

УДК 796/799

## КОНЦЕПЦИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ В ЛАСТАХ

Дудченко П.П.

*ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им Л.Н. Толстого»,  
Тула, e-mail: info@tspu.ru*

В статье представлена попытка изложения концепции совершенствования тренировочного процесса и развития плавания в ластах. Также рассмотрены основные системы тренировочного процесса подготовки пловцов в ластах с целью осмысления, уточнения и упорядочения для дальнейшего определения задач на пути совершенствования. Концепция подготовки пловцов в ластах представляет собой взаимосвязь систем подготовки, материального обеспечения, восстановления, отношений тренер – спортсмен, систем контроля, коррекции и моделирования спортивного результата. Исходным показателем функционирования представленной концепции является высокий спортивный результат. Виды спортивной подготовки представлены в единстве и во взаимосвязи и образуют систему подготовки, которую определяет руководитель на основе тренировочных моделей. Также тренеру как руководителю процесса подготовки, помимо контроля, дано право корректировки системы подготовки. Система подготовки рассматривается как гибкий процесс, который меняется в зависимости не только от итогов контроля над результатом, а также от условий тренировки. Научной новизной является определение значимости отбора основного вещественного носителя спортивного результата для разработки моделей тренировочного процесса. Практической значимостью проведенного исследования является представление методических рекомендаций по организации взаимодействия в рамках системы отношений тренер – спортсмен, учету при разработке моделей, особенностей спортсменов, особенно генетически заданных, и т.д. Также представлена информация о важности владения современными компетенциями при осуществлении тренерской деятельности, так как именно тренер является ядром функционирования концепции подготовки пловцов в ластах.

**Ключевые слова:** плавание в ластах, система подготовки пловцов в ластах, система отношений тренер – спортсмен, развитие плавания в ластах, значение моделирования в плавании в ластах

## THE CONCEPT OF IMPROVING THE TRAINING PROCESS AND THE DEVELOPMENT OF SWIMMING IN FINS

Dudchenko P.P.

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, e-mail: info@tspu.ru*

The article presents an attempt to present the concept of improving the training process and the development of swimming in fins. Also consider the main systems of the training process of training swimmers in fins in order to comprehend, clarify and streamline for further identification of tasks on the path of improvement. The concept of training swimmers in fins represents the interconnection of training systems, material support, recovery, coach-athlete relations, control systems, correction and modeling of sports results. The initial indicator of the functioning of the presented concept is a high sports result. Types of sports training are presented in unity and in interrelation and form a training system that is determined by the head on the basis of training models. Also, the coach as the head of the training process, in addition to control, is given the right to adjust the training system. The training system is considered as a flexible process that changes based not only on the results of control over the result, but also on the training conditions. The scientific novelty is to determine the significance of the selection of the main material carrier of the sports result for the development of models of the training process. The practical significance of the conducted research is the presentation of methodological recommendations on the organization of interaction within the framework of the coach-athlete relationship system, taking into account the development of models, especially genetically defined features of the athlete, etc. Information is also provided on the importance of possession of modern competencies in the implementation of coaching activities, since it is the coach who is the core of the functioning of the concept of training swimmers in fins.

**Keywords:** swimming in fins, the system of training swimmers in fins, the coach-athlete relationship system, the development of swimming in fins, the importance of modeling in swimming in fins

Плавание в ластах в России как дисциплина подводного спорта более чем за 40 лет прошла сложный путь развития. Изначально плавание в ластах было представлено в программе соревнований в комплексе с нырянием в длину на скорость, подводным ориентированием и подводными работами. Одна из первых международных организаций, которая регламентировала порядок обучения, условия погружения и максимальные глубины для безопасного занятия

дайвингом – это Всемирная конфедерация подводной деятельности (Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques – CMAS), созданная в 1959 г. Она объединила в себе множество независимых национальных федераций, которые пытались обучать подводному плаванию желающих, кроме того, CMAS были введены общие для всех стандарты обучения и тренировки, а также лимиты для получения лицензий подводного пловца и программы соревнова-

ний. Результаты, как было ранее отмечено, определялись по принципу многоборья. Эволюция развития подводного спорта привела к разделению в 1969 г. подводного многоборья на два вида: подводное ориентирование и скоростные виды подводного спорта. В дальнейшем стали проводиться также соревнования и по спортивной подводной стрельбе, подводной охоте, плаванию в ластах на длинные (марафонские) дистанции, подводным единоборствам – акватлону, и подводным играм – регби и хоккею [1].

