

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная
образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского
резерва г. Самара»**

**НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ:
ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ**

*Сборник материалов IV открытой заочной Всероссийской с международным
участием научно-практической конференции среди студентов и преподавателей
училищ олимпийского резерва
22 ноября 2019 г.*

УДК 796:377
ББК 75

Н 34

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Беленов В.Н.

кандидат педагогических наук, доцент Марьина Н.В.

Наука, физическая культура и спорт: традиции и инновации / сборник материалов IV открытой заочной Всероссийской с международным участием научно-практической конференции среди студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва (г. Самара, 22 ноября 2019 года) / под ред. М.В. Кулешовой. – Самара, 2020. – 544 с.

ISBN

В сборнике представлены материалы IV открытой заочной Всероссийской с международным участием научно-практической конференции среди студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва «Наука, образование и спорт: традиции и инновации», в которых рассмотрены современные технологии в подготовке спортивного резерва, современные физкультурно-оздоровительные технологии, медико-биологические и психолого-педагогические аспекты подготовки спортивного резерва, актуальные проблемы профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Сборник статей адресован студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений, а также специалистам в области физической культуры и спорта.

© ФГБУ ПОО «Государственное училище
(техникум) олимпийского резерва г. Самара», 2020
© Коллектив авторов, 2020

Содержание

Современные технологии в подготовке спортивного резерва

<i>Беленов В.Н., Сухова О.В.</i>	11
Совершенствование координационных способностей у фехтовальщиков 17-18 лет	
<i>Беленов В.Н., Сухова О.В.</i>	14
Эффективность упражнений со скакалкой в процессе тренировки фехтовальщиков на разных этапах спортивной подготовки	
<i>Бозриков В.С., Койчев В.И.</i>	18
Исследование возможности использования повторно-интервального метода в соревновательном периоде подготовки квалифицированных тяжелоатлетов	
<i>Власова В.В.</i>	23
Воспитание координационных способностей фехтовальщиков 12-13 лет при помощи специально разработанного комплекса физических упражнений	
<i>Власова В.В.</i>	27
Развитие скоростной выносливости у фехтовальщиков методом дыхательных технологий	
<i>Ефимкина М.В.</i>	32
Стимулирование процессов адаптации и восстановления при подготовке пловцов	
<i>Зобкова Е.А., Федоров В.А.</i>	37
Использование метода круговой тренировки в подготовке юных лыжников-гонщиков	
<i>Иванов Г.П., Мизюра А.М.</i>	42
Физическая подготовка юных гандболистов с использованием новых средств	
<i>Кашикетов Г.А.</i>	46
Семейный спорт – путь к олимпийским вершинам	
<i>Керимуллов К.К.</i>	49
Силовой функциональный тренинг в методике физической подготовки дзюдоистов 15-17 лет	
<i>Мещерякова О.Н., Мухин И.С.</i>	54
Влияние особенностей соревновательной деятельности волейболистов различных амплуа на развитие специальных физических качеств	
<i>Павлова В.В., Степанов Е.Н.</i>	60
Совершенствование стрелков прицельного выстрела на тренировочном этапе	
<i>Празян А.К., Гелашвили С.А., Литвинова А.В., Батчаев Г.И., Беликов И.В.</i>	64
Актуальность скоростных качеств и быстроты реакции для успеха в	

боксе	
<i>Серкова О.С., Сениченко С.А.</i>	69
Управление тренировочным процессом легкоатлетов-спринтеров занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства	
<i>Ходотова М.И.</i>	74
Функциональные математические модели в спорте	
<i>Хорошилова Е. В.</i>	78
Особенности специальной физической подготовки конькобежцев в подготовительном периоде с помощью доски-тренажера	

