

Выводы:

1. Созданная статистическая модель изменения результатов в плавании позволяет оценивать тенденции изменения гибкости, выносливости, скоростных и других качеств при старении людей.

2. Полученные результаты показали, что до 45 лет мужчины и женщины теряют до 5 % скорости плавания на коротких и до 10 % выносливости на длинных дистанциях.

3. В стиле баттерфляй, требующем наибольшей гибкости суставов и позвоночника, тенденция ухудшения результатов более выраженная.

4. Рассчитанные коэффициенты пересчета результатов позволяют определить лучших пловцов в абсолютном зачете. Это было проверено в открытых чемпионатах Литвы и дало положительные отзывы. С разрешением авторов американские ветераны плавания из Чикаго создали интернет-сайт <http://www.parkridgerenguins.com>, в котором поместили калькулятор пересчета достигнутых результатов на базе полученных математических выражений.

1. Adams, H.P. Aquatic exercise toolbox. Champaign: Human Kinetics / H.P. Adams, Ch.O. Norton, H.M. Filden. – 2000.

2. FINA. – Режим доступа: http://www.fina.org/project/index.php?option=com_content&task=view&id=707&Itemid=331

3. Harmer, J. Teaching swimming and water safety: the Australian way / J. Harmer, S. Lowden, K. Marks. – 2001. – 169 p.

4. Katz, J. Swimming for Total Fitness / J. Katz // New York. Library of Congress Cataloging-in Publication Data. – 1993. – 397 p.

5. Maglischo, E.W. Swimming Even Faster / E.W. Maglischo // Myfield Publishing Company. – 1993.

6. Organ, L.W. An automated real time underwater weighing system / L.W. Organ, A.D. Eukland, J.D. Lebetter // Med. Sci. Sport Exerci. – 1994. – Vol. 26, №. 3. – Pp. 386–391.

7. Shubert, M. Competitive swimming / M. Shubert. – New York, 1990. – 280 p.

8. Swimming Top 10 Tabulation, FINA, 1992–2005.

9. Whitten, Ph. The complete Book of Swimming / Ph. Whitten. – Random House: New York, 1994. – 372 p.

10. Плавание / Т.М. Абсалямов, [и др.]. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 316 с.

11. Донцов, В.И. Сушностные модели старения и продолжительности жизни./ В.И. Донцов, В.Н. Крутько. – Режим доступа: <http://medi.ru/profstar>. – Дата доступа: 25.07.1998.

12. Каунсилмен, Дж. Спортивное плавание / Дж. Каунсилмен. – М.: ФиС, 1982. – 208 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОПЕРАТИВНОЙ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РЕГУЛИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Теплова З.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современная тренировка пловцов характеризуется большой по объему и интенсивности работой. Дальнейшее увеличение ее объемов в плавании ограничено лимитом суточного времени. Следовательно, совершенствование методики подготовки спортсменов идет в направлении увеличения интенсивности тренировочного процесса, поиска наиболее рациональных средств и методов тренировки.

Одной из главных задач научного управления тренировкой является регулирование нагрузки (по характеру, объему и интенсивности) адекватно и постоянно изменяющимся возможностям организма спортсмена. В этой связи проблема оптимизации тренировочной нагрузки требует пристального внимания, так как спортивным плаванием начинают заниматься в раннем возрасте.

Эффективность регулирования тренировочной нагрузки во многом определяется качеством и составом избранных способов, методов оценки подготовленности спортсменов.

Многообразие оценки интегральной и частных сторон подготовленности спортсмена в тренировочном процессе может осуществляться по обобщенным показателям, таким как спортивный результат, так и путем дифференцированного анализа показателей различных сторон подготовленности, правомерность выбора которых устанавливается фактурной структурой избранного вида спортивной деятельности, в частности, плаванием. Причем максимальной эффективности управления можно достичь при параллельном и систематическом применении обоих подходов к оценке специальной подготовленности пловца.

Управление в основном осуществляется по отдельным факторам, на развитие которых направлен этап подготовки.

Целью данного исследования было определение факторов повышения эффективности процесса оперативного регулирования тренировочных нагрузок в соответствии с возможностями организма спортсмена и направленностью спортивной подготовки.

Исследования показали, что между внешними параметрами нагрузки (объем, интенсивность) и внутренними (данные динамики ЧСС) существует определенная зависимость.

Данные, характеризующие внутренние параметры нагрузок в период стартовой реакции, согласуются с известными в литературе положениями о том, что интенсивность и скорость выполнения соревновательной нагрузки снижается по мере увеличения соревновательного упражнения, а максимальные значения ЧСС на дистанции свидетельствует о возрастании внутренних сдвигов в организме [2, 3, 4, 8].

Абсолютные показатели внутренних параметров нагрузки (по данным ЧСС) в зависимости от способов плавания, которым выполняется упражнение, существенно не меняются.

Рассмотренные данные показывают, что внутренние параметры соревновательной нагрузки в большей мере зависят не от способов плавания, а от возраста, и особенно от уровня спортивной квалификации.

