**Озерова Ольга Анатоліївна. Тактична підготовка плавців різного рівня майстерності : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Київський національний ун-т будівництва і архітектури. — К., 2006. — 184арк. — Бібліогр.: арк. 155-174**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Озерова О.А. Тактична підготовка плавців різного рівня майстерності. – Рукопис.**Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2006.Дослідження присвячене вивченню проблеми підвищення тактичної підготовленості плавців різного рівня майстерності та дистанційної спеціалізації.У роботі проаналізовані результати дослідження техніко-тактичної, фізичної й психологічної підготовленості плавців, у залежності від їх дистанційної спеціалізації, кваліфікації та індивідуальних особливостей. Визначено, що вивчення і засвоєння необхідної інформації, в основі якої лежать ознаки тактичної підготовленості, дозволяє плавцям раціонально реалізувати свої можливості в процесі змагань. Виявлено відмінності розвитку тактичного мислення та психологічних якостей у плавців різної дистанційної спеціалізації. Пропонується методика підвищення рівня тактичної підготовленості плавців різного рівня майстерності.Об’єкт дослідження – підготовка плавців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Предмет дослідження – тактична підготовка плавців.Мета дослідження**–**розробити методику підвищення рівня тактичної підготовленості кваліфікованих плавців та експериментально перевірити її ефективність. Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування (педагогічні методи дослідження рівня фізичної та функціональної підготовленості плавців, психологічне тестування); методи математичної статистики.Висновки підтверджено даними тестових випробувань, результати впроваджено в практику спортивної підготовки кваліфікованих плавців. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз літературних джерел виявив, що у спортивному плаванні питанням тактичної підготовки плавців приділено недостатньо уваги. Це ускладнюється тим, що тактична підготовка є досить складним об’єктом для дослідження. Проте роль тактичної підготовки підвищується з ростом кваліфікації спортсменів і має вирішальне значення на завершальних етапах багаторічного тренування.2. Роботу в напрямку тактичної підготовки доцільно розпочинати з плавцями, які ще не досягли високих результатів. Як свідчать результати дослідження, такий підхід позитивно вплинув на результативність спортсменів та створив сприятливі передумови для подальшого удосконалення тактичної підготовленості у процесі тренувань і змагань.3. У результаті розгляду ознак тактичної підготовленості на початку дослідження плавці експериментальної і контрольної груп віддають перевагу тим ознакам, які ґрунтуються на технічних уміннях, та уміннях, що спроможні здійснити психологічний тиск на суперників. Вплив кваліфікації (ІІ, І розряди: 4,3-4,5%; КМС, МС: 3,7-3,9%), а також вплив дистанційної спеціалізації (спринтери: 2,0-2,2%; стаєри: 3,5%) у плавців обох груп проявляється практично однаково (р<0,05). Наприкінці дослідження у плавців експериментальної групи найбільше значення отримали ознаки, які залежать від рівня тактичного мислення та сприяють реалізації тактичних дій в ускладнених умовах змагань. Вплив кваліфікації у цій групі складає: І розряд – 6,3%; КМС, МС – 5,5%; вплив дистанційної спеціалізації: спринтери – 5,3%; стаєри – 6,1%. У плавців контрольної групи за результатами повторного анкетування зміни незначні: вплив кваліфікації (І розряд – 4,8%; КМС, МС – 4,0%); вплив дистанційної спеціалізації (спринтери – 2,4%; стаєри – 3,7%).4. Дослідження рівня тактичного мислення плавців показало, що у спринтерів і стаєрів воно проявляється неоднаково. У спринтерів наприкінці дослідження найвищими показниками стали: дійове мислення (16,0±0,37), швидкість мислення (14,88±0,58), самостійність мислення (14,63±0,88). У стаєрів найбільше розвиненими виявилися: оглядово-образне мислення (14,89±0,4), цілеспрямованість мислення (14,57±0,48) та глибина мислення (14,43±0,56) (р<0,05).5. Визначення психологічних якостей плавців експериментальної групи з урахуванням їх дистанційної спеціалізації показало:- Для спринтерів характерними є досить висока концентрація уваги та швидке реагування, але переважно мала стійкість уваги; короткострокова пам’ять та активне мислення. До недоліків можна віднести зайве нервове напруження перед змаганнями, неврівноваженість; погану здатність у повній мірі мобілізувати свої сили на дистанції; а також не високий рівень наполегливості та відповідальності у спортсменів під час змагань та на тренуваннях.