

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 навички в сполученні 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 Leonard (ed). – Illinois Leisure Press Campaign, 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

профессиональные физические нагрузки в настоящее время низки, двигательная активность определяется в основном мышечной деятельностью в часы досуга, занятиями физическими упражнениями. Физические упражнения оказывают благоприятное влияние на состояние здоровья человека в любом возрасте [1, 3, 4]. В зависимости от направленности, интенсивности и продолжительности они могут вызвать тренирующий (оздоровительный), восстанавливающий или лечебный эффект. Физические упражнения могут быть средством оздоровительной тренировки за счет дополнительных физических нагрузок обеспечивать рациональный объем двигательной активности, или средством активного отдыха, снижающего утомление, восстанавливающего и стимулирующего работоспособность. Оздоровительная тренировка отличается от спортивной. Цель спортивной является достижение максимальных результатов в избранном виде спорта. Цель оздоровительной тренировки – повышение функциональных возможностей, физического состояния и укрепления здоровья человека [1, 2].

Плавание является весьма эффективным средством повышения физического состояния и укрепления здоровья. Оно показано без ограничения практически здоровым людям любого возраста. Плавание благоприятно влияет на многие функциональные системы организма. Для достижения оздоровительного эффекта, повышения уровня физического состояния плавание должно совершаться с определенной скоростью в соответствии с индивидуальными возможностями организма. В значительной степени скорость плавания зависит от наличия соответствующих навыков (умения плавать), техники и способа плавания [1-4].

Цель исследования. Определить возможности оптимизации процесса оздоровительной тренировки по плаванию взрослых людей на разных этапах освоения тренировочной дистанции с учетом исходного уровня развития навыков и техники плавания.

Основные задачи исследования:

1. Обобщить опыт работы по плаванию с взрослыми людьми.
2. Выявить положительное влияние предложенной методики на эффективность тренировочного процесса в оздоровительном плавании.

Для решения основных задач нами использовались следующие **методы исследований:** анализ и обобщение научно-методической литературы; метод тестов, эксперимент, математическая статистика.

В исследованиях, проводившихся на протяжении 2014-2015 гг. приняли участие 53 человека (мужчины и женщины) в возрасте 30-50 лет, регулярно посещающие группы оздоровительного плавания на базе спортивно-оздоровительного комплекса ООО «Техноком» г. Харькова. Оздоровительный эффект от физической нагрузки, вызывающей легкое утомление, сохраняется около 2-х суток. Поэтому, для того чтобы уровень физической подготовленности испытуемых постепенно повышался, оздоровительные тренировки проводились не реже трех раз в неделю по 30-45 минут [1, 4]. Перед началом исследования все испытуемые прошли медицинский контроль; на каждого была заведена медицинская карточка, где фиксировались данные физического развития и подготовленности, наличие болезней, самочувствие.

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 дистанция 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 проплытия стандартной дистанции (25-50 м в зависимости от имеющихся навыков плавания) за минимальное время. Сокращение времени проплытия свидетельствовало о развитии навыков и тренированности. Для контроля эффективности в процессе занятий использовался также дыхательный тест (уменьшение количества выдохов в воду при проплытии 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 проплытие 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.