

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ
ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ-
ЛЮБИТЕЛЕЙ, ВЫСТУПАЮЩИХ В СОРЕВНОВАНИЯХ
НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ**

**CONTROL STANDARDS FOR ASSESSING THE SWIMMING
FITNESS OF AMATEUR SWIMMERS COMPETING
IN OPEN WATER COMPETITIONS**

И. С. МАРЬИН, О. Н. СТЕПАНОВА
I. S. MARYIN, O. N. STEPANOVA

Московский педагогический государственный университет
Москва, Россия
Moscow Pedagogical State University
Moscow, Russia

e-mail: 13igmar795@gmail.com, stepanova.olga.75@gmail.com

В работе представлены контрольные нормативы для оценки уровня плавательной подготовленности пловцов-любителей, выступающих на открытой воде. Предлагаемые нормативы включают в себя перечень контрольных упражнений, отслеживаемых параметров и оценочных шкал. Доказательной базой предлагаемых нормативов выступают результаты: многолетних педагогических наблюдений и обобщения передового опыта подготовки пловцов-любителей, выступающих в соревнованиях на открытой воде; анализа и систематизации многолетнего спортивного и педагогического опыта авторов статьи; экспертной оценки.

Ключевые слова: плавание на открытой воде, пловцы-любители, плавательная подготовленность, контрольные нормативы.

Annotation. The article deals with control standards for assessing the level of swimming fitness of amateur swimmers performing in open water. The proposed standards include a list of control exercises, monitored parameters and evaluation scales. The evidence base of the proposed standards is the results of: long-term pedagogical observations and generalization of best practices in the training of amateur swimmers competing in open water competitions; analysis and systematization of the long-term sports and pedagogical experience of the authors of the article; expert evaluation.

Keywords: open water swimming, amateur swimmers, swimming fitness, control standards.

Современная российская система физической культуры переживает всплеск интереса к массовому (любительскому и корпоративному) спорту [2, с. 30]. Особую популярность у широких слоёв населения Российской Федерации приобрело плавание на открытой воде [3, с. 157]. Этот вид двигательной активности и спорта значительно отличается от плавания в бассейне, поскольку [1, с. 315]:

- соревнования проводятся на природных водоёмах, а, значит, в нестандартизируемых и нерегламентируемых условиях;
- соревновательная деятельность протекает в специфических температурных и физических условиях (дождь, ветер, волны, течение, солёная вода и т.п.);
- начало заплыва проходит в условиях масс-старта, при котором спортсмены контактируют друг с другом (подчас, достаточно жёстко);
- во время заплыва спортсменам приходится ориентироваться по ходу дистанции, следить за оптимальной траекторией движения, учитывать скорость и направление течения воды;
- дистанции в плавании на открытой воде существенно отличаются по длительности от дистанций спортивного плавания, зачастую они являются лишь одним из этапов соревновательной деятельности, требуют грамотной раскладки сил и следования заранее выработанным тактическим схемам.

В условиях дефицита опубликованных научных и методических работ по проблеме оценки уровня плавательной подготовленности пловцов-любителей на открытой воде тренеры вынуждены либо опираться на свой личный спортивно-педагогический опыт и интуицию, либо адаптировать под свои нужды контрольные упражнения (тесты), предназначенные для пловцов-стайеров, чья тренировочно-соревновательная деятельность протекает в плавательном бассейне.

В этой связи целью исследования выступила разработка диагностического инструментария – перечня контрольных упражнений для оценки плавательной подготовленности пловцов-любителей и соответствующих им оценочных шкал.

Предлагаемая программа тестирования (табл. 1) базируется на результатах многолетних педагогических наблюдений и обобщения передового опыта подготовки пловцов-любителей, выступающих в соревнованиях на открытой воде, анализа и обобщения собственного многолетнего опыта спортивной подготовки пловцов-любите-

лей, занимающихся в сети московских коммерческих школ плавания «SwimRocket» и «Школа плавания № 1», а также в бассейне спортивно-оздоровительного комплекса «Буревестник» (г. Москва).

Таблица 1

Контрольные нормативы для оценки плавательной подготовленности пловцов-любителей на открытой воде

| Контрольные упражнения | Оценка | | |
|--|---|---|---|
| | удовлетв. | хорошо | отлично |
| Демонстрация техники плавания на дистанции 50 м | | | |
| способом кроль на груди (баллы) | Наличие значительных ошибок, влияющих на эффективность действий пловца в воде в конкретном способе плавания (3 балла) | Незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде) (4 балла) | Выполнение движений, соответствующих правилам соревнований и требованиям модельных характеристик (5 баллов) |
| способом кроль на спине (баллы) | | | |
| брассом на груди (баллы) | | | |
| способом «на боку» (баллы) | | | |
| Проплавание вольным стилем дистанций (на время) | | | |
| 800 м (мин) | более 23 | 20–23 | менее 20 |
| 1500 м (мин) | более 38 | 32–38 | менее 32 |
| Количество циклов («шагов») на дистанции 25 м (без учёта времени) | | | |
| способом кроль на спине (раз) | 32–29 | 28–22 | 21 и менее |
| способом кроль на груди (раз) | 28–23 | 22–18 | 17 и менее |

