

ISSN 2524-0285

**Вестник  
Донецкого  
национального  
университета**



НАУЧНЫЙ  
ЖУРНАЛ  
*Основан  
в 1997 году*

---

*Серия Б*  
**Гуманитарные  
науки**

---

**3/2017**

---

**Редакционная коллегия журнала «Вестник Донецкого национального университета.  
Серия Б: Гуманитарные науки»**

**Ответственный редактор** – д. филол. наук, проф. **В.И. Теркулов**.

**Заместитель ответственного редактора** – д. филол. наук, проф. **О.Л. Бессонова**

**Ответственный секретарь** – канд. ист. наук, доц. **В.В. Разумный**

**Члены редколлегии:** д. филос. н., проф. **Т.А. Андреева**, д. филос. н., доц. **Е.В. Андриенко**, д. н. по соц. ком., проф. **И.М. Артамонова**, д. филол. н., проф. **Ш.Р. Басыров**, д. и. н., проф. **А.В. Бредихин**, д. пед. н., проф. **А.И. Дзундза**, д. филол. н., проф. **И.И. Дяговец**, д. филос. н., проф. **Н.Н. Емельянова**, д. пед. н., проф. **Е.Г. Евсеева**, д. филол. н., проф. **В.Д. Калиущенко**, д. и. н., проф. **А.В. Кияшко** (Южный Федеральный университет, Ростов-на-Дону, Российская Федерация), д. пед. н., проф. **М.Г. Коляда**, д. филол. н., проф. **О.А. Кравченко**, д. филол. н., проф. **С.Е. Кремзикова**, д. и. н., проф. **Е.Ф. Крирко** (Институт социально-экономических и гуманитарных исследований, Южный научный центр РАН, Ростов-на-Дону, Российская Федерация), д. полит. н., проф. **Т.И. Мармазова**, д. филос. н., проф. **Д.Е. Муза**, д. и. н., проф. **В.Н. Никольский**, д. филол. н., проф. **А.В. Петров** (Таврическая академия Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского, Симферополь, Российская Федерация), д. филол. н., проф. **Л.А. Петрова** (Крымский инженерно-педагогический университет, Российская Федерация), д. пед. н., проф. **П.В. Плотников**, д. пед. н., проф. **Е.И. Скафа**, д. филол. н., проф. **В.В. Федоров**, д. филол. н., проф. **А.Л. Факторович** (Кубанский государственный университет, Российская Федерация), д. и. н., доц. **Л.Г. Шепко**, д. филол. н., проф. **Л.Н. Ягупова**

**Editorial Board of the journal “Bulletin of Donetsk National University. Series B: Humanities”**

**Editor-in-Chief** – Doctor of Philology, Prof. **V.I. Terkulov**.

**Deputy Editor-in-chief** – Doctor of Philology, Prof. **O.L. Byessonova**

**Executive Secretary** – Candidate of History, Associate Prof. **V.V. Razumnyi**

**Members of the Editorial Board:** Doctor of Philosophy, Prof. **T.A. Andreeva**, Doctor of Philosophy, Associate Prof. **Ye.V. Andrienko**, Doctor of Social Communications, Prof. **I.M. Artamonova**, Doctor of Philology, Prof. **Sh.R. Basyrov**, Doctor of History **A.V. Bredikhin**, Doctor of Pedagogy, Prof. **A.I. Dzundza**, Doctor of Philology, Prof. **I.I. Dyagovets**, Doctor of Philosophy, Prof. **N.N. Yemelianova**, Doctor of Pedagogy, Prof. **Ye.G. Yevseeva**, Doctor of Philology, Prof. **V.D. Kaliušchenko**, Doctor of History, Prof. **A.V. Kiyashko** (Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation), Doctor of Pedagogy, Prof. **M.G. Kolyada**, Doctor of Philology, Prof. **O.A. Kravchenko**, Doctor of Philology, Prof. **S.Ye. Kremzikova**, Doctor of History, Prof. **Ye.F. Krinko** (Institute for Socio-Economic and Humanities Research, Southern Scientific Center of the Russian Academy of Sciences, Rostov-on-Don, Russian Federation), Doctor of Political Sciences, Prof. **T.I. Marmazova**, Doctor of Philosophy, Prof. **D.Ye. Muza**, Doctor of History, Prof. **V.N. Nikolskiy**, Doctor of Philology, Prof. **A.V. Petrov** (Taurida Academy of Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky, Simferopol, Russian Federation), Doctor of Philology, Professor **L.A. Petrova** (Crimean Engineering and Pedagogical University, Simferopol, Russian Federation), Doctor of Pedagogy, Prof. **P.V. Plotnikov**, Doctor of Pedagogy, Prof. **Ye.I. Skafa**, Doctor of Philology, Professor **A.L. Faktorovich** (Kuban State University, Krasnodar, Russian Federation), Doctor of Philology, Prof. **V.V. Fyodorov**, Doctor of History, Associate Prof. **L.G. Shepko**, Doctor of Philology, Prof. **L.N. Yagupova**.

