

Міністерство освіти і науки України
Інститут модернізації змісту освіти
Національний олімпійський комітет України
Спортивний комітет України
Харківська обласна державна адміністрація
Харківська міська рада
Харківська державна академія фізичної культури

Список використаної літератури:

1. Вадеба О.М. Международное студенческое спортивное движение как важная составляющая международного спорта / О.М.Вадеба, С.И. Степанюк // Физическое студентство теоретически и экспериментально. – 2009. – №2. – С.19.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Спортивна секція. – №1. – К., 4.12.2009.
3. www.usf.org.ua

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

(на честь святкування 25-річчя Незалежності України)

ШЕВКО Л.В., співрозробник

БАЛАМУТОВА І.М., к. пед. н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

Національний олімпійський комітет України

Збірник наукових праць

II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції

(24-25 березня 2016 р.)

Харків-2016

досягнення вищих результатів в змаганнях.

Працюючи над методикою вдосконалення техніки поворотів при плаванні «кролем», тренери клубу «ХАІ» зробили спробу використати засоби інших видів спорту для отримання кращих результатів при виконанні поворотів.

Отримані результати дають можливість стверджувати, що існують передумови для визнання позитивного переносу навичку в сполучені з додатковими засобами розвитку координаційних здібностей, які необхідні плавцю при виконанні поворотів в стилях «кріль».

Список використаної літератури:

1. Вацеба О.М. Международное студенческое спортивное движение как важная составляющая международного спорта / О.М.Вацеба, С.И. Степанюк // Физвоспитание студентов творческих специальностей. – 2009 - №2. - С.19.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // спортивна газета - №1. - К., 4.12.2003
3. «Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України»
4. Science of Coaching Swimming // John Leopard (ed). – Illinois Leisure Press Champaign, 2012.-162
5. ukrmasters.com usf.org.ua

¹**ШЕЙКО Л.В.**, ст.преподаватель

²**БАЛАМУТОВА Н.М.**, к. пед. н., доцент

¹*Харьковская государственная академия физической культуры*

²*Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого*

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОСВОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В статье исследовались возможности оптимизации процесса оздоровительной тренировки по плаванию взрослых людей на разных этапах освоения тренировочной дистанции с учетом исходного уровня развития навыков и техники плавания.

Ключевые слова: плавание, оздоровительная тренировка, взрослые люди.

Введение. В различные возрастные периоды жизни человека изменяется его двигательная активность. Ее уровень и потребность в ней индивидуальны и зависят от многих факторов: физиологических, социально-экономических и культурных. Высокий темп и большие скорости, возросшая ответственность за выполняемый труд, наличие нервно-эмоционального компонента, дефицита времени, гипокинезии, монотонности в сфере производства предъявляют повышенные требования к организму человека. В этих условиях уменьшение физических нагрузок является фактором риска развития многих заболеваний. У людей с низкой двигательной активностью возникают различные расстройства. Так как

професійні фізичні навантаження в нинішній час низькі, рухова активність визначається в основному м'язовою діяльністю в години вільного часу, заняттями фізичними вправами. Фізичні вправи надають сприятливий вплив на стан здоров'я людини в будь-якому віці [1, 3, 4]. В залежності від спрямованості, інтенсивності та тривалості вони можуть викликати тренувальний (оздоровчий), відновлювальний або лікувальний ефект. Фізичні вправи можуть бути засобом оздоровчої тренувальності за рахунок додаткових фізичних навантажень забезпечувати раціональний обсяг рухової активності, або засобом активного відпочинку, зменшення втоми, відновлювального і стимулюючого здатності. Оздоровча тренувальність відрізняється від спортивної. Мета спортивної є досягнення максимальних результатів в обраній галузі спорту. Мета оздоровчої тренувальності – підвищення функціональних здатностей, фізичного стану та зміцнення здоров'я людини [1, 2].

Плавання є дуже ефективним засобом підвищення фізичного стану та зміцнення здоров'я. Воно показано без обмежень практично здоровим людям будь-якого віку. Плавання сприятливо впливає на багато функціональних систем організму. Для досягнення оздоровчого ефекту, підвищення рівня фізичного стану плавання повинно виконуватися з певною швидкістю в відповідності з індивідуальними здатностями організму. В значній мірі швидкість плавання залежить від наявності відповідних навичок (уміння плавати), техніки та способу плавання [1-4].

Ціль дослідження. Визначити можливості оптимізації процесу оздоровчої тренувальності по плаванню дорослих людей на різних етапах освоєння тренувальної дистанції з урахуванням початкового рівня розвитку навичок та техніки плавання.

Основні завдання дослідження:

1. Узагальнити досвід роботи по плаванню з дорослими людьми.
2. Виявити позитивний вплив запропонованої методики на ефективність тренувального процесу в оздоровчому плаванні.

