

ПИЛИПКО О.О.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ ПІДВОДЯЩОГО МІКРОЦИКЛУ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ 12-15 РОКІВ

Анотація. У статті обґрунтована ефективність застосування програми підводящого мікроциклу з урахуванням типу особистості для кваліфікованих спортсменів–плавців 12-15 років.

Ключові слова: мікроцикл, плавці, тип особистості, ефективність.

Вступ. Процес підготовки спортсмена високого класу тривалий і складний. Зростання спортивних результатів, граничні навантаження, які існують у сучасному спортивному плаванні, збільшення обсягу тренувальної й змагальної діяльності вимагають пошуку нових напрямків вдосконалення системи спортивного тренування, диктують необхідність повного використання скритих резервів, які закладені у самій особистості спортсмена [2, 3, 4].

Найбільш прискіпливої уваги заслуговує індивідуальний підхід до підготовки спортсмена, заснований на знанні особливостей його психіки. Саме він містить ще не використані резерви збільшення ефективності тренування у спорті [5].

Цікавою з цього зору є побудова тренувального процесу у такій структурній одиниці як окремий мікроцикл. І якщо у сучасній літературі питання планування навантаження у мікроциклах різної спрямованості для спортсменів високого класу розглянуті досить повно [1], то для юних плавців вони вимагають подальшого вивчення і деталізації.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати ефективність застосування програми підводящого мікроциклу з урахуванням типу особистості для кваліфікованих спортсменів–плавців 12-15 років.

Завдання дослідження:

- 1) Визначити психологічні особливості кваліфікованих спортсменів–плавців;
- 2) Розробити програму підводящого мікроциклу для плавців 12-15 років з урахуванням ступеню прояву екстра- та інтравертованості особистості;
- 3) Дослідити ефективність застосування диференційованої програми підводящого мікроциклу для кваліфікованих спортсменів–плавців 12-15 років з урахуванням типу особистості.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, хронометрування, тестування спортсменів, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на кваліфікованих плавцях віком 12-15 років. Психологічні особливості кваліфікованих плавців визначалися по критерію екстра-

інтроверсії та нейротизму за допомогою опитувальника Г. Айзенка.

У тестуванні прийняли участь 42 спортсмена, які мали кваліфікацію II дорослий розряд – КМС.

Результати дослідження та їх обговорення. Отриманні результати свідчать про те, що у плавців (як у юнаків, так і у дівчат) більшість спортсменів мають екстравертований тип особистості (табл. 1). Найбільша кількість відповідей у них знаходиться в діапазоні 13-17 балів.

Граничні значення, що свідчать про яскраву вираженість вивчаємих характеристик, зустрічаються рідко.

Таблиця 1

Тип особистості кваліфікованих спортсменів-плавців

Стать	Тип особистості		
	екстравертований	інтровертований	гармонійний (риса екстраверсії та інтроверсії)
Юнаки	15	5	2
Дівчата	15	3	2

За показником «емоційна стійкість – нейротизм» плавці розподіляються на три групи. Перша характеризується вираженою емоційною стійкістю (результати 10 балів і менше), друга група – відносною емоційною стійкістю (11 – 15 балів), для спортсменів третьої групи характерний виразний нейротизм (кількість збігів у відповідях – 16 та більше).

Найбільш представленою є друга група (62% від загальної кількості учасників), що свідчить про відносну емоційну стійкість протестованих спортсменів - плавців.

Звертає на себе увагу той факт, що індекс нейротизму у інтровертів знаходиться в межах 6-10 балів, тобто вони є емоційно стійкими. Спортсмени з екстравертованим типом особистості характеризуються емоційною нестабільністю.

Дослідження ступеню прояву екстра- та інтроверсії не виявили суттєвих відмінностей між юнаками та дівчатами. В той же час за показником нейротизму представники різної статі суттєво відрізняються один від одного. Як показали результати анкетного опитування у дівчат переважає нейротизм, юнакам притаманна більш виражена емоційна стійкість.