**Адрес редакции:** ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»,  
ул. Университетская, 24, 83001, г. Донецк

**Тел:** +38 062 302-92-33

**E-mail:** [terkulov@rambler.ru](mailto:terkulov@rambler.ru), [razumnyi.vitalii@yandex.ru](mailto:razumnyi.vitalii@yandex.ru)

**URL:** <http://donnu.ru/vestnikB>

Научный журнал «Вестник Донецкого национального университета. Серия Б: Гуманитарные науки» включён в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание учёной степени кандидата наук, на соискание учёной степени доктора наук (приказ МОН ДНР № 1134 от 01.11.2016 г.) по следующим группам научных специальностей: 10.01.00 – Литературоведение; 10.02.00 – Языкознание; 07.00.00 – Исторические науки и археология; 09.00.00 – Философские науки; 13.00.00 – Педагогические науки.

*Печатается по решению Учёного совета ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».*

*Протокол № 8 от 21.11.2017 г.*

© ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», 2017

## ПЕДАГОГИКА

---

УДК [796.011.3:797.212]:796.015.68

### КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ «ПЛАВАНИЕ» В ПРОФИЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ

© 2017. *А.П. Андросова*

*ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»*

---

В статье рассматривается процесс контроля уровня физической подготовленности учащихся по спортивному направлению «Плавание» в профильном обучении. Дается характеристика контроля в плавании, общие его положения, рекомендации специалистов данного вида спорта. На основании анализа научной и учебно-методической литературы по плаванию с учетом материально-технического обеспечения данного процесса даются рекомендации по контролю уровня физической подготовки пловцов в профильном обучении.

**Ключевые слова:** профильное обучение, спортивное направление, плавание, физическая подготовленность

---

**Введение.** Современное развитие образовательной системы связано с созданием условий непрерывного обучения на протяжении всей жизни человека касательно его профессионального становления и развития. Как известно, система профильного обучения обеспечивает возможность учащимся, начиная с получения начального среднего образования, овладевать основами будущей профессиональной деятельности, что создает возможность избежать «неправильного» выбора профессии. Данная система обучения предусматривает такие подходы как дифференциация и индивидуализация, что определяет профили обучения с направлениями в зависимости от выстраиваемого вектора образования конкретным учащимся. Так, одним из профилей обучения является спортивный, который имеет в своей структуре направления по видам спорта. Говоря о спортивном направлении «Плавание» в системе профильного обучения, мы можем констатировать, что это вид учебно-тренировочной деятельности, который направлен как на оздоровление учащихся, так и на повышение уровня физической подготовленности, спортивного мастерства в соответствии со спецификой будущей спортивно-педагогической деятельностью.

Исследованием проблемы профильного обучения по спортивному направлению занимались Т. Жукова, М. Зубалий, В. Бальсевич, Л. Лубышева, Е. Бликов и другие. Отдельные вопросы обучения плаванию в школах спортивного профиля отражены в диссертационных исследованиях С. Гордона, В. Гречанникова, В. Гринева, О. Красикова, Г. Узуновой и других. Однако, несмотря на исследования, спортивное направление «Плавание» требует разработки методического обеспечения, которое включает контроль уровня подготовленности учащихся.

