

УДК 797.21-057.87:796.015.22"450"

ДОРОФЄЄВА Т. І., ПИЛИПКО О. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у річному циклі підготовки студентів вищих навчальних закладів, які тренуються у секціях спортивного плавання

Анотація. Мета: обґрунтувати співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у річному циклі підготовки студентів вищих навчальних закладів, які тренуються у секціях спортивного плавання. **Матеріал і методи:** у дослідженні прийняли участь студенти ХНПУ ім. Г. С. Сковороди у віці 16–17 років, які займалися у секції спортивного плавання. У роботі були застосовані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати:** визначено обсяги тренувальних навантажень та раціональне співвідношення засобів загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки на різних етапах річного циклу підготовки студентів вищих навчальних закладів, які тренуються у секціях спортивного плавання. **Висновки:** раціональне співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки дозволяє знайти шляхи найбільш ефективного удосконалення процесу підготовки студентів-плавців та сприяє поліпшенню абсолютних спортивних результатів.

Ключові слова: співвідношення, засоби, тренування, спеціальна та загальна фізична підготовка, річний цикл, етапи, студенти, плавання, показники, обсяг, навантаження.

Вступ. Побудова річної підготовки кваліфікованих плавців – складний процес підбору і визначення оптимального співвідношення засобів тренувальної дії, раціонального поєднання різних структурних утворень тренувального процесу [7].

На сучасному рівні розвитку спорту тренувальні і змагальні навантаження досягли виключно високих величин, що змушує тренерів вести пошук нових шляхів побудови тренування, які дозволяють забезпечити тривале знаходження спортсменів у стані готовності до демонстрації високих спортивних результатів [8].

Фізична підготовка – найбільш важливий, стержневий розділ спортивного тренування у плаванні. Він спрямований на оптимальний розвиток рухових здібностей, на фізичне вдосконалення організму у цілому і на виборче вдосконалення тих м'язових груп і вегетативних функцій, які забезпечують високий рівень спеціальної спортивної працездатності [1–3 та ін.].

У сучасній літературі накопичений великий експериментальний матеріал, що стосується побудови спортивної підготовки кваліфікованих плавців, визначено її зміст, розглянуто засоби і методи розвитку фізичних якостей, встановлено об'єми і інтенсивність тренувальних навантажень, співвідношення засобів СФП і ЗФП як у процесі багаторічних занять спортом, так і у річному циклі підготовки і т. п. [4–6; 8; 9 та ін.]. Проведений аналіз дає тренерам ефективний інструмент для творчої роботи і підготовки перспективних плавців до вищих досягнень.

У той же час розгляд цих питань через призму студентського спорту вимагає пильної уваги і наукового обґрунтування. На практиці нерідко зустрічається автоматичне перенесення рекомендацій щодо планування тренувального процесу кваліфікованих спортсменів на підготовку студентів, що займаються у секціях спортивного плавання, але не мають високого рівня спортивної кваліфікації. У зв'язку з цим питання, що розглядаються у цій статті, є актуальними.

Мета дослідження: обґрунтувати співвідношення засобів ЗФП та СФП у річному циклі підготовки студентів вищих навчальних закладів, які тренуються у секціях спортивного плавання.

Матеріал і методи дослідження. У роботі були застосовані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 18 студентів ХНПУ ім. Г. С. Сковороди у віці 16–17 років, які займалися у секції спортивного плавання і мали спортивну кваліфікацію – II–III розряд.

Педагогічний експеримент проводився одночасно з двома експериментальними і однією контрольною групами. Загальний обсяг навантаження у всіх трьох групах був приблизно однаковим, співвідношення загальної і спеціальної підготовки у різні періоди річного циклу було різним.

Тестування проводилися у перехідному, змагальному, загально-підготовчому та спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду річного циклу.

Спортсмени, які взяли участь у педагогічному дослідженні, були здорові і допущені лікарем.

Результати дослідження та їх обговорення. Планування обсягів навантаження у підготовчому періоді у експериментальній групі було спрямовано на розвиток загальної і силової витривалості. Використання засобів і методів тренування у II експериментальній групі ставило за мету розвиток спеціальної витривалості. Контрольна група виконувала обсяги навантаження, які були передбачені типовою програмою для ДЮСШ.

При визначенні обсягів тренувальних навантажень враховувалися еквівалентність засобів підготовки й інтенсивність їх виконання.