В Советском Союзе в 1956 г. была организована первая секция спортсменов-подводников. В 1958 г. на берегу Черного моря проведены первые всесоюзные соревнования по подводному спорту. Вскоре были определены основные направления, по которым развивался этот вид спорта: плавание с аквалангом, ныряние и подводное ориентирование. В 1959 году была создана Федерация подводного спорта СССР (ФПС СССР), а в 1962 году подводный спорт включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию. К 1990 году в СССР 2500 спортсменам-подводникам было присвоено звание «Мастер спорта». В 1965 году ФПС СССР вступает в СМАС.

Сразу же после принятия решения о проведении международных соревнований самого высокого ранга лидерами в подводном спорте стали советские спортсмены, которые и выступили авторами подавляющего большинства мировых рекордов в таблице СМАС, однако в настоящее время можно наблюдать, что на международных соревнованиях лидирующие позиции систематически занимают представители европейских и азиатских стран, что также сказывается на статистике мировых рекордов. На основании такого положения можно судить о необходимости совершенствования тренировочного процесса пловцов в ластах. Тренировочный процесс строился на основе системы подготовки пловцов в ластах, опубликованной В.П. Поповым в методическом издании 1982 г. «Подготовка спортсменов подводников высокой квалификации» [2].

В настоящее время плавание в ластах является основной дисциплиной подводного спорта. Данный вид спорта является базовым во многих регионах. Подводный спорт входит в реестр видов спорта в Министерстве спорта России, и соответственно пловцам в ластах присваивают массовые разряды и спортивные звания. При анализе единых календарных планов по плаванию в ластах видно, что проводится большое количество спортивных соревнований как всероссийского, так и международного

уровня. Однако можно наблюдать недостаточно информативную базу, посвященную проблемам подготовки высококвалифицированных пловцов-подводников. Поэтому разработка методик подготовки спортсменов-подводников высокого класса является актуальной задачей с целью сохранения высоких лидирующих позиций спортсменов – пловцов в ластах на международных соревнованиях, а также для более системного роста квалификации от начинающего спортсмена до мастера спорта.

Предполагается, что представленная концепция совершенствования тренировочного процесса, основанная на научном подходе, позволит повысить эффективность ранее разработанной системы подготовки спортсменов-подводников высокой квалификации.

Цель исследования – выдвинуть концепцию совершенствования тренировочного процесса и развития плавания в ластах.