Цель статьи – теоретически обосновать процесс контроля уровня физической подготовленности учащихся по спортивному направлению «Плавание» в профильном обучении.

Задачи статьи: определить виды контроля уровня физической подготовленности в плавании; дать практические рекомендации для контроля уровня физической

подготовленности учащихся по спортивному направлению «Плавание» в профильном обучении.

**Основная часть.** Анализ научной и учебно-методической литературы по плаванию показал, что успешное обучение плаванию невозможно без контроля функционального состоянием учащихся. Изучение в динамике отдельных показателей учащихся в течение периодов и этапов учебно-тренировочных занятий позволяет выявить сильные и слабые стороны их подготовленности [1, 2]. Следовательно, контроль позволяет определить наличие отклонений и выявить их характер, что позволяет спланировать деятельность по их коррекции.

В процессе проведения контроля можно выделить два направления: педагогическое и врачебное. Так, врачебный контроль необходим для отслеживания функционального состояния организма под воздействием учебно-тренировочных занятий и уровня здоровья учащихся. Педагогический контроль, позволяет оценивать эффективность используемых учебно-тренировочных нагрузок, способствует выполнению плана учебно-тренировочных занятий, служит для разработки контрольных нормативов, способствует выявлению динамики развития спортивных результатов и прогнозированию достижений, является способом отбора талантливых учащихся для дальнейшей спортивной карьеры [3].

Следует отметить, контроль в процессе учебно-тренировочных занятий требует выполнения ряда условий. Основное из них – рациональный подбор комплекса тестов, которые должны отвечать условиям: объективно отображать качества, для оценки которых они применяются, быть понятными тем, для кого они предназначены, быть доступным для широкого использования.

В плавании можно выделить следующие виды тестирования:

1. Поэтапное (определяет изменения под воздействием относительно длительного периода).

2. Текущее (осуществляется для оценки изменений вызванных действием одного или нескольких учебно-тренировочных занятий, а также суммарной их нагрузкой).

3. Оперативное (контроль изменений связанных с действием упражнений, употребляемых в течение одного занятия) [4].

Следовательно, контроль уровня подготовленности является важной составляющей частью учебно-тренировочного процесса по спортивному направлению «Плавание», поскольку дает возможность своевременной коррекции этого процесса за счет выявления его недостатков по результатам проведенных тестов.

Относительно тестов для определения уровня подготовленности в плавании, как показывает анализ литературы по плаванию, существуют разные мнения. Это хорошо отражено в исследованиях И. Ганчара [5].

Так, Г. Полевой [6] считает, что важное значение имеют исходные и конечные результаты тестирования. Для этого предлагается проведение таких тестов: для определения быстроты – преодоления 25 – 50-метровых отрезков, для скоростной выносливости – 200 м, для общей выносливости – 1000–1500 м.

Однако, у пловцов высокого класса, по мнению В. Платонова [2], специальная выносливость ограничена в основном четырьмя факторами: анаэробные возможности, которые можно выявить с помощью плавания 75 м с максимальной скоростью; лактатный порог – 4х50 м с отдыхом 10 с между отрезками; аэробные возможности – 6х50 м с отдыхом 30 с или плавание на 1000 м; производительность дыхания – определяется по МПК (максимальное потребление кислорода) или же по величине легочной вентиляции; эффективность использования скоростно-силового потенциала

(отношение темпа и шага) по коэффициенту использования силовых возможностей, чем выше его показатель, тем меньшей силой можно владеть для создания необходимой силы тяги.

Также можно использовать контрольные тесты в виде физических упражнений, поскольку они тесно связаны с динамикой спортивного мастерства учащихся. Так, для кроля на груди и на спине – сгибание и разгибание предплечья, разгибание и приведение плеча; для брасса – разгибание бедра и голени, сгибание и приведение плеча; для баттерфляя – разгибание и сгибание предплечья, разгибание туловища, разгибание и приведение плеча.