Загальний обсяг навантаження у спортсменів-плавців I експериментальної групи у підготовчому періоді (загально-підготовчий етап) склав 1226 км: біг 791 км, ходьба 136 км, 44 години було витрачено на вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості, 92 години – на виконання спеціально підготов-

Результати тестування рівня розвитку фізичних якостей у плавців при різному співвідношенні ЗФП і СФП (спеціально-підготовчий етап)

№	Прізвище, ім'я	Група	Співвідношення ЗФП/СФП	Підтягування на поперекові (разів)	Згинання в упорі лежачи (разів)	Згинання в упорі лежачи на спині (разів)	Стрибок з місця (см)	Біг 100 м (с)	Тренажер «Х'юггел» (разів)	Плавання в лопатках 100 м (с)	Плавання на гумовому амортизаторі (разів/1 хв)	Плавання 400 м (комбі.) (с)
1	К-ев М.	I дослідницька	52/48	13	52	54	192	15,4	56	80	53	312
2	М-а О.			14	48	52	193	16,1	53	83	55	317
3	С-ев В.			15	47	47	195	15,8	55	81	51	315
4	Л-ко В.			14	55	49	188	16,6	54	83	52	315
5	З-ко А.			13	52	53	183	16,8	52	81	52	318
6	К-ий А.			15	50	44	185	15,6	52	85	54	322
1	Х-ін С.	II дослідницька	43/57	15	47	51	190	15,6	58	83	57	311
2	Д-ко Д.			14	52	47	185	16,1	56	81	58	309
3	П-ов А.			13	46	47	188	16,8	55	84	57	313
4	М-а С.			15	51	53	195	16,3	53	87	55	322
5	І-ов В.			16	52	48	188	15,8	56	84	54	318
6	К-ов Р.			13	57	48	183	15,9	57	85	55	313
1	А-ян В.	III контрольна	61/39	15	50	53	194	15,6	56	81	51	314
2	В-вк П.			14	54	46	195	16,1	53	80	50	315
3	В-ов Д.			13	53	45	183	16,2	51	83	51	314
4	Є-ов Ю.			14	44	46	182	15,4	51	85	53	324
5	К-ко А.			13	49	56	175	16,1	54	79	50	318
6	К-ук А.			16	52	53	171	16,1	52	84	53	324

чих вправ, таких як плавання у лопатках, плавання на гумовому амортизаторі, комбіноване плавання тощо. Співвідношення ЗФП і СФП склало 77% і 23%. На спеціально-підготовчому етапі, змагальному та перехідному періодах підготовки співвідношення ЗФП та СФП становило 52% : 48%, 25% : 75% і 27% : 73% відповідно.

Плавці II експериментальної групи у підготовчому періоді (загально-підготовчий етап) застосовували в основному ті ж самі засоби і методи тренування. Засоби підготовки, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості, застосовувалися з більшими обсягами, ніж у I групі, при однаковій кількості тренувальних занять. Загальний обсяг навантаження склав 1251 км: бігової роботи 640 км; ходьби 144 км; спеціально підготовчі вправи виконувалися протягом 89 годин. Співвідношення ЗФП і СФП на етапі склало 67% до 33%. Відповідно на спеціально-підготовчому етапі, змагальному та перехідному періодах підготовки ці показники становили 43% : 57%, 20% : 80% і 25% : 75%.

Загальний обсяг навантаження у плавців контрольної групи на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду тренування дорівнював 1198 км. Обсяги бігової підготовки склали 839 км, ходьби 136 км, у спеціально-підготовчих вправах спортсмени були задіяні протягом 82 годин. Загалом на ЗФП витрачено 82%, а на СФП 18%. Співвідношення ЗФП та СФП на спеціально-підготовчому етапі, змагальному та перехідному періодах підготовки дорівнювалося 52% : 48%, 25% : 75% і 27% : 73% відповідно.

Ефективність роботи, що виконувалась, перевірялася за допомогою педагогічних тестів, які у свою чергу характеризували всі сторони підготовки. Результати тестування спортсменів різних груп після завершення спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду представлені у табл.

Слід зазначити, що спортсмени II експериментальної групи на відміну від I експериментальної і контрольної груп мали більш високі показники з акцентом на спеціальну фізичну підготовку.