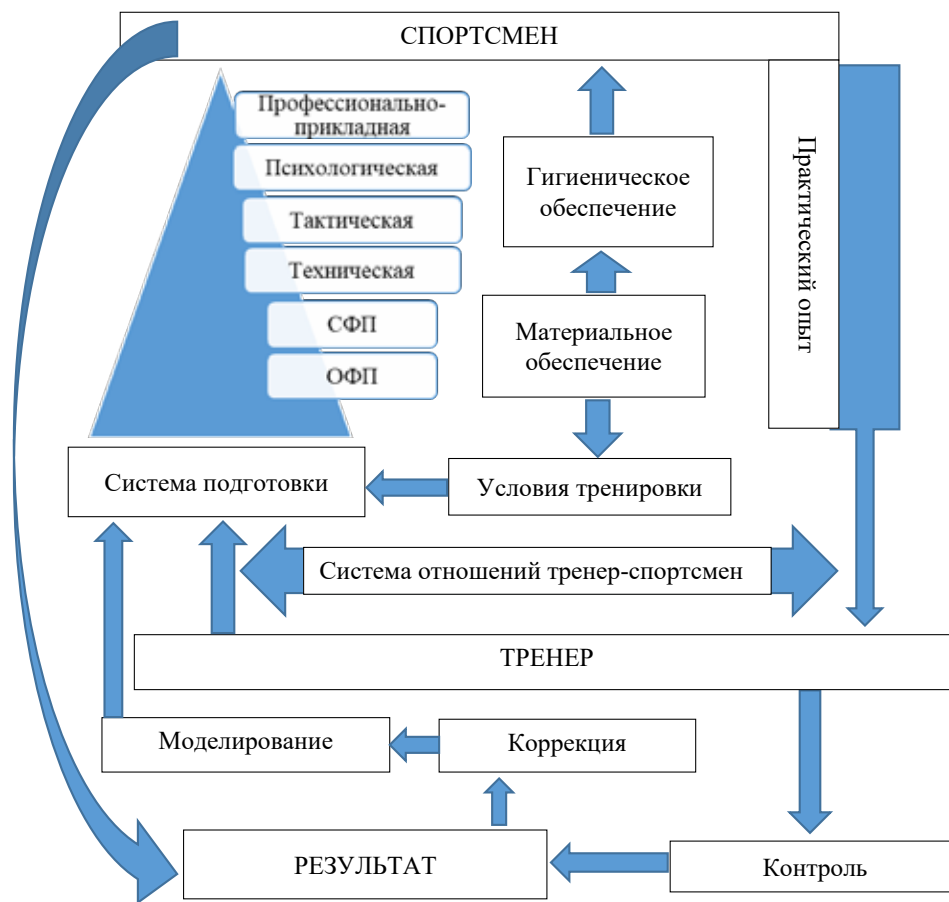
### Материал и методы исследования

Результаты исследования сформированы на основе анализа специализированных доступных литературных источников, а также опросов ведущих тренеров, представителей Всероссийской федерации подводного спорта и руководителей её отделений, экспериментальной тренерской работы по подготовке пловцов в ластах.

### Результаты исследования и их обсуждение

Достижение уровня мастера спорта и более высоких спортивных показателей на основании учета конкуренции и современных требований Единой всероссийской спортивной квалификации является производным научно обоснованной и грамотно реализованной системы работы с пловцами в ластах. Концепция подготовки пловцов в ластах – это процесс направленного воздействия ряда тренировочных факторов и механизмов восстановления, направленных на достижение максимального спортивного результата относительно конкретного спортсмена или однородной группы спортсменов. По мнению Л.П. Матвеева, основные из этих факторов заключены в спортивной тренировке, а спортивная тренировка включает в себя те компоненты подготовки спортсмена, которые достигаются на основе упражнений [3].

Понятие концепции подготовки спортсменов более широкое, имеет структурный характер и состоит из ряда систем: система подготовки, система материального обеспечения, система восстановления, система отношений тренер – спортсмен, система контроля, коррекции и моделирования спортивного результата (рисунок).



Система тренировочного процесса пловцов в ластах

Рассмотрение концепции подготовки пловцов в ластах целесообразно начать с исходного результата ее функционирования. Следует обозначить, что спортивный результат понимается в самом обширном значении. Имеется в виду, что итогом деятельности является не только демонстрация спортивных достижений, но и становление личности спортсмена, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Главной единицей функционирования концепции является спортсмен, который рассматривается как вещественный носитель результата и самый важный структурный элемент.

Без сомнения, является фактом, что не достойная кандидатура спортсмена – поставленной модели выхода на итоговый результат станет причиной срыва дорогостоящей деятельности всей структуры концепции. Для исключения такой проблемы должен применяться основанный на утвержденных принципах спортивный отбор. В настоящее время задачи спортивного отбора решаются постепенно в рамках тренировочных циклов. Можно наблюдать,

что существующий отбор спортсменов, который происходит путём «естественного отбора», и является определяющим отбором при работе с пловцами в ластах. Однако такой подход приводит к неоправданному росту материальных затрат и низкой эффективности работы. Одним из путей решения такой проблемы предлагается разработка модельных характеристик. Также необходимо учитывать факторы, определяющие эффективность работы системы подготовки пловцов в ластах. Модельные характеристики должны основываться на наиболее существенных показателях, способствующих достижению высоких спортивных результатов в плавании в ластах [4].