По мнению М. Набатниковой [7], для выявления уровня специальной выносливости эффективным будет использование метода повторных нагрузок. Например, тест 6х50 м при скорости 90% от максимальной, интервалы отдыха 10 с.

Анализ исследования М. Годика [8] подчеркивает, что направленность физической нагрузки может быть определена критериями: физическими и физиологическими. Они позволяют определять преимущество специальных компонентов их выполнения в воде сравнительно с традиционными упражнениями физической подготовки на суше. Однако и неспецифические тесты, например: подтягивание, жим штанги и другие, обеспечивают приблизительно одинаковый прирост показателей, поэтому мы считаем, что такие тесты вполне допустимы для контроля уровня подготовленности в плавании.

Сущность педагогических методов, по мнению Б. Оноприенко [9], заключаются в измерении работоспособности пловца по изменению скорости его плавания. К наиболее распространенным вариантам измерений относят: пловец осуществляет работу за заданное время с заданной интенсивностью; устанавливают время преодоления определенных частей заданной дистанции; устанавливается время преодоления 10 и 20 отрезков дистанции (25, 50, 75 м и т. п.) с регламентированным отдыхом между ними.

Существует мнение, что выносливость можно определить и проанализировать, используя физиологические методы. К таким методам относят исследования: дыхательной системы, которая осуществляется по спирометрическим показателям (ЖЕЛ – жизненная емкость легких); влиянию физических нагрузок на деятельность сердечнососудистой системы (измерение ЧСС (частота сердечных сокращений) и длительность периода восстановления пульса); состоянию опорно-двигательного аппарата пловца (по показателям динамометрии).

Поэтому в качестве критерия оценки способности пловца реализовать свои функциональные способности, как отмечает Ю. Санду [10], может быть использован тест «плавание на привязи» в течение 60 с в полную силу. Он усреднено отображает наиболее характерные условия плавания дистанции 100 м всеми способами.

Анализ работы В. Парфенова, В. Платонова [11] указывает, что быстрота оценивается по уровню максимальной скорости, которая доступна пловцу на отрезке такой длины, при которой не наблюдается падения работоспособности в результате утомления. Время, в течение которого возможно выполнение работы максимальной интенсивности без снижения скорости плавания, как правило, не превышает 15 – 22 с.

Поэтому лучшим тестом для оценки уровня скоростных возможностей является преодоление отрезков длиной 25 м. Для повышения точности результатов при оценке скоростных возможностей целесообразно применять тест, основанный на преодолении нескольких 25-метровых отрезков с максимальной скоростью и паузами, достаточными для восстановления работоспособности.

Также, по мнению указанных специалистов, уровень специальной выносливости может быть определен такими методами: использование результата, который регистрируется на соревновательной дистанции; длительное выполнение специфической работы заданной интенсивности; преодоление отрезков со строго регламентированными длиной, скоростью плавания и длительностью интервалов отдыха.

Отметим, что при оценке уровня специальной выносливости, которая наиболее полно проявляется в условиях соревнований, спортивный результат сам по себе не является информационным показателем. Также преодоление соревновательной дистанции не всегда возможно по многим причинам. К ним следует отнести нецелесообразность проведения регулярных соревнований на отдельных дистанциях из-за большого нагрузочного фактора (дистанции 800 и 1500 м), возможно неблагоприятное действие на психическое состояние пловцов показанные ими на основной дистанции относительно невысокие результаты и др. Эти причины послужили многим специалистам основанием для разработки тестов, которые заметно отличаются по своему характеру от соревновательной деятельности, но которые воссоздают специфические условия, которые обеспечивают проявление выносливости. В основе тестов, рекомендованных ими, лежит главным образом регламентированная мышечная деятельность. Применяются тесты, основанные на повторном преодолении отрезков заданной длины с определенными скоростью и интервалами отдыха, на выполнении специфической работы заданной интенсивности в течение максимально доступного времени, на выполнении работы заданной длительности при максимально доступной интенсивности.