Для вирішення основних завдань нами використовувалися наступні методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; метод тестів, експеримент, математична статистика.

В дослідженнях, проведених протягом 2014-2015 рр. взяли участь 53 людини (чоловіки та жінки) в віці 30-50 років, регулярно відвідує групи оздоровчого плавання на базі спортивно-оздоровчого комплексу ОО «Техноком» м. Харків. Оздоровчий ефект від фізичного навантаження, викликає легку втому, зберігається близько 2-х діб. Тому, для того щоб рівень фізичної підготовленості досліджуваних поступово підвищувався, оздоровчі тренувальності проводилися не рідше трьох разів в тиждень по 30-45 хвилин [1, 4]. Перед початком дослідження всі досліджувані пройшли медичний контроль; на кожного була введена медична картка, де фіксувалися дані фізичного розвитку та підготовленості, наявність захворювань, самопочуття.

Результаты исследования. В качестве оптимальной дозы оздоровительного плавания в различных программах указывается дистанция 800–1000 м, которая соответствует функциональным возможностям лиц с высоким уровнем физического состояния и обеспечивает при систематических занятиях его поддержание. Международная федерация плавания и ее медицинский комитет рекомендуют дистанцию 1000 м проплыть с доступной скоростью, что соответствует «норме здоровья». Однако, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, возраста и физического состояния, могут быть отклонения от этой средней нормы. Так, для мужчин и женщин в возрасте 51-60 лет рекомендуется плавание на дистанции 750-800 м; 61-70 лет – 500 - 600 м; 71 - 75 лет – 400 – 500 м и более – 300 – 400 м (после преодоления отрезков дистанции 100 – 200 м допускается кратковременный отдых в течение 1 – 2 мин) [2 - 4].

Испытуемые, принявшие участие в нашем исследовании, осваивали тренировочную дистанцию в несколько этапов. На первом этапе ставилась задача обучения (для не умеющих плавать) или совершенствования (для плавающих неспортивными способами) техники плавания, в первую очередь кроля и брасса [1-4]. Для освоения навыков в плавании предложены специальные подготовительные упражнения, позволяющие занимающимся ознакомиться с физическими свойствами воды, воспитать чувство опоры о воду, научиться ориентироваться в воде [1, 2, 4]. Изучение техники способов плавания проводилось в следующем порядке: движения ног с дыханием; движения рук с дыханием; движения ног, рук с дыханием; плавание с полной координацией [1, 2, 4]. Контроль эффективности проводился раз в месяц по тесту проплывания стандартной дистанции (25-50 м в зависимости от имеющихся навыков плавания) за минимальное время. Сокращение времени проплывания свидетельствовало о развитии навыков и тренированности. Для контроля эффективности в процессе занятий использовался также дыхательный тест (уменьшение количества выдохов в воду при проплывании стандартной дистанции - свидетельствует о развитии тренированности). В результате, лица, способные продержаться на воде 20 – 40 мин, начинали занятия **второго этапа**, где ставилась задача совершенствования техники спортивного плавания, в первую очередь кроля и брасса, а также регулярное повторение освоенной дистанции оздоровительного плавания [1, 4]. Преодолевать тренировочные дистанции предлагалось, выполняя такие упражнения: плавание за счет гребковых движений рук, удерживая ногами колобашек; плавание за счет движений ногами, держа в вытянутых вперед руках плавательную доску; безостановочное проплывание тренировочной дистанции различными способами. Нагрузку регулировали увеличением темпа (количества гребковых движений в воде руками и ногами в 1 мин) и скорости преодоления стандартных отрезков (25, 50 м) дистанции; сокращением или удлинением дистанции; преодолением всей дистанции непрерывно или с несколькими интервалами; снижением или повышением качества каждого гребка (его амплитуды, быстроты выполнения, степени мышечного усилия). Если, в результате тренировки, испытуемые уже могли проплыть 800 м, то дистанцию увеличивали до 1000 м, стараясь преодолеть ее за 30 мин. Когда и

эта задача была решена, начинали сокращать время проплывания данного отрезка, не увеличивая длину дистанции. На занятиях этого этапа подготовки чаще всего применяли дистанционный метод тренировки (проплавание отрезков в среднем устойчивом темпе в течение 30-45 мин, желаемая ЧСС 60-80% от максимальной), применение которого способствует совершенствованию практически всех основных функций организма, обеспечивающих поступление, транспорт и утилизацию кислорода; весьма эффективно для повышения функциональных возможностей сердца [3, 4]. Испытуемым нравилось применять дистанционное плавание с равномерной скоростью, так как оно создавало спокойное настроение. Контроль оздоровительной эффективности и оценка роста физического состояния проводится спустя 8-10 недель занятий по тесту дистанции 200 м, проплываемой с максимально доступной скоростью.