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

<i>Егорова М.А.</i>	83
Кардиореспираторный резерв организма легкоатлетов различных беговых видов	
<i>Макаров С.А., Беленов В.Н.</i>	88
Проблема допинга в профессиональном спорте	
<i>Бугаевский К.А.</i>	91
Корреляционные связи нарушений динамики менструального цикла в половых соматотипах в женском пляжном волейболе	
<i>Журавлева Е.В., Беляева Е.Г.</i>	97
Спортивные балльные танцы как средство физического развития детей 7-10 лет	
<i>Ионов Д.Н., Соленова Е.М., Цуранова И.В.</i>	103
Оценка уровня функциональной подготовленности гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства с применением программно-аппаратного комплекса «Омега-С»	
<i>Корсакова Т.С., Петухов А.Ю., Трифонов Д.Р.</i>	109
Физкультурно-оздоровительные мероприятия как основа здорового образа жизни	
<i>Сакеев Д.В., Кулешова М.В.</i>	115
Специфика занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата	
<i>Титаренко Р.В.</i>	121
Проблема двигательной активности и снижения работоспособности среди современных женщин среднего возраста	
<i>Цветкова М.А., Галиев Н.И.</i>	127
Применение лечебного массажа в комплексе лечебной физической культуры при сколиозах	

Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта

<i>Боровик О.Н.</i>	131
Изучение взаимосвязи работоспособности и функционального состояния легкоатлетов с факторами проявлений психоэмоционального	

стресса	
<i>Бекасова С.Н., Воробьева А.М.</i>	135
Педагогические условия формирования интереса к урокам физической культуры у детей младшего школьного возраста	
<i>Вознесенская Т.Б., Селюнин С.</i>	139
Влияние агрессивных видов спорта на личность человека	
<i>Данилов С.А., Калачиков А.И.</i>	143
Оптимизация тренировочного процесса в боксе: проблемы и решения	
<i>Ефремов С.С., Судьбина Л.Н.</i>	149
Возможности реализации идей педагогической поддержки личности в системе занятий регби	
<i>Жданов Д.В.</i>	154
Позитивная культура достижений с точки зрения современных бытовых реалий	
<i>Земсков А.С., Добрецова Е.А.</i>	158
О влиянии занятий единоборствами на формирование личности в младшем школьном возрасте	
<i>Зобкова Е.А., Фалько И.П.</i>	162
Развитие выносливости у детей старшего школьного возраста	
<i>Клейменова С.В., Харитонов К.К.</i>	165
Формирование антидопинговой культуры спортсменов 10-14 лет, занимающихся легкой атлетикой	
<i>Колодезникова А.С., Максимова А.С.</i>	169
Развитие интереса лыжников-гонщиков 10-12 лет в подготовительном периоде средствами подвижных игр	
<i>Короткова Е.В., Носков Д.Н.</i>	174
К вопросу об особенностях взаимоотношений между командой спортсменов и тренером на примере юниорской хоккейной команды государственного училища олимпийского резерва по хоккею	
<i>Легкая Н.М., Степин С.П.</i>	177
Формирование коммуникативных качеств у детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития под влиянием подвижных игр	
<i>Ляхова О.Н., Пунов М.А.</i>	183
Роль тренера в формировании эмоционально положительного климата в группе воспитанников	
<i>Мамонова А.А., Набиева Е.В.</i>	188
К вопросу о подготовке младших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО	
<i>Перевальская С.В., Ахметов И.М.</i>	194
Перфекционизм спортсменов как личностный регулятор достижений	
<i>Персидская М.С.</i>	198
Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность дзюдоистов	

<i>Поликарпова Н.С., Набиева Е.В.</i>	202
К вопросу о психологической подготовке керлингистов <i>Скорнякова С.П.</i>	207
Физическая культура и спорт как источник воспитания патриотизма <i>Солонкин С.А., Ковтун Н.В.</i>	211
Характеристика психофизиологических показателей спортсменов в различных специализациях <i>Степкина С.С., Основина Л.В.</i>	216
Педагогический контроль при реализации образовательной деятельности: понятие, виды и формы (методы) <i>Тимохин В.Е.</i>	221
Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и пути ее реализации <i>Федотов А.В., Яцура Н.Г.</i>	228
Влияние психоэмоционального состояния спортсменов занимающихся плаванием на спортивные результаты <i>Чухненко Н.Ю., Носачева С.Ю.</i>	233
Учёт влияния свойств личности на индивидуализацию тренировочного процесса в пляжном волейболе <i>Яшина А.П., Хайрутдинов М.А., Загидуллин Р.А.</i>	237
Значение и содержание занятий физической культурой с использованием различных направлений фитнеса	