К тестам, которые определяют специальную выносливость пловцов на разных дистанциях, можно отнести следующие:

– дистанция 100 м: 1) преодоление 75-метрового отрезка с максимальной скоростью; 2) 4x50 м с максимальной скоростью и отдыхом между отрезками длительностью 10 с.;

– дистанция 200 м: 1) 4x50 м с максимальной скоростью и отдыхом между отрезками длительностью 10 сек.; 2) 6x50 м с максимальной скоростью и отдыхом между отрезками длительностью 20 с.;

– дистанция 400 м: 1) 8x50 м с максимальной скоростью и отдыхом между отрезками длительностью 10 с.; 2) 4x100 м с максимальной скоростью и отдыхом между отрезками длительностью 10 с.;

– дистанция 800 и 1500 м: 1) 1000 м с максимальной скоростью; 2) 10x50 м с максимальной скоростью и отдыхом между отрезками длительностью 30 с.

Все указанные тесты, по мнению В. Парфенова и В. Платонова [11], достаточно информативны и доступны для широкого применения. Однако в практике при оценке специальной выносливости целесообразно использовать один из указанных тестов. Это позволяет проследить динамику изменения специальной выносливости пловца в течение определенного периода.

Следовательно, из указанного выше можно сделать вывод, что для контроля уровня физической подготовленности в плавании существуют разные его виды и тесты, которые являются информативными. Однако каждый тренер может использовать тесты, которые считает целесообразными.

Для решения задачи нашего исследования по определению практических рекомендаций для контроля уровня физической подготовленности учащихся по спортивному направлению «Плавание» в профильном обучении мы провели анализ

специализированной литературы. Как мы видим из описанного ранее анализа, любые из рассмотренных тестов можно использовать в процессе обучения плаванию в школах спортивного профиля при наличии необходимых для этого условий.

Считаем целесообразным дифференцировать для рекомендации тесты, которые являются реальными для проведения в условиях учебно-тренировочных занятий по плаванию в профильном обучении, то есть которые не требуют особого оборудования и обычно имеются в наличии в бассейнах. Но тренер может сам подбирать тесты для определения уровня подготовленности.

На наш взгляд, для тестирования уровня физической подготовленности лучше применять тесты на суше и в воде для получения большей информации о функциональных возможностях учащихся.

Целесообразность тестов на суше мы обоснуем с точки зрения анатомии плавания, поскольку они отличаются от тестирования в воде и не всем является понятным выбор именно этих тестов. Поэтому рассмотрим основные мышечные группы, которые несут нагрузку при плавании.

Так, главными мышечными группами для пловца являются, прежде всего, мышцы туловища (прямая мышца и косые мышцы живота, квадратные мышцы поясницы, трапецевидная, зубчатая мышца). Как отмечают Л. Макаренко [12], I. McLeod [13], они обеспечивают стойкое положение тела в воде и являются как будто основным стержнем двигательного механизма пловца. Мышцы рук и плечевого пояса несут основную нагрузку при плавании любым спортивным способом плавания, за исключением брасса, где роль рук и ног приблизительно одинакова.

Мышцы, которые разгибают и приводят плечо (большая грудная мышца, широчайшие мышцы спины, подлопаточная, большая круглая, длинная головка трехглавой мышцы плеча) осуществляют мощный и длинный гребок руками. Вторую половину гребка в основном выполняют задние пучки дельтовидной мышцы и широчайшей мышцы спины. Высокое положение локтя в первой половине гребка обеспечивается пронаторами плеча (большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, подлопаточная мышца). Основная часть гребка выполняется сгибанием руки в локтевом суставе, а окончание гребка (кроме брасса) – с энергичным разгибанием предплечья. Степень напряжения мышц высока, поскольку кисть и предплечье являются основными опорными плоскостями. В первой половине и в конце гребка рукой активными являются мышцы-пронаторы предплечья, которые осуществляют небольшое вращение предплечья внутрь (круглый и квадратный пронатор).

Мышцы-сгибатели кисти (длинная ладонная мышца, мышцы-сгибатели пальцев) работают в основном в режиме статического напряжения, противодействуя силам реакции воды. Без сильных мышц ног пловцам трудно выполнять полноценное отталкивание от стартовой тумбочки или стенки бассейна во время старта и поворота, а спортсменам, которые специализируются в плавании брассом и в комплексном плавании, – достичь высокой скорости на дистанции.