Степень подобию тренировочных и соревновательных нагрузок по данным сдвигов ЧСС носит более выраженный характер у юных пловцов, чем у взрослых.

Степень соответствия тренировочных нагрузок соревновательным упражнениям показала, что, независимо от протяженности соревновательной дистанции и способа плавания, наиболее специфической по направленности является тренировочная нагрузка, связанная с проплыванием двадцати пятидесятиметровых отрезков в режиме одной минуты. Однако если объем повторно проплываемых отрезков в стандартной тренировочной нагрузке оказывается значительно сниженным или скорость проплывания отрезков значительно меньше средней соревновательной на дистанции, то такая тренировочная нагрузка перестает отвечать выработанным требованиям к тестированию специальной подготовленности. В этих случаях оценивается только соответствие тренировочных нагрузок текущему функциональному состоянию спортсмена [1, 5, 6, 7].

На основании соответствующих положений теории и практики спортивной тренировки и анализа экспериментальных данных сформулирована концепция о выборе критериев оптимального регулирования тренировочной нагрузки. Суть заключается в том, что увеличение нагрузки в очередном МЦ правомерно только при уменьшении (улучшении) или удержании (стабилизации) на достигнутом уровне контролируемых показателей (скорость плавания и ЧСС). Повторяющееся улучшение (ухудшение) показателей тестирования свидетельствует о том, что дальнейшее сохранение темпов прироста нагрузки может привести к перенапряжению, перетренировке. И наоборот, повторяющееся снижение (улучшение) контролируемых показателей указывает на недостаточные величины нагрузки, препятствующие в полной мере раскрытию потенциальных возможностей спортсмена.

Таким образом, широкий круг тренировочных нагрузок, характер направленности которых отражает комплексное воздействие на развитие специальной подготовленности, соз-

дает исключительно благоприятную предпосылку для осуществления в естественных условиях тренировочного процесса.

Общеизвестно, что в циклических видах спорта достижение высокой спортивной работоспособности прежде всего лимитируется уровнем производительности сердечно-сосудистой системы (ССС), а частота сердечных сокращений (ЧСС) является одним из наиболее информативных показателей этой системы, отражающей интегрально состояние организма спортсмена.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

– соревновательные нагрузки характеризуются тесной связью внешних и внутренних параметров. Выполнение больших по объему соревновательных нагрузок сопровождается соответственно более низкими значениями ЧСС:

– абсолютные показатели внутренних параметров нагрузки отличаются незначительно от способа, которым выполняется соревновательное упражнение, а более существенно зависят от возраста и уровня спортивной подготовленности пловца. При этом более выраженные максимальные сдвиги ЧСС ($191,0 \pm 2,4$ уд/мин) отмечаются у юных пловцов уже на 100-метровой дистанции, в то время как у взрослых (МСМК) они достигаются на самой длинной 1500-метровой дистанции ($191,4 \pm 1,4$ уд/мин);

– величина ЧСС, составляющая 150 уд/мин к началу второго проплыва отрезка задания уже при двукратном превышении объема соревновательной дистанции, может служить надежной мерой соответствия нагрузки для тестирования.

1. Платонов, В.Н. Выносливость спортсмена и методика ее совершенствования: учеб. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – Киев: КГИФК, 1992. – 51 с.

2. Травин, Ю.Г. Выносливость, методы ее развития и контроля: метод. рекомендации для слушателей ФПК и студентов ГЦОЛИФКа / Ю.Г. Травин, С.А. Гудыма. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 35 с.

3. Прилуцкий, П.М. Адаптация организма юных пловцов к тренировочным нагрузкам с направленностью на развитие общей выносливости: метод. разработка для студентов АФВиС Респ. Беларусь, тренеров по плаванию, слушателей ФПК / П.М. Прилуцкий, В.И. Чумак, А.И. Нехвядович. – Минск: Светоч, 1996. – 23 с.

4. Нехвядович, А.И. Адаптация организма юных пловцов к тренировочным нагрузкам с направленностью на развитие общей выносливости: метод. разработка для студентов ин-тов физ. культуры / А.И. Нехвядович, П.М. Прилуцкий, В.И. Чумак. – Минск: РУМЦ, 1996. – 24 с.

5. Голубев, Г.Ю. Нормирование тренировочных нагрузок в годичной подготовке высококвалифицированных пловцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Ю. Голубев; Всероссийский науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2000. – 18 с.

6. Петрович, Г.И. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки: метод. рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий, Н.А. Парамонова. – Минск: Минсктиппроект, 2002. – 24 с.

7. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

8. Прилуцкий, П.М. Управление подготовкой пловцов различного возраста в зависимости от физического развития: метод. рекомендации / П.М. Прилуцкий, Н.А. Парамонова. – Минск: Науч. исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, 1998. – 23 с.

СПЕЦИФИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Троценко Н.Н., канд. пед. наук,
Ставропольский государственный университет,
Российская Федерация

«Он не умеет ни читать, ни плавать» – так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. В то время умение читать и плавать рассматривалось как символ разностороннего развития человека.