Реализация образовательной деятельности в училищах олимпийского резерва

<i>Абуздина А.А.</i>	243
Отношение к допингу студентов государственного училища олимпийского резерва г. Иркутска <i>Адамова Р.А., Гаврильева Л.Н.</i>	249
Формирование исследовательских компетенций обучающихся спортивного колледжа <i>Ашомка Я.Е., Терехина Г.Е.</i>	252
Воспитательная работа в училище олимпийского резерва как основа для продуктивности и конкурентоспособности личности <i>Бабаев С.А., Кучинов А.А.</i>	258
Модели адаптивного знания и адаптивного подхода в работе со студентами училища олимпийского резерва <i>Вакурин С.А., Козырева О.А.</i>	264
Педагогические условия повышения качества теоретизации в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Голубова Н.В.</i>	270
Реализация учебной программы по дисциплине «Физическая культура (плавание)» в Ростовском Областном Училище (колледже)	

Олимпийского резерва <i>Гордецкая Л.А.</i>	273
Патриотическое воспитание в ГБОУ КСПУОР республики Крым <i>Горшков А.В., Сидоренко Е.А.</i>	279
Основы теоретизации развития личности в социально ориентированной среде <i>Григорьева Е.А., Клементьева В.А.</i>	285
Тренировочный процесс как модель решения задач развития личности в Училище Олимпийского резерва <i>Дагаев А.А., Марченко Д.В.</i>	291
Теоретизация основ адаптивно-продуктивного развития личности в спортивно-образовательной среде Училища Олимпийского резерва <i>Дайбов В.О., Терехина Г.Е.</i>	297
Спортивно-образовательная среда Училища Олимпийского резерва: проблемы продуктивности и рейтинга <i>Дибесов А.А., Козырева О.А.</i>	302
Принципы и модели дидактической и научной теоретизации в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Дмитриева О.А., Дрофа П.А.</i>	308
Алтайское училище олимпийского резерва участник движения WorldSkills в России <i>Дроздов Д.А., Козырева О.А.</i>	312
Адаптивно-продуктивный подход в использовании дидактической и научной теоретизации в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Дубовицкий В.К., Чигишев Е.А.</i>	317
Некоторые особенности теоретизации возможностей построения спортивно-образовательной среды Училища Олимпийского резерва <i>Дьячковская Н.С., Эверстова А.И.</i>	322
Проект творческой инициативы педагогов «Спорт без границ – образование без границ» <i>Жердева Ю.А.</i>	325
Роль дисциплины «Правовое обеспечение профессиональной деятельности» в формировании правовой компетенции обучающихся учебного заведения системы СПО <i>Заболотников В.А., Клементьева В.А.</i>	332
Педагогический процесс в структуре физкультурно-спортивного образования <i>Затула В.Д., Буцик А.В.</i>	336
Детерминация и уточнение педагогических условий повышения качества тренировочного процесса в греко-римской борьбе в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Зюбина Е.В.</i>	342
Процесс профессионального становления студентов как основа	