| Контрольные упражнения | Оценка | | |
|---|-----------|---------|-------------|
| | удовлетв. | хорошо | отлично |
| брассом на груди (раз) | 18–15 | 14–11 | 10 и менее |
| способом «на боку» (раз) | 18–15 | 14–11 | 10 и менее |
| Средняя длина «шага» на дистанции 25 м (без учёта времени) | | | |
| в способе кроль на спине (м) | 0,8–0,9 | 0,9–1,1 | 1,2 и более |
| в способе кроль на груди (м) | 0,9–1,1 | 1,1–1,4 | 1,5 и более |
| в способе брасс на груди (м) | 1,4–1,7 | 1,8–2,3 | 2,4 и более |
| в способе «на боку» (м) | 1,4–1,7 | 1,8–2,3 | 2,4 и более |

Приведённая в табл. 1 программа тестирования прошла процедуру экспертной оценки и была одобрена 19-ю специалистами – тренерами московских школ плавания, фитнес-клубов и спортивно-оздоровительных комплексов, занимающихся подготовкой пловцов-любителей, принимающих участие в соревнованиях на открытой воде.

Проиллюстрируем применение авторской системы контрольных нормативов на контингенте 16-ти спортсменов 40–45 лет, тренирующихся в школе плавания «SwimRocket».

Экспертами выступили сотрудники школы плавания «SwimRocket»: руководитель отдела персональных тренировок А. С. Марьин; тренер высшей категории по водному поло, тренер национальной сборной по плавательной подготовке ватерполистов Е. А. Лось; эксперт, участник международных соревнований по плаванию на открытой воде Е. А. Баранова.

Эксперты оценили:

- как «неудовлетворительный» или «близкий к неудовлетворительному» уровень владения испытуемыми техникой плавания способами кроль на груди ($2,8 \pm 0,7$ балла) и «на боку» ($1,5 \pm 0,9$ балла);

- как «удовлетворительный» уровень владения техникой плавания способами кроль на спине ($3,1 \pm 0,6$ балла) и брасс на груди ($3,4 \pm 0,6$ балла).
- Экспертная оценка кинематических параметров техники плавания позволила охарактеризовать:
- показатель «количество циклов на дистанции 25 метров» как «неудовлетворительный» в плавании кролем на груди ($23,6 \pm 2,6$ раз) и на спине ($30,1 \pm 3,1$ раза), как «удовлетворительный» в плавании способами брасс на груди ($17,4 \pm 1,6$ раз) и «на боку» ($21,5 \pm 1,2$ раза);
- показатель «длина шага» как «неудовлетворительный» в плавании кролем на груди ($1,1 \pm 0,1$ м) и на спине ($0,8 \pm 0,1$ м), как «удовлетворительный» в плавании брассом на груди ($1,4 \pm 0,1$ м) и «на боку» ($1,2 \pm 0,1$ м).

В ходе диагностики было установлено, что время преодоления испытуемыми дистанций 800 м ($25 \pm 5,6$ мин) и 1500 м ($53 \pm 10,3$ мин) соответствуют «низкому» уровню плавательной подготовленности.

Столь низкие результаты контрольных испытаний эксперты связывают с недостаточным уровнем физической подготовленности участников тестирования, а также наличием у них значительных ошибок в технике плавания.

Полученные данные позволили нам выделить следующие направления для совершенствования плавательной подготовленности пловцов-любителей на открытой воде 40–45 лет, тренирующихся в школе плавания «SwimRocket» г. Москвы:

- во-первых, совершенствование техники спортивных и прикладных способов плавания;
- во-вторых, повышение уровня «отстающих» физических качеств: общей и специальной (силовой) выносливости;
- в-третьих, освоение таких элементов плавания на открытой воде, как:
 - а) смена положения тела с целью восстановления и отдыха;
 - б) переход с одного способа плавания на другой;
 - в) ориентирование по ходу соревновательной дистанции, контроль за соблюдением оптимальной траектории движения с учётом скорости и направления течения воды;
 - г) повороты через буй;
 - д) преодоление препятствий;

- е) взаимодействие и противоборство с другими пловцами во время масс-старта и по ходу дистанции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Добрынина О. С.* Особенности подготовки обучающихся плаванию на открытой воде / О. С. Добрынина // Труды молодых учёных Алтайского государственного университета. – 2022. – № 19. – С. 313–315.
2. *Латушкина Е. Н.* Оценка востребованности видов двигательной активности у населения Российской Федерации / Е. Н. Латушкина, О. Н. Степанова, Е. А. Шмелёва // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 30–32.
3. *Роман Е. К.* Подготовка спортсменов к ведению контактной борьбы в плавании на открытой воде / Е. К. Роман, Г. Н. Нижник // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (185). – С. 157–161.