Основной задачей концепции подготовки пловцов в ластах является разработка моделей спортивных возможностей (функциональных, морфологических и психических), а также подбор методов прогнозирования таких возможностей на всех этапах тренировочного процесса при работе с уровнем спортсмена, начиная с новичка и до высокого класса. Проведенные исследования позволяют утверждать, что уже в раннем

возрасте начинают проявляться задатки к данному виду спорта, и необходимо учитывать тот факт, что они являются генетически обусловленными, т.е. наследуемыми.

В настоящее время при работе со спортсменами, особенно в тех видах спорта, которые входят в программу Олимпийских игр, в теории и методике спорта широко используется ряд методов прогнозирования и моделирования спортивного результата. Так, в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости (плавание, бег), функциональные возможности организма предсказывают по величине максимального потребления кислорода, содержанию гемоглобина, лактатдегидрогеназы, эритроцитов в крови и т.д. Будущие морфологические показатели прогнозируют по рентгенограмме кисти спортсмена, длине кисти и стопы, другим признакам, по наследственности при анализе таких показателей у родителей спортсмена и т.д. Не остается в стороне и высокое значение модели подготовки и отбора спортсменов на основе психических возможностей, которая сопоставляет данные о психологических особенностях личности спортсмена. Можно наблюдать, что в последнее время данный вопрос все больше привлекает внимание специалистов во всем мире. Его актуальность доказана рядом значимых исследований и обусловлена высокой практической значимостью относительно прогнозирования уровня спортивных достижений в острой конкуренции, предъявляющих высокие требования к психологической подготовленности спортсмена, так как личностные качества в определенной мере являются наследуемыми, и уже на этапе начальной подготовки можно осуществлять отбор. Также на основании таких заключений можно определить критерии отбора, среди которых должны выступать и психические особенности современных чемпионов.

На основании проведенных нами ранее исследований по изучению психологических особенностей пловцов в ластах было определено, что преимущество имеют спортсмены, которым присущ слабый тип нервной системы, инертность процесса возбуждения, инертность процесса торможения, преобладание торможения по внешнему балансу, преобладание возбуждения по внутреннему балансу, повышенный уровень агрессивности, хороший самоконтроль, стремление к соперничеству и превосходству, лидерству, высокая эмоциональная устойчивость [5].

Следующий важный элемент концепции подготовки пловцов в ластах – тренер. Тренер является ядром функционирования представленной концепции. На нем замы-

каются системы, которые обеспечивают процесс подготовки, также он контролирует тренировочную ситуацию, и ему дано право выбора системы подготовки. Таким образом, непосредственно тренер реализует контроль и управление системой подготовки спортсмена. Для действенного функционирования концепции подготовки тренер обязан владеть рядом необходимых компетенций и также обладать необходимыми психолого-педагогическими качествами. На основании доступных литературных источников можно сделать вывод, что изучением компетентности тренеров начали активно заниматься в последнее время, и было определено, что немногие специалисты обладают необходимыми качествами, а многие даже не соответствуют должной квалификации. Известна важность эффективного управления тренировочным процессом – а это самая сложная и живая система, в процессе которой можно не только не достичь желаемых результатов, но и нанести необратимый вред здоровью, а иногда, как показывает практика, и довести до смертельного исхода. Поэтому специалист по подготовке должен иметь высокий уровень образованности, позволяющий понимать сущность научных выводов и рекомендаций множества смежных наук, имеющих отношение к подготовке пловцов в ластах. Кроме того, как отмечалось ранее, педагогу необходимо обладать глубокими профессиональными знаниями, умениями и навыками. Он также обязан постоянно развиваться и искать пути к самосовершенствованию, и для успешной реализации концепции подготовки пловцов в ластах от тренера требуются высокие организаторские способности. Владение нужными организаторскими компетенциями является основой для дальнейшего успеха. Одним из нужных качеств в практической деятельности тренера является твердость в своих решениях. По мнению тренера из США по плаванию Дж. Артура, «...из нерешительных Гамлетов выходят никудышные тренеры». Среди известных специалистов по подготовке пловцов в ластах можно наблюдать тренеров с абсолютно противоположными качествами личности. Например, грубых или, наоборот, очень воспитанных, умеющих быть твердыми, не повышая голоса, и т.д. Современные условия работы со спортсменами убедительно показывают, что высокий результат формируется в ходе длительного тренировочного процесса, когда постоянно происходит взаимодействие отношений тренер – спортсмен. В рамках этой системы тренер должен обладать умениями наладить правильные межлич-