развития их социальной активности <i>Катыхин С.А., Демидова Т.В.</i>	347
Исследование значимости речевых качеств педагога по физической культуре <i>Клищенко Е.И., Горбунова И.А.</i>	351
Особенности проявления прокрастинации у будущих педагогов по физической культуре <i>Кошев Д.А., Кучинов А.А.</i>	356
Унификация и теоретизация в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Кузьмин К.Е., Сидоренко Е.А.</i>	361
Педагогические основы развития личности в структуре обучения и социализации в училище олимпийского резерва <i>Кутнов Н.Р., Чигишев Е.А.</i>	367
Некоторые основы теоретизации успешности развития личности в спортивно-образовательной среде Училища Олимпийского резерва <i>Ладикан Ю.Р., Судьина Л.Н.</i>	373
Некоторые особенности теоретизации основ педагогической поддержки обучающегося на уроках физической культуры <i>Ламонов С.С., Клементьева В.А.</i>	379
Детерминация понятий как метод и технология учебно-исследовательской и научно-педагогической деятельности Училища Олимпийского резерва <i>Леденева Э.В., Радчич И.Ю., Иванова В.В.</i>	384
Методика преподавания английского языка спортсменам-международникам <i>Мачехина Е.П., Судьина Л.Н.</i>	388
Некоторые основы педагогической поддержки в спортивно-образовательной среде Училища Олимпийского резерва <i>Митракова М.Н., Широбокова Н.В.</i>	395
Изучение истории ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» в процессе обучения иностранному языку как средство развития физической культуры личности спортсмена <i>Олейников Д.М., Чигишев Е.А.</i>	400
Возможности теоретизации успешности развития личности в Училище Олимпийского резерва как социально-профессиональная проблема <i>Олчонов Д.А., Буцик А.В.</i>	406
Адаптивно-продуктивные основы развития личности в спортивно-образовательном пространстве Училища Олимпийского резерва <i>Остапенко М.А., Терехина Г.Е.</i>	412
Дидактическая теоретизация как технология научно-педагогической и учебно-исследовательской деятельности <i>Перевальский Д.А.</i>	417
Экскурсия в суд как метод формирования правовой культуры у	

студентов Училища Олимпийского резерва <i>Петров Д.В., Марченко Д.В.</i>	421
Теоретизация основ тренировочного процесса в тяжелой атлетике в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Писаренко С.Н.</i>	426
Воспитание координационных способностей у студентов первого курса на практических занятиях по физической культуре <i>Поletaев В.С., Пузырникова М.Н.</i>	431
Применение ретроградной методики обучения на студентах третьего года обучения ГУОР <i>Пронин Н.В., Фатыхова И.И.</i>	435
Правосознание студентов Новокузнецкого Училища Олимпийского резерва <i>Прохоренко О.Н.</i>	438
Интеграционные процессы информационных технологий в образовательном пространстве при подготовке специалистов – спортсменов среднего звена <i>Роговская С.А.</i>	444
Выстраивание индивидуальной траектории подготовки спортсменов Училища Олимпийского резерва Пензенской области по «Базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки» <i>Рожкевич Л.А.</i>	449
О фальсификации событий Великой Отечественной войны и противодействие ей в процессе изучения истории в Училище Олимпийского резерва <i>Рокутов Д.В.</i>	454
Мотивация и стимулирование в процессе обучения <i>Сайданов Э.Э., Буцик А.В.</i>	459
Инновационное уточнение моделей социализации и самореализации личности в греко-римской борьбе в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Саморукова М.А., Шапошникова О.А.</i>	465
Идеи по созданию заданий для профессионально-ориентированных олимпиад по направлению физическая культура и спорт <i>Сариков В.Н., Козырева О.А.</i>	471
Теоретизация как технология дидактического и научного поиска и решения задач в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Смирнова С.Н., Широбоков Д.И.</i>	477
Использование виртуальных стен для организации дистанционного обучения и самостоятельной работы обучающихся ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР» <i>Съедина К.О., Сидоренко Е.А.</i>	481
Основы адаптивно-продуктивного обучения и развития в работе со	