Как считает М. Курепина, А. Ожигова и А. Никитина [14, С. 103-105], при плавании брассом большую роль играют мышцы ног, а именно прямая мышца бедра, большая и средние ягодичные мышцы, напрягатель широкой фасции бедра, широкие головки четырехглавой мышцы и передняя группа мышц голени.

Силу и развитие этих мышечных групп наряду с развитием физических качеств, на наш взгляд, можно проверить, используя на суше такие тесты:

1) жим штанги руками лежа (на горизонтальной скамье) – в этом упражнении участвуют трехглавая мышца плеча, локтевая мышца, большая грудная мышца,

клювовидно-плечевая мышца, передняя часть дельтовидной мышцы, передняя зубчатая мышца [15, С. 26-27];

2) жим ногами – упражнение выполняется на специальном тренажере. В этом упражнении в большей степени задействованы – большая ягодичная мышца, широкая фасция, четырехглавая мышца бедра (медиальная широкая, промежуточная широкая, латеральная широкая и прямая мышца бедра)[16, С. 100]. Если нет такого тренажера, можно выполнять приседание со штангой на плечах, поскольку в этом упражнении также участвуют те же мышцы;

3) подтягивание на перекладине – в этом упражнении участвуют двуглавая мышца плеча, плечевая мышца, плечелучевая мышца, широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, большая грудная мышца, задняя часть дельтовидной мышцы, ромбовидная и трапециевидная мышца [15, С. 64];

4) «складка» за 10 секунд – наибольшее напряжение получает верхняя и нижняя часть брюшного пресса (прямая мышца живота) [17, С. 155];

5) подтягивание на перекладине (широким хватом сверху) за 10 секунд – работают те же мышцы, как и в упражнении без учета времени;

6) работа на тренажере «хьютель» за 10 секунд – рекомендованное упражнение для проверки на суше уровня специальной силы пловца по максимальному количеству рабочих движений, выполненных на тренажере Хьютеля в определенном режиме [12].

Упражнения с учетом времени указывают на скоростно-силовые возможности учащихся.

Тесты на суше дают возможность увидеть развитие силовых и скоростно-силовых способностей учащихся по спортивному направлению «Плавание».

В воде, на наш взгляд, целесообразно проводить тесты, которые указывают на развитие специфических физических качеств, характерных для плавания. Это такие тесты:

1) плавание 25 м отрезка со старта вольным стилем – это является наиболее показательным тестом на быстроту;

2) плавание дистанции 50 м со старта вольным стилем – это является наиболее показательным тестом на развитие скоростно-силовых качеств в плавании;

3) плавание дистанции 100 м со старта вольным стилем – это является наиболее показательным тестом на скоростную и силовую выносливость;

4) плавание 1500 м со старта вольным стилем – этот тест дает возможность осуществлять контроль специальной выносливости пловцов.

Тесты в воде дают возможность увидеть уровень развития скорости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и специальной выносливости пловцов, то есть наиболее доминирующих физических качеств, необходимых для плавания.

Предложенные тесты проверки уровня физической подготовленности учащихся по спортивному направлению «Плавание» гармонично входят в состав любого учебно-тренировочного занятия, а следовательно, являются удобными для использования.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать выводы. Профильное обучение по спортивному направлению «Плавание» является частью образовательной системы, направленной на подготовку учащихся к будущей профессиональной деятельности и поступлению в профильные вузы. В процессе обучения плаванию важным компонентом является контроль уровня подготовленности учащихся в избранной ими спортивной специализации. Частью системы контроля уровня подготовленности учащихся по спортивному направлению «Плавание» является контроль уровня физической подготовленности, который включает как врачебный контроль, так и



