чтобы помочь спортсменам адаптироваться к стрессу и интенсивности реальных соревнований.

ВЫВОД

Современная подготовка квалифицированных пловцов в ластах многогранна и требует интеграции физической и технической подготовки. Содержание подготовки включает в себя различные аспекты. Большое внимание должно уделяться развитию технических навыков и физических качеств у КПЛ. Спортсмены должны проходить тщательную подготовку в каждой из дисциплин плавания. По выявленным показателям физической и технической подготовленности можно судить об эффективности тренировочного процесса квалифицированных пловцов в ластах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма/ А.Э. Болотин, В.В. Бакаев, О.Е.Понимасов,

В.К. Мотовичев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10 – С. 37–39.

2. Пригода Г.С. Основные компоненты и организационная структура современной системы подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов / Г.С. Пригода, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3 (1017). – С. 90–93.

3. Пригода К.Г. Анализ влияния качественного прохождения поворотов на результативность в плавании брассом / К.Г. Пригода, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 403–406.

4. Сравнительный анализ изменений биохимического состава крови у пловцов-стайеров при тренировке в условиях среднегорья и на равнине / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, С.В. Сурмило, С.С. Аганов // XII Всемирный Конгресс: Анализ деятельности в спорте (Оратия, Хорватия, 19-23 сентября, 2018 г.). – 2018. – С. 39–42.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E. Bakayev, V.V. Ponimasov, O.E. and Motovichev, V.K. (2020), “Differentiated preparation of marathon swimmers for open water competitions taking into account the types of energy metabolism”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 37–39.

2. Prigoda G.S. and Bolotin, A.E. (2023), “The main components and organizational structure of the modern system of training qualified sprinters-rabbits”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3 (1017), pp. 90–93.

3. Prigoda K.G., Bolotin A.E. (2023), “Analysis of the influence of qualitative cornering on performance in breaststroke swimming”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 215, No. 1, pp. 403–406.

4. Bakayev, V.V., Bolotin, A.E., Surmilo, S.V. and Aganov, S.S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, *World congress of performance: Analysis of sport XII, Opatija, Croatia, 19–23 September, 2018*, pp. 39–42.

Контактная информация: dudcenko@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 26.10.2023.

УДК 378.172

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ПОЛИЦИИ В ПЕРИОД ДЕЙСТВИЯ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ МЕР, СВЯЗАННЫХ С ПАНДЕМИЕЙ

Александр Анатольевич Евтушенко, старший преподаватель, **Виктор Владимирович Силантьев**, преподаватель, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск; **Владимир Николаевич Уланов**, старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, Красноярск; **Наталья Викторовна Стародубцева**, старший преподаватель, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Сибирский федеральный университет, Красноярск; **Дмитрий Сергеевич Приходов**, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск

Аннотация

Статья посвящена поиску эффективных программ самостоятельной физической подготовки курсантов полиции, в период действия строгих ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19. Две группы курсантов (мужчины, средний возраст – $19,36 \pm 0,29$ лет) в течение 3,5 месяцев самостоятельно занимались по двум различным программам физической подготовки. Программы были составлены с учетом актуальных рекомендаций специалистов в области физической подготовки курсантов и сотрудников полиции. Программа А (выполнение упражнений с весом собственного тела); программа Б (высокоинтенсивные функциональные тренировки). Фитнес-тестирование определенных показателей физической подготовленности показало, что программа А способствует развитию силы верхних и нижних конечностей, а программа Б позволяет существенно повысить кардиореспираторную выносливость курсантов. Обе программы могут использоваться в практике