студентами училища олимпийского резерва <i>Сытник Р.Д., Калачиков А.И.</i>	487
Культура здоровья в современном образовании личности <i>Тамарян М.Г., Калачиков А.И.</i>	492
Теоретизация основ социализации личности через физическую культуру и спорт <i>Ушакова Н.Е.</i>	498
Формирование творческого потенциала студентов ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» в сфере историко-патриотического воспитания при помощи деловой игры <i>Холназаров Ш.С., Кучинов А.А.</i>	502
Оптимизация, рационализация и теоретизация в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Худеева А.В., Марченко Д.В.</i>	507
Теоретизация основ разработки педагогического конструктора принципов тренировочного процесса в тяжелой атлетике <i>Царев Д.С., Буцик А.В.</i>	513
Педагогическое моделирование в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Цуранова И.В., Соленова Е.М.</i>	518
Подготовка специалистов среднего звена в ГБПОУ «МССУОР №2» Москомспорта по специальности 49.02.01 «Физическая культура» <i>Чилбаков А.В., Кучинов А.А.</i>	522
Возрастосообразность в развитии личности в работе со студентами Училища Олимпийского резерва <i>Янчий Л.А.</i>	527
Основы формирования экологического воспитания в средне-специальных учебных заведениях	
История развития физической культуры и спорта, олимпийского движения, Олимпийских игр	
<i>Курс А.И., Соколова Л.А.</i> История чемпионатов мира по футболу	537

СТИМУЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ АДАПТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ

*Ефимкина Маргарита Васильевна, преподаватель,
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Училище (техникум) олимпийского резерва №4», Чехов,
e-mail: efi12@yandex.ru*

Аннотация

В статье обосновывается влияние оптимальных стрессов на процессы адаптации и восстановления спортсменов. Стрессы и адаптация (нагрузка и восстановление) – это два звена одного и того же процесса. Взаимосвязь и значение этих двух явлений должны быть изучены и применены в тренировочной деятельности. В статье изучаются основные факторы, влияющие на адаптацию пловцов в период интенсивных тренировок. Автором предлагается система питания, восстановления и построения тренировочной программы оказывающая положительное влияние на процессы адаптации и восстановления пловцов.

Ключевые слова: адаптация; восстановление; оптимальный стресс; перетренировка; тренировочная программа; питание спортсмена; плавание.

STIMULATION OF ADAPTATION AND RECOVERY PROCESSES IN SWIMMERS ' TRAINING

*Efimkina Margarita Vasilievna, the teacher,
State School (Technical School)Moskow region
of the Olympic Reserve №4, Chehov,
e-mail: efi12@yandex.ru*

Annotation

The article substantiates the influence of optimal stresses on the processes of adaptation and recovery of athletes. Stress and adaptation (load and recovery) are two parts of the same process. The relationship and significance of these two phenomena should be studied and applied in training activities. The article examines the main factors affecting the adaptation of swimmers during intensive training. The author proposes a system of nutrition, recovery and construction of the training program that has a positive impact on the processes of adaptation and recovery of swimmers.

Keywords: adaptation; recovery; optimal stress; overtraining; training program; athlete nutrition; swimming.

По мнению G.Counsilman [1], функциональные изменения в организме пловцов, способствующие улучшению результатов, возникают не во время работы, а в период восстановления. Активность стрессов способствует стимулированию процессов адаптации в организме. Стрессы могут быть оптимальными и чрезмерными. Так, оптимальные стрессы делают необходимые физиологические адаптации, в то время как чрезмерные делают адаптацию организма невозможной. Во время тренировочной работы в организме происходят процессы, несколько отличные от тех, что происходят во время восстановления.

Высокоинтенсивная тренировка уменьшает запасы гликогена в мышцах. Но, по данным G. Counsilman [1], не все упражнения увеличивают мышечную силу. Если какая-либо мышца не выполняет определенной нагрузки, то она сокращается в размерах. Если мышца работает, то она развивается, и ее предел развития зависит от потребности. Ее размеры и сила увеличиваются быстрее при работе с нагрузками, которые приближаются к максимальным. Потребности организма в энергетических запасах во время тренировок и соревнований удовлетворяются за счет полного истощения запасов гликогена в мышечных клетках, что может произойти в течение двух часов непрерывной работы. При условии сбалансированного питания восстановление запасов гликогена происходит в течение 48 часов, а диета, богатая углеводами, может сократить этот период до 24 часов.

