

2. Зеленцов А.М., Лобановський В.В. Моделирование тренировки в футболе. – К.: "Здоров'я", 1985, 136с.
3. Полишкис М.С., Поволоцкий Ю.Я. Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерии оценки игры футболистов. - В зб. "Футбол. 1986." М.: ФИС, 1986, С.46-50.

The using of the modelling collective tactics actions of the big groups in the young football players' training system helps to increase the level of the game because the more number of the complicated combinations comply with the higher level of the game.

## ОПТИМІЗАЦІЯ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ-СТАЙЄРІВ

АДИРХАСВА ЛЮДМИЛА, РЯБОКОНЬ ВАЛЕНТИНА

*Український державний університет фізичного виховання та спорту*

Ефективність сучасної спортивної підготовки кваліфікованих плавців значною мірою визначається наявністю чітких уявлень про структуру змагальної діяльності, про ті складові, які визначають її результат. Різні параметри, що обумовлюють ті або інші компоненти змагальної діяльності, мають слабкий взаємозв'язок між собою і потребують суворо диференційованого удосконалення. Тільки визначивши рівень вдосконалення окремих компонентів, можна об'єктивно оцінити слабкі сторони у структурі змагальної діяльності кожного спортсмена і визначити його подальші шляхи удосконалення (Платонов В.М., 1987).

Метою роботи є оптимізація управління процесом спортивної підготовки кваліфікованих плавців, спеціалізацією яких є дистанція 1500 м вільним стилем, шляхом визначення ролі основних компонентів змагальної діяльності у досягненні високих спортивних результатів.

Для досягнення цієї мети було проведено педагогічний експеримент. У ньому взяли участь 10 кваліфікованих плавців, спеціалізацією яких є дистанція 1500 м вільним стилем і які увійшли до складу контрольної і експериментальної груп. У роботі використані загальновідомі педагогічні методики.

Тренувальний процес плавців-стайерів було побудовано у виді макроциклу підготовки.

Оцінка ефективності тренувального процесу плавців експериментальної і контрольної груп припускала отримання початкових даних до проведення педагогічного експерименту і підсумкових, у кінці, з семи основних показників:

1. час долання стартового відрізка- 10 м; с;
2. час долання повороту- 15 м; с;
3. швидкість плавання на відрізках циклічної роботи - 32,5 м (на кожних 50 м дистанції); с;
4. показник "кроку" плавців; м;
5. показник "темпу" плавців; цикл/хвил.;
6. час долання фінішного відрізка - 10 м; с;
7. оцінка рівня розвитку спеціалізованих сприймань: відчуття часу та відчуття "темпу" гребкових рухів.

Визначною особливістю підготовки плавців експериментальної групи є індивідуальний підхід до спрямованого вдосконалення спеціальної підготовленості плавців у програмах тренувальних занять і мікроциклів підготовки. Індивідуалізація тренувального процесу була забезпечена за рахунок того, що у перших двох мезоциклах підготовки плавців відбувалось комплексне удосконалення спеціальної підготовленості. Третій мезоцикл підготовки було спрямовано на підвищення можливостей тих груп

якостей, які мали відносно низький або середній рівень розвитку. Останній мезоцикл було зорієнтовано на удосконалення тих рухових якостей, які відрізнялися високим рівнем розвитку.

Проведені дослідження дозволили встановити різницю у ефективності виконання окремих компонентів змагальної діяльності у плавців, які мають майже однаковий рівень спортивних досягнень і провести розподіл спортсменів на три основні групи.

Плавці першої групи відрізняються від інших учасників експерименту високою ефективністю виконання старту, поворотів та достатньо високою дистанційною швидкістю на першій половині дистанції відносно низької швидкості проходження другої половини дистанції та фінішу.

Структура змагальної діяльності плавців другої групи відрізняється відносно низькими показниками ефективності виконання старту, поворотів, а також дистанційної швидкості на першій половині дистанції при відносно високій швидкості на другій половині дистанції та на фінішу. Для плавців третьої групи характерна однакова ефективність виконання усіх компонентів змагальної діяльності.

Таблиця

Порівняльна характеристика ефективності спеціальної підготовленості плавців до та після проведення педагогічного дослідження

Групи	Рєєстровані показники								
	Ефективність старту, с	Ефективність поворо-ро-	Час подолання	Крок, см	Темп, кількість	Ефективність	Ефективність спеціалізованих сприймань		
До експерименту	5,55	11,95	23,27	177,3	50,89	8,07	0,81	0,74	
Експериментальна							відчуття часу, с	відчуття темпу, кількість разів	
Контрольна	5,53	11,95	23,25	176,1	51,28	8,11	0,79	0,77	
ІА	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,2</b>	<b>0,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	
Після експерименту	4,57	11,36	22,81	196,1	46,88	7,08	0,41	0,38	
Експериментальна									
Контрольна	5,11	11,8	23,09	180,7	50,85	7,57	0,65	0,66	
А2	<b>0,54</b>	<b>0,44</b>	<b>0,28</b>	<b>15,4</b>	<b>4,03</b>	<b>0,49</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	

Отримані результати проведених досліджень, які представлені у таблиці, свідчать про те, що в результаті

індивідуального підходу при спрямованому вдосконаленні спеціальної підготовленості у плавців експериментальної групи значно підвищився рівень реєстрованих показників.

Таким чином, можна говорити про те, що спортивна підготовка плавців- старсів повинна передбачати на початку і в середині підготовчого періоду комплексне вдосконалення різних компонентів структури змагальної діяльності та підготовленості, а у кінці підготовчого періоду і у змагальному періоді - максимальний розвиток тих компонентів змагальної діяльності і якостей плавців, до яких у них є хист.

**Summary. Individualisation in the training process of elite distance swimmers must provide orientation of each athlete to more rational model of competitive activity, and also corresponding organisation of preparation process which involves development of special preparation, which is able to provide the realisation of chosen model.**

## **МОДЕЛЮВАННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

**ВЛАДИСЛАВ МОЧЕРНЮК**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Сучасна концепція системи підготовки висококваліфікованих спортсменів (І.П. Ратов, 1980, Б.Н. Шустін, 1995, В.Н. Платонов, 1997) обумовлює необхідність систематичного поступлення інформації про рівень підготовленості спортсменів високого класу (МСМК і вище) і порівнянням їх модельними характеристиками найсильніших атлетів світу. Теоретично доведено, що