Враховуючи той факт, що програма підводящих мікроциклів багато в чому носить індивідуальний характер і при побудові цих структурних одиниць тренувального процесу особливу увагу слід звертати на типологічні особливості спортсменів, нами була розроблена диференційована програма підводящого мікроциклу для плавців у віці 12-15 років з урахуванням ступеню прояву екстра- та інтровертованості особистості.

При складанні цієї програми ми виходили, перш за все, з вимог, які

пред'являються до планування навантажень у даному структурному утворенні.

В той же час для спортсменів-екстравертів ми вважали за потрібне зменшити емоційну насиченість занять, знизити об'єм вправ, виконуваних в анаеробному режимі, а також виключити тренування з великими навантаженнями. Робота аеробної спрямованості була збільшена за обсягом. Розминка на протязі всього мікроциклу включала значний об'єм рівномірного плавання з помірною швидкістю і невеликою кількістю спринтерських вправ.

Для інтровертів мікроцикл будувався зі збільшенням обсягу швидкісного плавання. Швидкісна робота планувалась в середині та кінці мікроциклу. Розминка відрізнялась меншим сумарним об'ємом вправ при більш високій їх інтенсивності.

Ефективність застосування розробленої диференційованої програми підводячого мікроциклу досліджувалась в ході проведення педагогічного експерименту, в якому взяли участь 28 спортсменів у віці 12-15 років. Рівень їх спортивної майстерності відповідав I розряду.

Обидві групи (контрольна та експериментальна) тренувалися в однакових умовах, нараховували по 14 чоловік і були схожі за проявом екстра- та інтроверсії, емоційної стійкості та нейротизму.

У групі А (експериментальній) була запропонована диференційована програма підводячого мікроциклу з урахуванням екстра- та інтравертованості особистості, група В (контрольна) тренувалася по загальноприйнятій методиці.

На початку експерименту спортсмени обох груп були протестовані на предмет визначення рівня спеціальної підготовленості.

В якості основних тестів нами були взяті:

- Пропливання 4x50 метрів основним способом з максимальною граничною швидкістю. Відпочинок між відрізками надавався до повного відновлення пульсу.
- Пропливання основним способом дистанції 25 метрів з максимальною швидкістю.
- Пропливання вільним стилем дистанції 200 метрів. Визначався час пропливання кожних 50-ти метрів.
- Пропливання 3x25 метрів основним способом з максимальною швидкістю. Відпочинок між відрізками надавався до повного відновлення пульсу.
- Пропливання основним способом стартового відрізка 12,5 метрів.

По закінченні тижневого мікроциклу спортсмени виступали на змаганнях, де пливли дистанцію 100 метрів основним способом, і були повторно протестовані по вищезазначеним тестам.

Отримані результати показали, що плавці експериментальної групи, які використовували розроблену методику, переважали спортсменів групи В практично за всіма параметрами.

Особливо покращення було помітно за результатами тестів, які

демонстрували розвиток швидкісних здібностей та спеціальної витривалості (її лактатний анаеробний компонент) (рис. 1 – 3).

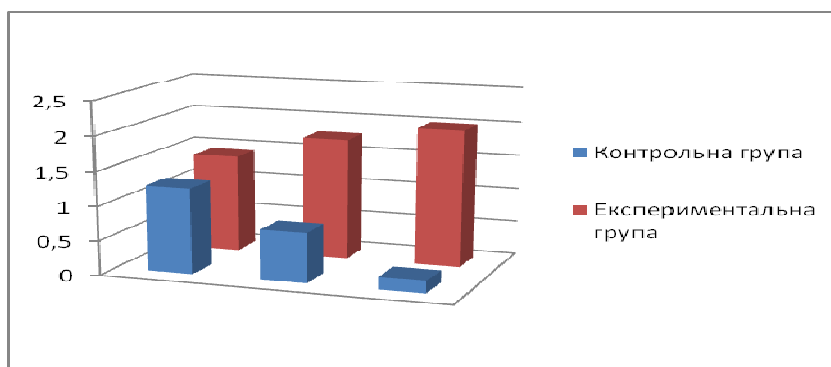


Рис.1. Приріс результатів тесту «3x25 метрів основним способом з максимально граничною швидкістю» у спортсменів контрольної і експериментальної груп