У перетренированных спортсменов наблюдается значительное увеличение активности определенных ферментов. В некоторых случаях она возрастает в десять раз по сравнению с нормальным уровнем. По мере снижения тренировочных нагрузок активность ферментов приходит в норму.

Итак, высокоинтенсивная тренировка может оказать разрушающее действие. Ее результатом является нарушение активности ферментов, истощение запасов гликогена, а также нарушения в мышцах, связках, сухожилиях. По мере продолжительности высокоинтенсивных тренировок возрастает и степень нарушений.

В период между тренировками в организме спортсменов происходят восстановительные процессы, выводятся продукты обмена веществ, поднимается уровень сахара в крови, пополняются запасы гликогена.

Одной из причин высоких достижений спортсменов заключается в способности организма адаптироваться к стрессовым ситуациям во время тренировочного сезона. Стрессы и адаптация (нагрузка и восстановление) – это два звена одного и того же процесса. Взаимосвязь и значение этих двух явлений должны быть хорошо поняты и тренерами, и спортсменами.

Факторы, влияющие на адаптацию. G.Counsilman [1] анализирует определенные факторы, которые влияют на адаптацию пловца в период подготовки к соревнованиям. Первое место он отводит сну как основному средству восстановления после нагрузок. Нельзя прописать каждому спортсмену, пишет G.Counsilman [1], определенное количество часов сна.

Совершенно очевидно, что некоторым требуется больше времени на сон, чем другим.

У разных людей различная манера сна. Большинство здоровых людей меняют положение тела за ночь от 20 до 45 раз на протяжении восьми часов. Этот тип сна называется беспокойным и не приносит пользы. Массаж, просмотр кино или телевизионных программ, легкая тренировка, прогулка, стакан теплого молока на ночь – все это способствует поддержанию нормального сна перед соревнованиями.

Пловцам не рекомендуется пить кофе или чай перед сном. Когда пловец тренируется очень много (два-три раза в день), небольшой сон (от 15 минут до часа) в течение дня, а лучше между тренировками – полезное дополнение к ночному сну.

Отдых, помимо сна, заключается в периоде относительного бездействия, когда тело спортсмена может расслабиться. При этом осуществляется хотя бы частичное восстановление организма после тренировки. Если студент пытается совмещать усиленные двухразовые тренировки с учебой и работой по несколько часов в день, он не сможет выдержать этого в течение длительного периода времени. Между тренировками необходим отдых, так как стрессы, полученные на работе и стрессы от усиленных тренировок, не позволят организму полностью адаптироваться.

G.Counsilman [1] также обращает внимание на различного рода заболевания, например простудные, которые, в ряде случаев, остаются незамеченными, настолько незначительны внешние проявления таких заболеваний. Тем не менее, они оказывают отрицательное воздействие на организм спортсмена, ослабляют его, ускоряют наступление хронической усталости и изнеможения, что, в конечном счете, способствует наступлению состояния перетренированности. К факторам, уменьшающим способность организма к адаптации, G.Counsilman [1] относит также принятие алкоголя и курение, особенно в период активных тренировочных занятий.

Особенности питания пловцов. Если рацион спортсмена богат углеводами, это дает возможность организму восстановить запасы гликогена в мышцах в течение 24 часов. В связи с этим G.Counsilman [1] обращает внимание на диету пловца во время тренировок и непосредственно перед соревнованиями. При выполнении программы усиленной тренировки в рацион пловца рекомендуется включать такие продукты как белок (в виде мяса и рыбы), растительные жиры, которых много в молоке, животные жиры (в мясе), углеводы в виде хлеба, каш, картофеля, сахара, а также зелень (свежий салат, капуста и др.), овощи и фрукты, соки – все приготовленное таким образом, чтобы сохранились витамины.