Третий этап оздоровительного плавания предусматривал поддержание высокого физического состояния на достигнутом уровне. Для совершенствования физического состояния на этом этапе участники эксперимента 1-2 раза в неделю после каждых 150 м, преодолеваемых со средней скоростью, очередные 50 м проплывали быстрее; 1 раз в неделю всю тренировочную дистанцию проплывали на 2-3 мин быстрее чем обычно; после преодоления дистанции делали несколько прыжков в воду со стартовой тумбочки, с последующим быстрым проплаванием 15-20 м; во время преодоления тренировочной дистанции, не делая остановок, через каждые 100-200 м меняли способ плавания; после преодоления дистанции 100-200 м стремились проплыть очередные 50 м с наименьшим количеством гребков чем обычно; после преодоления оздоровительной дистанции и выполнения дыхательных упражнений проплывали 1-2 отрезка примерно по 15 м в быстром темпе после чего повторяли дыхательные упражнения в воде; на одном из занятий проплывали в ластах кролем дистанцию, превышающую примерно на одну треть обычную норму. Так как дистанционный метод тренировки уже не давал нужного эффекта, на третьем этапе подготовки пловцам предлагалось применять «фартлек» (игра скоростей), или иначе, дистанционное плавание с переменной скоростью. При этом чередование отрезков, проплываемых с относительно низкой скоростью, предполагает увеличение ЧСС к концу «интенсивного» отрезка до 150 – 160 в 1 мин и снижение ее к концу проплывания «малоинтенсивного» отрезка до 120 – 130 в 1 мин (ускорение и замедление темпа плавания через определенные интервалы времени). Для тех, кто легко преодолевал 1000 м и более, применяя описанные выше методы (равномерный и переменный) дистанционного плавания, в программу занятий включали интервальный метод тренировки, при котором продолжительность проплывания отдельных отрезков не превышала 1-2 мин; в зависимости от длины тренировочного отрезка продолжительность интервалов отдыха находилась в диапазоне 45-90 с; определяя интенсивность работы при выполнении упражнения учитывалось, что ЧСС свыше 170 в 1 мин во время работы и снижение ее ниже 120 в конце паузы нецелесообразно, так как и в том и другом случае наблюдается уменьшение ударного объема сердца. Отрезки в интервальной тренировке выполнялись одним или различными способами плавания; только с движением рук или ног; с различными отягощениями (лопаточками, кругами, досками и т.д.).

Предупредить возможные негативные влияния при нерациональном тренировочном режиме позволяли тщательный самоконтроль и своевременная врачебная консультация. После окончания занятий в группах оздоровительного плавания был проведен повторный медицинский контроль уровня физического состояния, подготовленности испытуемых. Сравнительный анализ выявил улучшение уровня физического состояния: снизился вес, нормализовалось артериальное давление, показатели ЧСС в состоянии покоя, улучшилось общее самочувствие, нормализовался сон, аппетит. Повторное тестирование уровня плавательной подготовки показало, что у всех испытуемых повысился уровень физической подготовленности.

Выводы. Применение предложенной программы оздоровительного плавания не только заметно повысило уровень физической (плавательной) подготовленности, но и позволило нормализовать показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД), улучшить самочувствие занимающихся.

Перспективы дальнейших исследований. Необходимо разработать подробные практические рекомендации тренерам, работающим с таким контингентом, что значительно повысит эффективность оздоровительной тренировки взрослых людей по плаванию.

Список использованной литературы:

1. Малыгин Л. С. Обучение плаванию взрослых в зависимости от их способностей / Л. С. Малыгин, А. Ю. Александров // На рубеже XXI века. Год 2001-й научный альманах [под ред. В.Б. Коренберга]. – МГАФК. – Малаховка, 2001. Т.3. – С. 39–42.

2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. И. Попов и др.]; [под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М.: Академия, 2005. – 432 с.

3. Шейко Л. В. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста. / Л. В. Шейко / Слобожанский науково спортивний вісник : зб. Наук. Ст., вып.12 – Харків: ХДАФК, 2007. – С. 11-14.

4. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : [навч. посіб] / Л. М. Шульга – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

¹**ШЕСТЕРОВА Л.Е.** к.физ.восп., доцент,

²**ЛИ ЧАО ФАНЬ** магистрант

Харьковская государственная академия физической культуры

**ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ МУЖЧИН И
ЖЕНЩИН – БЕГУНОВ НА 100 м ФИНАЛИСТОВ
XI – XXX ОЛИМПИЙСКИХ ИГР**

Аннотация. В статье рассматриваются периоды установления мировых и олимпийских рекордов в финальных забегах на 100 м у мужчин и женщин.