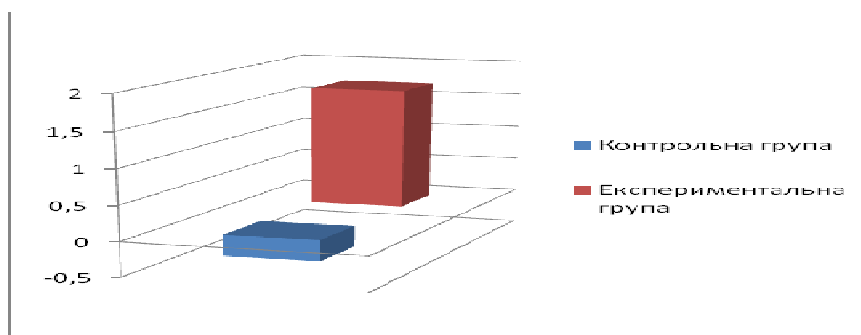


Рис.2. Приріс результатів тесту «Подолання основним способом стартового відрізка 12,5 метрів» у спортсменів контрольної і експериментальної груп

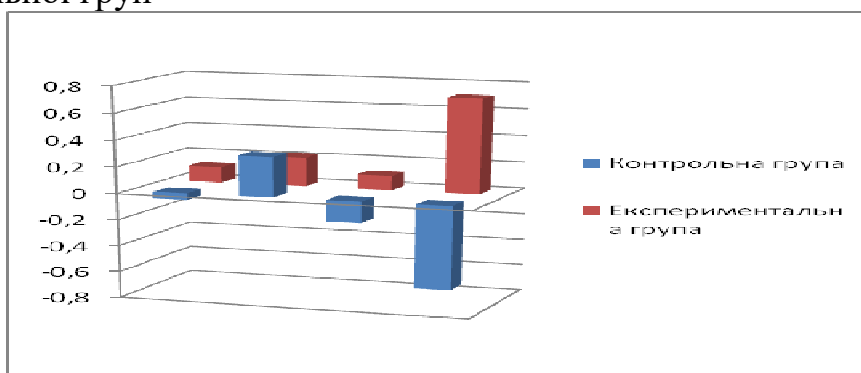


Рис.3. Приріс результатів тесту «4x50 метрів основним способом з максимально граничною швидкістю» у спортсменів контрольної і експериментальної груп

При пропливанні дистанції 200 метрів вільним стилем (результати якої свідчать про ефективність виконання роботи в змішаній аеробно-анаеробній зоні), за винятком другого відрізка 50 метрів, перевагу також демонстрували спортсмени експериментальної групи (рис. 4).

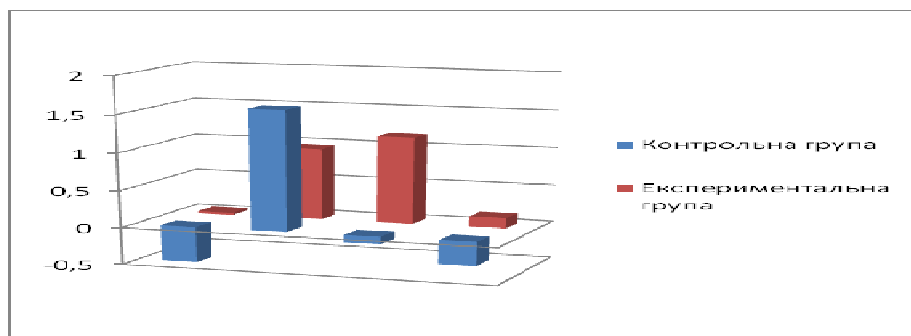


Рис.4. Приріс результатів тесту «Пропливання дистанції 200 метрів вільним стилем» у спортсменів контрольної і експериментальної груп

Лише в одному з тестів, а саме «Пропливання основним способом дистанції 25 метрів з максимальною швидкістю», після проведення педагогічного експерименту у плавців контрольної групи зростання результатів було більш значним (на 2,7 %) , ніж в групі А (рис.5).