- Для стаєрів характерними є занижена концентрація уваги та слабке реагування, висока стійкість уваги; довгострокова пам’ять та переважно аналітичне самостійне мислення. Недоліками є тривожність та невпевненість перед стартом; погана пристосованість до нових умов; недостатня стійкість до впливу факторів, що перешкоджають у процесі змагань.6. Запропонована методика підвищення рівня тактичної підготовленості плавців включає: передумови її удосконалення; використання послідовних підходів; засоби розвитку тактичного мислення та підвищення рівня тактичної підготовленості взагалі; методи; методичні прийоми та педагогічні умови. Ефективність методики значною мірою зумовлена врахуванням дистанційної спеціалізації плавців, рівня їх підготовленості, кваліфікації, змагального досвіду та індивідуальних особливостей.7. Педагогічний експеримент виявив ефективність авторської методики підвищення рівня тактичної підготовленості плавців, у результаті реалізації якої найбільше підвищення показників в експериментальній групі спостерігається у рівні техніко-тактичної підготовленості, а саме – при доланні стартового (0,26±0,05-100 м; 0,2±0,038-200 м) і першого дистанційного відрізків (0,7±0,08-100 м; 0,88±0,14-200 м)– спринтери; другого дистанційного (0,86±0,16-400 м; 0,78±0,7-1500 м)– стаєри. Крім того, у плавців незалежно від дистанційної спеціалізації спостерігаються покращення у виконанні фінішу (від 0,24±0,05 до 0,33±0,12) і поворотів (від 0,23±0,1 до 0,35±0,17) (р<0,05). У плавців контрольної групи наприкінці дослідження зафіксований менший приріст показників, ніж в експериментальній (р<0,05). У них так само зафіксовано недостатність ефективного виконання старту (спринтери: 0,063±0,3-100 м; 0,05±0,13-200 м), поворотів (спринтери і стаєри: від 0,05±0,04 до 0,15±0,057), утримання заданої швидкості на другій половині дистанції (0,4±0,31-400 м; 0,51±0,27-1500 м) та виконання фінішу (0,23±0,1-400 м; 0,07±0,036-1500 м) – переважно стаєри. Динаміка загального часу подолання основних дистанцій плавцями різної дистанційної спеціалізації в експериментальній групі, у порівнянні з вихідним рівнем, має достовірно більше зменшення, ніж у плавців контрольної групи (р<0,05): 2,17±0,49 (ЕГ)-0,98±0,34 (КГ) – 100 м; 4,23±1,03 (ЕГ)-2,95±1,18 (КГ) – 200 м; 7,54±6,7 (ЕГ)-5,49±3,46 (КГ) – 400 м; 12,6±6,4 (ЕГ)-7,9±2,4 (КГ) – 1500 м. Аналіз результатів дослідження рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей показав, що показники середнього часу виконання окремих контрольних вправ у плавців контрольної групи є переважно вищими, на відміну від експериментальної групи (р<0,05), але різниця між вихідними і повторними показниками у плавців експериментальної групи достовірно вища, ніж в контрольній, що свідчить про більший приріст результативності у рівні фізичної підготовленості та функціональних можливостей плавців експериментальної групи: 0,44±0,18 (ЕГ)-0,18±0,1 (КГ) – 75 м (спринтери 100 м); 0,53±0,13 (ЕГ)-0,31±0,12 (КГ) – 4Ч50 м (спринтери 200 м); 0,64±0,19 (ЕГ)-0,33±0,21 (КГ) – 6Ч50 м (стаєри 400 м); 0,28±0,2 (ЕГ)-0,15±0,04 (КГ) – 6Ч50 м (стаєри 1500 м).8. У результаті спостереження за виступами плавців на змаганнях були виявлені якісні зміни, які відбулися внаслідок впливу експериментальної методики:- уміння швидше реагувати та приймати відповідне рішення під час змагальної боротьби;- уміння використовувати прийоми психологічного впливу (використання варіанту взаємодії з суперниками, поведінки під час розминки та перед стартом, який відповідає індивідуальним особливостям кожного спортсмена);- уміння спостерігати та сприймати необхідну інформацію, що надходить;- здатність довше протистояти втомі та іншим перешкоджаючим факторам;- уміння застосовувати методи саморегуляції і самоконтролю.9. Рівень тактичної підготовленості впливає на спортивний результат плавців: в експериментальній групі наприкінці дослідження 3 спортсмени виконали розряд МС (20%), 4 – КМС (26,6%) і 2 – 1 дорослий розряд (13,33%); в контрольній групі 2 – МС (13,33%), 1 – КМС (6,66%) і 2 – 1 дорослий розряд (13,33%). При цьому слід враховувати, що кваліфікація плавців контрольної групи у середньому була вища на відміну від експериментальної.10. Подальші дослідження означеної проблеми можуть здійснюватися у таких напрямках: продовження раціоналізації процесу тактичної підготовки плавців у зв’язку з іншими сторонами підготовки; планування тренувального процесу у такий спосіб, щоб ознайомлення з теоретичними питаннями тактики передувало практичному вирішенню задач; підвищення контролю за тактичною підготовленістю плавців; використання технічних засобів для підвищення рівня тактичної підготовки. |

 |