

УДК 796

Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту //
Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 12-13 березня 2015 р., Харків: ХДАФК, 2015. - 101 с. (Рус., укр.).

У збірнику представлено наукові праці по актуальним проблемам побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту.

Матеріали збірника представляють теоретичний й практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників, та студентів.

Редакційна колегія:

- **Мулик Вячеслав Володимирович**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, заступник кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- **Камась Олег Іванович**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, заступник кафедри олімпійського та професійного спорту ХДАФК;
- **Шестрова Людмила Єгорівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи ХДАФК;
- **Мулик Катерина Віталівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- **Прудшкова Марина Сергіївна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК

Зауваження, побажання та пропозиції прохання направляти на е-шай: сусис@зрпжйт.ш

УДК 796

О Харківська державна академія фізичної культури, 2015

БАЛАМУТОВА Н.М., к.пед.н., доцент

Національний юридический университет имени Ярослава Мудрого

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Экспериментально доказано эффективность построения микро- и мезоциклов избирательной направленности на этапе начальной тренировки по плаванию студенток высших учебных заведений.

Ключевые слова: плавание, планирование, тренировка, студентки.

Введение. Многолетний опыт работы по обучению тренировки студенток высших учебных заведений спортивным способом плавания даёт основание утверждать, что сложившиеся педагогические подходы к обучению не всегда достаточно эффективны [2]. Это связано, во-первых, с отсутствием у тренеров в определённой степени должного внимания к исходному двигательному опыту студенток и, во-вторых, с игнорированием факта вариативности современной техники спортивного плавания [1,2].

Цель исследования. Оптимизировать процесс спортивной тренировки по плаванию студенток высших учебных заведений на основе использования микро- и мезоциклов избирательной направленности.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы; контрольно-педагогические тесты, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В исследованиях, проводившихся на протяжении 2011-2014 гг. приняли участие 40 студенток вузов г.Харькова, которые выбрали специализацию плавание. Испытуемые были распределены в контрольную и экспериментальную группы.

Результат исследования. При подготовке спортсменок экспериментальной группы нами использовались программы тренировочных микро- и мезоциклов, имеющие выраженную избирательную направленность тренировочной работы. В основу построения развития программы базовых мезоциклов была положена система серийного планирования ударных микроциклов одной избирательной направленности суммарной нагрузке всего мезоцикла. С учётом развития общей и специальной выносливости спортсменок в качестве главных структурных элементов мезоциклов, планируемых на первом этапе подготовительного периода, применялись программы недельных циклов аэробного характера. На более поздних этапах подготовки (на втором этапе подготовительного и в начале соревновательного периода макроцикла) в качестве программ, определяющих направленность в мезоциклах, применялись недельные циклы избирательно направленные на повышение анаэробных способностей.

Такие мезоциклы явились мощным стимулом роста тренированности спортсменок, что привело к повышению спортивных результатов в плавании (таб. 1).

Таблица 1

Динамика результатов проплывания дистанций студентками после начальной спортивной подготовки ($x \pm t$)

Способ плавания, дистанция, м	До начала тренировок, мин, с	В конце 1-го года начальной подготовки мин, с	*	В конце 2-го года начальной подготовки мин, с	4	Прирост в %
Кроль на груди, 100 м	1.24,6±0,4 1.27,9±0,7	1.19,4±0,5 1.24,1±0,8	4,45*	1.13,8±0,7 1.17,4±0,9	3,16*	13,8 12,8
Баттерфляй, 50 м	44,3±0,6 47,5±0,7	40,1 ±0,8 44,8±0,8	8,49*	38,9±0,9 42,1 ±0,8	7,64*	8,7 3,9
Кроль на спине, 100 м	1.42,2±0,3 1.45,8±0,3	1.39,8±0,5 1.40,9±0,6	5,12*	1.28,3±0,7 1.39,1±0,9	9,74*	13,5 6,9
Брасс, 100 м	1.51,3±0,8 1.55,6±0,3	1.44,3±0,7 1.50,5±0,5	7,20*	1.33,7±0,6 1.47,3±0,8	7,60*	15,8 7,2
Комплексное плавание, 200 м	3.47,9±0,2 3.52,8±0,5	3.42,2±0,5 3.47,1±0,7	5,46*	3.35,2±0,8 3.43,1±0,9	6,56*	5,6 4,2

Примечание: верхняя строка - показатели студенток экспериментальной группы; нижняя - контрольной группы; * - достоверность различий составляет 0,01 - 0,001

Рост тренированности вызывает адаптивные перестройки функциональных систем. У студенток экспериментальной группы в конце года отмечается достоверный прирост в функциональных показателях по сравнению с контрольной и составил: жизненной ёмкости лёгких на 518 мл; становой силы на 5,4 кг; силы правой и левой кисти соответственно на 4,3 и 4,6 кг.

Выводы. Проведенное тестирование в конце первого и второго годов начальной спортивной подготовки выявило более высокую функциональную подготовленность студенток экспериментальной группы.

Перспективы дальнейшего исследования направлены на построение микро- и мезоциклов избирательной направленности на последующих этапах спортивной подготовки студенток.

Список литературы

1. Абсалямов Т.М. Научные основы плавания и управление подготовкой пловцов / Т. М. Абсалямов // Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогическое и медико-биологические исследования. - М: Физкультура и спорт. - 1983. - С. 7-21.
2. Быков В.А. Комплексная система плавательной подготовки студенток высших учебных заведений физической культуры / В.А.Быков. - Смоленск: СГИФК, -2003. - 175с.
3. Гришин В.А. Дифференциация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в зависимости от специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Гришин. - Смоленск: СГИФК. - 2002. - 19с.
4. Куделин А.Б. Структура спортивной тренировки / А.Б. Куделин: [Учебное пособие] Смоленск, 2006. - 65с.

Харьковская государственная академия физической культуры

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-КРОЛИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЯХ

Аннотация. Исследовалось влияние психофизиологических особенностей нервной системы квалифицированных пловцов различной дистанционной специализации в кроле на груди на их соревновательную деятельность.

Ключевые слова. Экстраверт, сила нервной системы, соревновательная деятельность.

Введение.

Пловец не всегда в состоянии проявить, мобилизовать свои психофизиологические функции на том уровне, который необходим для достижения максимального результата, либо, выбранная им дистанционная специализация не соответствует его индивидуальным особенностям нервной системы.

В связи с этим особое значение приобретает учёт психофизиологических особенностей нервной системы высококвалифицированных пловцов специализирующихся на различных дистанциях.

Актуальность, настоящего исследования, определена необходимостью выявления психофизиологических особенностей высококвалифицированных пловцов, позволяющих добиваться более высокого результата на конкретных дистанциях в способе кроль на груди [1, 2, 3,4].

Цель исследования — определить взаимосвязь психофизиологических особенностей пловцов-кролистов высокой квалификации и их технико-тактического мастерства в зависимости от дистанционной специализации в процессе соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить психофизиологические особенности квалифицированных пловцов, специализирующихся в плавании способом кроль на груди на разных дистанциях.
2. Определить технико-тактические особенности соревновательной деятельности квалифицированных пловцов, специализирующихся в плавании способом кроль на груди на разных дистанциях.
3. Охарактеризовать степень влияния психофизиологических показателей на особенности соревновательной деятельности пловцов на разных дистанциях в кроле на груди.

Материал и методы исследования.

Исследование проводилось в период 2011-2013 года на различных соревнованиях в городе Днепропетровск и городе Харьков с группой