ностные отношения. В рамки отношений тренер – спортсмен также входит взаимодействие внутри спортивного коллектива, с администрацией спортивной организации, спортивного сооружения и родителями спортсменов, тренер должен учитывать, контролировать и корректировать взаимоотношения с целью избегания конфликтных ситуаций. Для реализации адекватной ситуации достижение высокого спортивного результата возможно при владении оптимальным для конкретного контингента и конкретной ситуации стилем руководства. По этому критерию различают тренеров «автократов», «демократов» и «либералов» [6].

Специалисты, которым свойственен авторитарный стиль руководства, как правило, жесткие, властные люди, не терпящие возражений, при работе со спортсменами не допускают их самостоятельности. Так, работников характеризует требовательность к окружающим, прямота, принципиальность, самоуверенность, вспыльчивость и несдержанность. Тренировочные занятия у таких специалистов организованы на высоком уровне. Из форм общения преобладают неодобрение и замечания. Тон чаще иронический и резкий. Для таких тренеров нетипично побуждение спортсменов к инициативе, самостоятельности, тренер всегда сам решает и дает указания на реализацию своим ученикам при возникновении различных вопросов. Установленный факт, что у таких специалистов успеха добиваются спортсмены, которым присущи уравновешенность в эмоциональном фоне, покладистость, неагрессивность, также установлено, что спортсмены, которым свойственны противоположные личностные качества, в конечном итоге покидают группы. Однако замечено, что по мере взросления спортсмена, роста его квалификации тренеры-автократы начинают считаться со своим спортсменом, общаться на равных, меняют стиль руководства, а в том случае, если тренер по-прежнему не считается со спортсменом как с личностью, то между ними назревает конфликт.

Специалисты, которым присущ демократический стиль руководства, прибегают к принятию коллективных решений. Они не принимают безапелляционных решений, более терпимы к неудачам и промахам своих учеников. Таких специалистов характеризует требовательность к себе и непротиворечивость. В форме общения со спортсменами можно наблюдать указания, одобрения и вопросы, редко можно увидеть, как они применяют замечания и неодобрение. При общении можно наблюдать преимущественно приветливый тон.

Специалистов, которым присущ либеральный стиль руководства, характеризует спокойствие, вежливость, тактичность, добродушие, сдержанность, необидчивость, приветливость и т.д. При работе со спортсменами можно наблюдать, что они чаще всего используют вопросы и одобрения. Неодобрений в 6 раз меньше, чем у автократов, и в 3 раза меньше, чем у демократов (П.В. Прохоров, 1972). Таких специалистов практически всегда мало интересуют дела своих учеников. Такой стиль работы специалисты еще называют попустительским. Можно наблюдать, что у тренеров-либералов часто очень благоприятные отношения с администрацией, коллегами и родителями спортсменов, но конфликтные с учениками. По мнению специалистов социальной психологии, либералы, в сравнении с тренерами-автократами и демократами, получают самую низкую оценку учеников. По-видимому, недостаточный уровень требовательности и является той самой причиной проявления негативизма от воспитанников [7].

Важным моментом хочется отметить личностные качества тренера, которые так ценят ученики. Проведенные ранее исследования показали, что наиболее высоко оценивается спортсменами требовательность тренера, особенно если она сочетается с чуткостью. Следующими качествами названы внимательность и заботливость, проявляемые ко всем спортсменам группы, а также трудолюбие.

