

специально разработанной методики.

В начале и в конце учебного года проводились контрольные испытания по 8 упражнениям, которые достаточно полно характеризовали уровень развития основных физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Кроме этого, в середине I и II семестров и в конце I семестра в зале проводилось тестирование по 5 упражнениям, входящим в контрольный комплекс. С целью выявления наиболее эффективной методики занятия проводился межгрупповой и внутригрупповой статистический анализ результатов тестирования.

Данные межгруппового анализа в конце учебного года свидетельствовали о более выраженной неоднородности средних показателей физической подготовленности по сравнению с началом учебного года. Наиболее выраженный прирост результатов был установлен в III экспериментальной группе.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В КОНТРОЛЕ ЗА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ ПЛОВЦОВ

ПАСИЧНИЧЕНКО В.А., ПАРФЕНОВ В.А.

/Минский радиотехнический институт, Киевский институт гражданской авиации/

Целью данного исследования являлось определение информативности специальной подготовленности пловца, включающей показатели специальных физических качеств и сердечного ритма в контроле за величиной тренировочных нагрузок.

В эксперименте участвовали три группы высококвалифицированных пловцов-спринтеров, специализирующихся в плавании вольным стилем и выполнявших программу повторных (в течение двух дней

подряд) тренировочных занятий комплексной направленности с различными по величине нагрузками. За 24 часа до проведения экспериментальной программы спортсмены выполнили комплекс плавательных тестов, оценивающих уровень развития скоростных возможностей и выносливости к работе аэробного и анаэробного характера. В условиях покоя и через 30 с после его выполнения у пловцов регистрировались 100 кардиоциклов ЭКГ с последующим расчетом статистических характеристик сердечного ритма. Затем через 6 и 24 часа после выполнения программы повторных нагрузок определялись итоговые данные по тому же комплексу показателей.

Проведенное исследование выявило, что показатели специальных физических качеств и статистические параметры сердечного режима дифференцированно изменяются под воздействием тренировочных нагрузок различной величины. С нарастанием утомления, вследствие увеличения тренировочных нагрузок, наблюдается снижение показателей скоростных возможностей, выносливости к работе аэробного и анаэробного характера, средней продолжительности кардиоритма, моды, вариационного размаха и увеличение амплитуды моды и вегетативного показателя ритма в условиях покоя и после выполнения плавательных тестов. С увеличением числа следующих друг за другом больших и средних тренировочных нагрузок степень изменения анализируемых показателей еще больше возрастает, что свидетельствует о повышении утомления и замедлении восстановления организма после тренировок. Следовательно, чем выше недовосстановление показателей специальной подготовленности, тем значительнее воздействие тренировочных занятий.

Из приведенных данных видно, что показатели специальных физических качеств и сердечного ритма могут быть использованы для оценки уровня подготовленности пловцов, переносимости тренировочных нагрузок, а также для выявления их суммарного эффекта.