педагогический. Следовательно, при контроле возможно применение, как функциональных тестов, так и физических упражнений. На основании анализа научной и учебно-методической литературы по плаванию, а также наличия материально-технической базы, на которой осуществляется учебно-тренировочный процесс по спортивному направлению «Плавание» мы можем рекомендовать проведение тестирования на суше и в воде. На суше можно рекомендовать проведение тестов отображающих силовые и скоростно-силовые способности учащихся. К ним относим: жим штанги руками лежа, жим ногами, подтягивание на перекладине, «складка» за 10 секунд, подтягивание на перекладине, работа на тренажере «хьютель» за 10 секунд. В воде можно рекомендовать тесты на развитие специфических физических качеств, быстроты и выносливости. К ним относим плавание со старта в максимальном темпе вольным стилем: 25 м, 50 м, 100 м, 1500 м. Перспективой дальнейших исследований и научных публикаций является процесс контроля других сторон подготовленности учащихся по спортивному направлению «Плавание» в профильном обучении.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гречанников В. Н. Система оценки спортивных результатов в плавании как фактор совершенствования учебно-тренировочного процесса : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В. Н. Гречанников. – Л., 1983. – 22 с.
2. Платонов В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
3. Кашкин А. А. Плавание : примерная прогр. спорт. подготовки для детско-юношеских спорт. шк., специализированных детско-юношеских шк. олимп. резерва / А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов – М. : Сов. спорт, 2004. – 216 с.
4. Терещенко В. А. Оперативная оценка специальной подготовленности и регулирование тренировочных нагрузок высококвалифицированных пловцов : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / В. А. Терещенко. – Киев, 1981. – 21 с.
5. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов и ун-тов Беларуси, Украины и России / И. Л. Ганчар. – Минск : Четыре четверти : Эксперспектива, 1998. – 352 с.
6. Полевой Г. Ф. К проблеме управления спортивной тренировкой пловцов / Г. Ф. Полевой, В. Г. Полевой // Плавание. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – Вып. 2. – С. 26 – 30.
7. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсмена / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 261 с.
8. Годик М. А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок : автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М. А. Годик. – М., 1982. – 48 с.
9. Оноприенко Б. И. Биомеханика плавания / Б. И. Оноприенко. – Киев : Здоров'я, 1981. – 191 с.
10. Санду Ю. Б. Измерение силы тяги и гидродинамического сопротивления пловцов / Ю. Б. Санду, В. Х. Иванюк // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 1. – С. 12 – 14.
11. Парфенов В. А. Тренировка квалифицированных пловцов / В. А. Парфенов, В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.
12. Макаренко Л. П. Юный пловец : учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культуры / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
13. McLeod Ian. Swimming anatomy / Ian McLeod. – Champaign, 2009. – 200 p.
14. Курепина М. М. Анатомия человека : учеб. для вузов / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. – М. : Владос, 2003. – 384 с.
15. Марк Велла. Атлас анатомии силовых упражнений и фитнеса / Марк Велла. – М. : АСТ, Апрель, 2007. – 144 с.
16. Фредерик Делаваье. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делаваье; пер. с фр. О. Е. Ивановой. – М. : РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.

17. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота : пер. с англ. / К. Брунгардт. – М. : ООО «Издательство АСТ» ; ООО «Издательство Астрель», 2004. – 255 с.

*Поступила в редакцию 01.09.2017 г.*

#### **CONTROL OF STUDENTS' PHYSICAL EFFICIENCY LEVEL AT SWIMMING IN PROFILE TRAINING**

***A.P. Androsova***

The article examines the process of controlling the level of students' physical fitness in "Swimming" in profile training. The general description of control in swimming, its basic assumptions, experts' recommendations are presented. Recommendations as to the control of the level of physical training of swimmers in profile training are suggested. They are based on the analysis of scientific and educational literature on swimming, taking into account the material and technical support of the training process.

***Key words:*** profile training, sports field of training, swimming, physical efficiency

**Андросова Алёна Павловна**  
Кандидат педагогических наук  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»  
e-mail: baterflu@ukr.net

**Androsova Alyona Pavlovna**  
Candidate of Pedagogy  
Taras Shevchenko Lugansk National University  
e-mail: baterflu@ukr.net