Тренер и спортсмен, как уже было отмечено, являются главными элементами представленной концепции тренировочного процесса, которые образуют систему управления, где тренер является руководителем, а спортсмен – подчиненным; эти элементы связаны не только системой отношений, но и системами подготовки и системой обратной связи – получения дорожного опыта тренера. Передача информации от тренера к спортсмену является прямой связью, а от спортсмена к тренеру – обратной. Работа концепции подготовки пловцов в ластах осуществляется в форме тренировочного процесса, т.е. целенаправленной деятельности по выведению спортсмена на высокий результат, и такая деятельность основана на обучении и воспитании [8].

В представленной концепции подготовки пловцов в ластах выделено два уровня функционирования. Один из них является основным и образует систему тренер – спортсмен, (т.е. непосредственно сам процесс спортивной тренировки), а другой элемент – это уровень обеспечения, без которого неосуществима инертность тренировочного процесса. Конечный элемент

содержит аспекты материального и информационного обеспечения. Аспектами материального обеспечения являются: финансирование, создание условий тренировки, учёбы, быта и т.п. Здесь также реализуются мероприятия по обеспечению тренировочной базы специализированным инвентарем, спортивной формой т.п. и решаются задачи по гигиеническому обеспечению, т.е. по организации оптимального режима дня, питания, отдыха, восстановительных мероприятий с использованием естественных факторов окружающей среды и др. [9].

Система подготовки основывается на принципиальном подходе с постоянным информационным научным обеспечением, т.е. обуславливает современный научный подход к подготовке спортсмена. Основной задачей является разработка наиболее эффективных средств и методов тренировочных воздействий, вооружение тренеров современными методами учёта, контроля и управления. Роль научного подхода при реализации аспектов тренировки очень высока, так как ошибки, допущенные в управлении подготовкой спортсмена, могут быть непоправимы и приводят к негативным результатам. Несомненно, эти вопросы могут быть решены только при наличии вдумчивого научного подхода [10].

### Заключение

В заключение следует отметить, что, характеризуя представленную концепцию подготовки пловцов в ластах высокой квалификации, можно сделать вывод, что спортивный результат достигается только при комплексной работе взаимосвязанных систем и что ни один из представленных аспектов не может гарантировать достижение высокого результата, зато

его выпадение, высоко вероятно, приведет к срыву спортивной подготовки в целом. Всё вышесказанное предполагает большую и сложную организационную, а также научно-методическую деятельность по разработке, внедрению и координации систем подготовки пловцов в ластах, которая планируется к реализации в дальнейшей работе.

### Список литературы

1. Мясникова Т.И. Ретроспективный анализ мировых рекордов в мужском плавании в ластах // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 7. С. 83-89.
2. Жданов В.В., Титов В.Б. История конструирования, патентования и производства спортивных ластов для плавания (1930-2020 г.) // Вестник Томского государственного университета История. 2021. № 70. С. 180-187.
3. Сауров Е.А., Морозов С.Н. Повышение специальной работоспособности высококвалифицированных подводников методом интервальной гипоксической тренировки // МНИЖ. 2021. № 2-3 (104). С. 118-122.
4. Худайберганов О.Э., Гулманов Х.К. Проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 49-2. С. 163-167.
5. Шумаков А.В., Иваницкий В.В., Захарова Л.В. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-1. С. 299-302.
6. Гусейнов А.Ш., Шиповская В.В., Жигунова Н.В. Психологическая культура как потенциал субъектности личности тренера // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 102-109.
7. Овечкина И.В. Изучение межличностных отношений в системе «Тренер – спортсмен» // Инновационная наука. 2017. № 2-2. С. 269-273.
8. Деминский А.Ц. Системный подход, как методологическая основа профессиональной подготовки тренера-преподавателя // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. С. 74-77.
9. Хорева О.Ю., Махов С.Ю. Способы восстановления в спорте // Наука-2020. 2017. № 1 (12). С. 43-50.
10. Плотников В.В. Характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2006. № 1. С. 185-187.