Перевіркою ефективності використання різного співвідношення ЗФП і СФП у підготовчому періоді був попередній заплив на дистанцію 400 метрів (табл.). Сумарний результат подолання обраної дистанції у II групі дорівнював 1886 с, що відповідно на 13 с і 23 с було краще, ніж у плавців I і III груп.

У змагальному періоді результати у плаванні на дистанції 400 метрів покращилися в I експериментальній групі на 7 с, у II експериментальній групі на 11 с, у контрольній – на 4 с.

За річний цикл тренування функціональні можливості зросли у всіх спортсменів, але у більшій мірі у плавців II експериментальної групи, тому що вони приділяли більше часу саме спеціальній фізичній підготовці.

Проведений кореляційний аналіз між показниками рівня розвитку фізичних якостей і результатами підсумкових змагань сезону дозволив отримати наступні результати.

У перехідному і загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду найбільший взаємозв'язок з результатами підсумкових змагань у спортсменів мають наступні показники: силова витривалість (тренажер «Х'юттеля-Мертенса» $r=0,72$; $0,74$), спеціальна витривалість (плавання в лопатках $r=0,69$; $0,74$) і швидкісно-

силова витривалість (плавання на гумовому амортизаторі $r=0,74$; $0,74$).

На спеціально-підготовчому етапі тренування на результаті контрольного запливу на дистанції 400 метрів істотний вплив надає: розвиток спеціальної витривалості (плавання у лопатках $r=0,66$; $0,77$), швидкісно-силової витривалості (плавання на гумовому амортизаторі $r=0,69$; $0,76$), силової витривалості (тренажер «Х'юттеля-Мертенса» $r=0,72$; $0,77$).

У змагальному періоді тренування зберігається та ж тенденція впливу розвитку фізичних якостей і функціональних систем на результати контрольного запливу на дистанції 400 метрів вільним стилем.

У підсумку виявлений позитивний взаємозв'язок між результатами контрольного запливу на 400 метрів вільним стилем з такими показниками, як: тренажер «Х'юттеля-Мертенса»; плавання на гумовому амортизаторі; плавання у лопатках та комбіноване плавання 400 метрів. Причому покращення спортивних результатів пов'язано зі зростанням функціональних показників спортсмена. Чим вище спортивний результат, тим міцніше зв'язок з даними функціональної підготовки.

Таким чином, незважаючи на те, що загальні обсяги виконаного навантаження, а також обсяги швидкісної роботи у циклічних засобах у всіх групах були приблизно однаковими, розходження у співвідношенні ЗФП і СФП привело до відчутних зрушень великої кількості показників, включаючи і спортивні результати.

Висновки. Раціональне співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки дозволяє знайти шляхи найбільш ефективного удосконалення процесу підготовки студентів-плавців.

Найбільш ефективним для поліпшення абсолютних спортивних результатів студентів, які займаються у секціях спортивного плавання, є співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки у річному циклі тренування, що складає: у перехідному періоді – 25% і 75% ; у загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду – 67% і 33%; на спеціально-підготовчому етапі – 43% і 57%, у змагальному періоді – 20% і 80%.

Виявлено достовірно високий зв'язок фізичної працездатності з результатами підсумкових змагань сезону. Так, у перехідному періоді і загально-підготовчому етапі підготовки найбільший взаємозв'язок з результатами підсумкових змагань мають показники спеціальної і швидкісно-силової витривалості. На спеціально-підготовчому етапі підготовки і у змагальному періоді тренування істотний вплив надає розвиток спеціальної, швидкісно-силової і силової витривалості.

Оптимальними обсягами тренувальних навантажень на етапах річного тренування у годинах визначені: у перехідному періоді – 152 години; у загальнопідготовчому і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду – 161 година і 108 годин відповідно, у змагальному періоді – 129 годин. Усього за рік – 550 годин. Використання зазначених обсягів сприяє підвищенню спортивних результатів студентів-плавців.

Перспектива подальших досліджень у даному напрямку полягає у розробці програм тренувань у залежності від рівня функціонального розвитку студентів, які займаються у секціях спортивного плавання.

Список використаної літератури:

1. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца / С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 278 с.
4. Платонов В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
5. Платонов В. Н. Сильнейшие пловцы мира / методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов, С. Л. Фесенко. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 304 с.
6. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
7. Плавание / Под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
8. Спортивное плавание : путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. лит., 2012. – Кн. 1. – 480 с., Кн. 2. – 544 с.
9. Тимакова Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. С. Тимакова. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

Стаття надійшла до редакції: 05.12.2014 р.
Опубліковано: 28.02.2015 р.

