

*Национальный 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 ( $x \pm m$ )**

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