Непосредственно перед соревнованиями спортсмен не должен коренным образом изменять свои привычки в еде. Однако ему следует избегать употребления некоторых продуктов питания, в первую очередь тех, которые могут нарушить пищеварение. Пловец должен употреблять

продукты, которые легко могут перевариться и быстро превращаются в энергию. Непосредственно перед соревнованиями следует исключить из рациона питания такие продукты, как острые приправы, плохо перевариваемые овощи (редис, лук, огурцы), жирные продукты, большие порции белковых продуктов. Наиболее целесообразно употреблять перед соревнованиями продукты с высоким содержанием углеводов (хлеб, булочки, кексы, сахар), фрукты, соки, приготовленные на пару овощи, постное мясо (лучше куриное), в небольших количествах - отварную рыбу.

Перед усиленной тренировкой пловцу обязательно надо поесть (только заранее). Также, лучше всего, если он будет питаться дробно: понемногу, но 4 – 5 раз в день.

Особенности планирования тренировочного процесса. С целью избегания чрезмерных стрессов и обеспечения оптимального периода восстановления, R.Madrigal [2] предлагает систему круговой тренировки, которую он с успехом применял с пловцами университета Сан-Франциско. Существует достаточно много вариантов: день интенсивной работы – день легкой, две интенсивные тренировки – одна малоинтенсивная и т.д. Важно отметить, что адаптация и восстановление пловцов после различных режимов работы сугубо индивидуальна: некоторые из них выдерживают высокоинтенсивную работу через два дня, в то время у других полное восстановление наступает не менее чем через пять дней. К сожалению, тренер не всегда готов обеспечить каждого пловца своей, индивидуальной программой тренировки.

В тренировке мы используем межсезонный тренировочный цикл, который включает в себя различные элементы подготовки. Объем нагрузок здесь варьируется по группам пловцов (спринтеры, средневики, стайеры), а также зависит от расположения тренировочного цикла в сезоне.

Утренняя тренировка. Спланирована как анаэробная, то есть тренировка на границе порога аэробно-анаэробного обмена (ПАНО), с максимальным потреблением кислорода (МПК) в сочетании со спринтерской. По мере приближения соревновательного периода в тренировочной программе все большее место занимает тренировка на специальную выносливость (А-3) и плавание с соревновательной скоростью (А-4), что позволяет организму адаптироваться к быстрому плаванию по утрам, а не только после проплывания основной части дневной программы. Спортсмены проводят от двух до пяти утренних тренировок в неделю в зависимости от уровня подготовленности и индивидуальных особенностей каждого пловца.

Высокоинтенсивные серии (с МПК) проводятся практически каждый день. Но особый акцент на них не делается, поскольку на развитие адаптации положительно влияют аэробные серии. Также почти ежедневно проводятся серии со спринтерской скоростью различными способами на коротких отрезках.

Данная модель тренировки направлена на мобилизацию энергетических систем организма путем сочетания различных форм при одновременной сбалансированности режима работы и отдыха. Круговая тренировка такого типа имеет своей целью развитие общей выносливости во время переходного периода. Первостепенной важностью является необходимость понимания пловцами последовательного подхода к процессу тренировки.

В.Н. Платонов [3] предполагает, что адаптация сердечно-сосудистой системы происходит в течение трехнедельного цикла круговой тренировки. Увеличение сопротивляемости организма тренировочной нагрузке является характерной способностью избежать состояния перетренированности. Причина возникновения перетренировки – значительное повышение нагрузок. Тренировочные программы должны разрабатываться в соответствии с периодами адаптации с целью достижения их оптимальной эффективности.

Литература

1. Джеймс Каунсилмен. Разработка программы плавания на основе современной техники и физиологических исследований. Анахайм. 1993.
2. Мадригал Р. Проблемы перетренировки. // Техника плавания. 2015. Т. 21. № 3.
3. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. М.: Советский спорт, 2012. 479 с.

References

1. Counsilman G. Developing a Swimming Program for Swimming based on Modern Technique and Physiological Research. Presented at the American Swim Coaches Association Clinic. Anaheim, YO, 1993.
2. Madrigal R. Probleme with overtraining. Swimming technique, vol.21, n.3, 2015.
3. Platonov V.N. Sportswimming. Way to success. Moskow. Soviet sport. 2012, 479 p.