Аннотация. Дорощева Т. И., Пилипко О. А. Использование средств ОФП и СФП в годовом цикле подготовки студентов высших учебных заведений, которые тренируются в секциях спортивного плавания. Цель: обосновать соотношение средств ОФП и СФП в годовом цикле подготовки студентов высших учебных заведений, которые тренируются в секциях спортивного плавания. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие студенты ХНПУ им. Г. С. Сковороды в возрасте 16–17 лет, которые занимались в секции спортивного плавания. В работе были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент; методы математической статистики. **Результаты:** определены объемы тренировочных нагрузок и рациональное соотношение средств ОФП и СФП на разных этапах годового цикла подготовки студентов высших учебных заведений, которые тренируются в секциях спортивного плавания. **Выводы:** рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки позволяет найти пути наиболее эффективного усовершенствования процесса подготовки студентов-пловцов и способствует улучшению абсолютных спортивных результатов.

Ключевые слова: соотношение, средства, тренировки, специальная и общая физическая подготовка, годовой цикл, этапы, студенты, плавание, показатели, объем, нагрузки.

Abstract. Dorofeeva T., Pilipko O. Use of general physical training and special physical training in the annual cycle of training university students who train in sports sections swimming. Purpose: to justify ratio means general physical training and special physical training in the annual cycle of training university students who train in sports sections swimming. **Material and Methods:** the study involved students G. S. Skovoroda HNPU aged 16–17 years, who were involved in the sport of swimming section. In the paper we used the following methods: analysis of scientific and methodological literature, teaching observations, educational testing, pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. **Results:** by volume of training loads and improved ratio means general physical training and special physical training at different stages of the annual cycle of training university students who train in sports sections swimming. **Conclusions:** rational relationship means general and special physical training allows you to find the most effective ways of improving the process of preparing students fins and helps to improve the absolute athletic performance.

Keywords: relationships, tools, training, education and general physical training, the annual cycle stages, students, swimming, indicators, volume loading.

References:

1. Vaytsekhovskiy S. M. Fizicheskaya podgotovka plovtsa [Physical fitness swimmer], Moscow, 1976, 142 p. (rus)
2. Verkhoshanskiy Yu. V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical preparation of athletes], Moscow, 1988, 331 p. (rus)
3. Matveyev L. P. Osnovy sportivnoy trenirovki [Fundamentals of sports training], Moscow, 1977, 278 p. (rus)
4. Platonov V. N., Vaytsekhovskiy S. M. Trenirovka plovtsov vysokogo klassa [Training high-class swimmers], Moscow, 1985, 256 p. (rus)
5. Platonov V. N., Fesenko S. L. Silneyshiy plovtsy mira /metodika sportivnoy trenirovki [Strong swimmers of the world], Moscow, 1990, 304 p. (rus)
6. Platonov V. M., Bulatova M. M. Fizichna pidgotovka sportsmena [Physical training athlete], Kyiv, 1995, 320 p. (ukr)
7. Platonov V. N. Plavaniye [Swimming], Kyiv, 2000, 496 p. (rus)
8. Platonov V. N. Sportivnoye plavaniye [Sport swimming], Kyiv, 2012, Book 1, 480 p., Book 2, 544 p. (rus)
9. Timakova T. S. Mnogoletnyaya podgotovka plovtsa i yeye individualizatsiya [Long-term preparation swimmer and individualization], Moscow, 1985, 144 p. (rus)

Received: 05.12.2014.
Published: 28.02.2015.

Тетяна Іванівна Дорощева: к. фіз. вих., доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

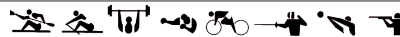
Татьяна Ивановна Дорощева: к. физ. восп., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Tatyana Dorofeeva: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: aghyppo@yandex.ua

Пилипко Ольга Олександрівна: к. пед. н, доцент; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Пилипко Ольга Александровна: к. пед. н., доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.



Olga Pilipko: *PhD (Pedagogical), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.*

ORCID.ORG/0000-0001-8603-3206

E-mail: pilipkoolga@meta.ua

Бібліографічний опис статті:

Дорофєєва Т. І. Використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у річному циклі підготовки студентів вищих навчальних закладів, які тренуються у секціях спортивного плавання / Т. І. Дорофєєва, О. О. Пилипко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 60–64. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-1.011