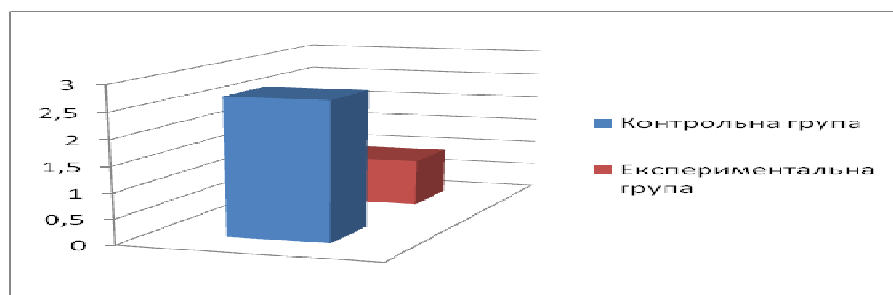


Рис. 5. Приріст результатів тесту «Пропливання основним способом дистанції 25 метрів з максимальною швидкістю» у спортсменів контрольної і експериментальної груп

Результати виступу на змаганнях продемонстрували суттєву перевагу представників експериментальної групи над спортсменами групи В (рис.6).

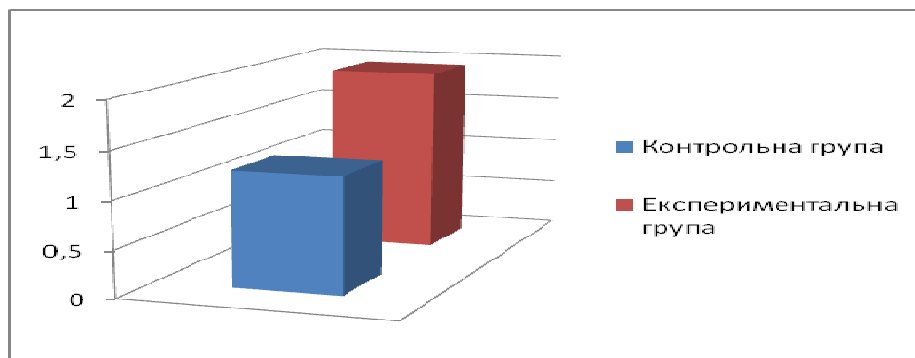


Рис. 6. Приріст результатів пропливання основним способом дистанції 100 метрів у спортсменів контрольної і експериментальної груп

В цілому приріст показників тестування в ході проведення педагогічного експерименту в експериментальній групі склав 0,95 %, покращення результатів в контрольній знаходилося на рівні 0,42 %.

Таким чином, застосування диференційованої програми підводящого мікроциклу з урахуванням ступеню прояву екстра- та інтравертованості особистості кваліфікованих плавців збільшує ефективність тренувальних діянь, сприяє росту спортивних результатів.

Висновки

1. У кваліфікованих плавців переважає екстравертований тип особистості та відносна емоційна стійкість.

2. Підводящий мікроцикл для спортсменів-екстравертів необхідно будувати зі збільшенням обсягу роботи аеробної спрямованості, зменшенням емоційної насиченості, зниженням об'єму вправ, виконуваних у анаеробному режимі, а також виключенням занять з великими навантаженнями.

3. Програма підводящого мікроциклу для інтравертів має носити інтенсивний характер, зі збільшенням обсягу швидкісного плавання, який бажано планувати в середині та кінці мікроциклу.

4. Застосування програми підводящого мікроциклу з урахуванням екстра- та інтравертованості особистості для кваліфікованих плавців у віці 12 – 15 років сприяє достовірному приросту результатів у тестах, що демонструють рівень розвитку швидкісних здібностей (на 1,59 %) і лактатно-анаеробного компоненту спеціальної витривалості (на 0,29 %), призводить до покращення результатів пропливання основної змагальної дистанції (на 1,95 %) ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у визначенні ефективності застосування програми підводящого мікроциклу з урахуванням типу особистості для кваліфікованих плавців з обмеженими можливостями.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997. 583 с.

2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. Киев, 2012. Кн. 1. 480 с., Кн. 2. 544 с.

3. Тимакова Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты). Москва, 1985. 144 с.

4. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ, 2005. 258 с.

5. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. Москва, 2006. 164 с.