

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПЛАВАННІ

Жанна Мудрик¹, Юлія Смаль²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Mudrik.Zanna@vpu.edu.ua;

²Магістрантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Ріст рівня спортивних досягнень студентів ЗВО, які спеціалізуються в плаванні, багато в чому залежить від підвищення ефективності управління їх підготовкою, визначення пріоритетів у вдосконаленні тренувального процесу. Сьогодні гостро настала проблема оптимізації підготовки плавців на основі розробки інноваційних програм і технологій підготовки, максимальних результатів, що забезпечують досягнення, за час навчання у ЗВО [2]. Враховуючи, що саме в студентському віці плавці досягають максимальних спортивних результатів, необхідно розробити диференційовану методику підготовки, яка б враховувала індивідуальні особливості спортсменів, їх дистанційну спеціалізацію, дозволила успішно поєднувати спортивну і навчальну діяльність у ЗВО [2; 3].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи педагогічної діагностики; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення чинників, які характеризують зв'язки між параметрами робочої діяльності, показниками моторики і функціонального стану у виявлених підгрупах плавців був проведений аналіз.

Результати аналізу показали, що до групи спринтерів можна віднести спортсменів, які мали перевагу в таких параметрах: довжина гребка, максимальне зусилля, максимальна потужність. До групи середньовиків відносимо спортсменів, з найбільшими значеннями показників: тривалість циклу, довжина гребка, середньо циклове зусилля. Він характеризує ефективність робочої діяльності плавця.

До третьої групи (стаєрів) відносимо плавців з найвищими показниками: потужність в робочій фазі, ЖЕЛ, П02. Він характеризує схильність стаєрів до прояву витривалості.

Підвищення ефективності підготовки плавців у групах підвищення спортивної майстерності шляхом диференційованої побудови тренувального процесу, що враховує типові відмінності в структурі спеціальної підготовленості плавців-спринтерів, середньовиків і стаєрів, темпах формування їх спортивної майстерності, морфологічних особливостей, пов'язана з обґрунтуванням цільових орієнтирів тренувального процесу, що забезпечує співвимірний розвиток спортивно важливих якостей плавців [1; 3].

З урахуванням отриманих результатів дослідження розроблена диференційована програма підготовки студентів-плавців. Робочий мікроцикл включав 6 тренувальних занять. У загальнопідготовчому періоді в підготовці плавців трьох підгруп експериментальної групи домінують навантаження середнього і помірного навантаження, переважно в аеробному і змішаному діапазонах потужності. У спеціально-підготовчому періоді спрямованість тренувань змінювалася у бік розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості. Співвідношення навантажень різної потужності в тренуванні плавців-спринтерів склало: обсяг плавання на рівні аеробного порогу енергозабезпечення склав $34 \% \pm 3,1$; помірної потужності $32 \% \pm 3,2$; середньої потужності на рівні ПАНО $23 \% \pm 2,6$; великої потужності на рівні МПК $6 \% \pm 0,3$; субмаксимальної потужності $3 \% \pm 0,3$ і максимальної потужності $2,0 \% \pm 0,1$. Спеціальні вправи виконувалися в змінному і інтервальному режимі з варіативною швидкістю в межах 60–70 % від максимальної, ЧСС 140–160 уд/хв.

Порівняльний аналіз отриманих в завершальному тестуванні результатів свідчить про позитивні зміни структури підготовленості в обох групах. В той же час, в експериментальній групі досягнуті більш виражені позитивні зрушення в параметрах робочої діяльності, функціонального стану плавців і спортивних результатів, в порівнянні з результатами контрольної групи. На це вказує виявлене збільшення максимального і середньоциклового зусилля в циклі гребка, середньоциклової потужності гребка, оптимізація темпу SR, кроку SL.

Поліпшення структури спеціальної підготовленості і функціонального стану плавців експериментальної групи супроводжувалося підвищенням самооцінок САН, готовності плавців до максимального результату (ГМР).

Отримані результати дозволяють стверджувати, що диференційована побудова підготовки плавців, пов'язана з корекцією акцентів тренувальних дій з урахуванням дистанційної спеціалізації, забезпечує:

- підвищення спортивного результату за рахунок збільшення потужності роботи і силових параметрів робочої діяльності;
- збільшення функціональних резервів і гармонізацію робочої діяльності, функціонального стану і механізмів енергозабезпечення.
- мобілізацію готовності до змагальної діяльності плавців. З 12 плавців експериментальної групи більше 80 % істотно підвищили індивідуальний рівень спортивних досягнень, тоді як в контрольних групах цей показник не перевищує 12 %.

Зовсім інша картина спостерігається в динаміці спеціальної підготовленості і функціонального стану плавців контрольної групи, які здійснювали підготовку за уніфікованою методикою. Рівень спортивних результатів випробовуваних контрольної групи виявився нижчий, ніж експериментальної.

Плавці контрольної групи демонстрували в змаганнях надмірну варіативну швидкості на окремих ділянках дистанції, що стало причиною порівняно низьких спортивних досягнень. Більше того, у двох плавців контрольної групи виявлені ознаки зриву адаптації, на що вказує зниження потужності роботи і споживання O₂ на рівні ПАНУ.

Про те, що запропоноване навантаження не відповідало поточному стану плавців, їх індивідуальним особливостям, видно з близьких до граничних значень кореляційних зв'язків між параметрами навантаження і показниками функціонального стану організму, руховою і сенсорною системами. Надмірна мобілізація функціональних резервів, пов'язана з надмірною інтенсивністю навантажень не забезпечила очікуваного результату.

Висновки. Отримані результати доводять, що резервом підвищення ефективності підготовки студентів-плавців у групах ЗВО є використання диференційованої методики, що дозволяє вносити корективи в тренувальну програму відповідно до індивідуальних особливостей і дистанційної спеціалізації плавців.

Джерела та література

1. Теория и методика плавания [Текст]: учеб. / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Располова; ред. Н. Ж. Булгакова. 2-е изд., стер. Москва: Академия, 2014. 319 с. (Бакалавриат). Библиогр.: с. 316.
2. Платонов В. Н. (ред.) Спортивное плавание: Путь к успеху. В 2-х книгах. Книга 1 Киев: Олимп. лит., 2011. 480 с.: ил., табл.
3. Платонов В. Н. (ред.) Спортивное плавание: Путь к успеху. В 2-х книгах. Книга Москва: Советский спорт, 2012. 544 с.