

## ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ ИНСТИТУТА

ШУМАКОВ С.Г.

/Минский радиотехнический институт/

Исходя из тренерской практики работы с пловцами Минского радиотехнического института, можно отметить, что даже хорошо успевающие по программе института студенты не в состоянии посещать тренировки ежедневно и, в среднем, ходят в бассейн не более пяти раз в неделю с продолжительностью каждого занятия два часа.

Работа, прделываемая ими в тренировочном процессе, в этом случае не может дать больших положительных сдвигов в росте спортивных результатов. Это, как правило, уровень первого спортивного разряда или даже ниже его.

Требования зачета круглогодичной студенческой спартакиады достаточно высоки, обязательно выполнение первого спортивного разряда. Все это заставляет вносить существенные коррективы в методику проведения тренировочного процесса и подготовку к соревнованиям.

На наш взгляд очень эффективен в данном случае метод предельно-компенсированных нагрузок, разработанный во ВНИИФКе Скворцовым Б.Л. и Малыгиным Л.С. (1969). Продуктивность его предварительно была проверена нами на пловцах детского возраста с квалификацией не ниже третьего спортивного разряда.

Для использования этого метода в практике надо иметь простейшие лидирующие устройства (электро-механический лидер). С помощью лидирующего устройства на каждой тренировке замеряется максимальная скорость пловца, развиваемая им в 2-3 секунды. Эта максимальная скорость принимается за 100%. Исходя из целей и задач тренировочного периода, тренер в определенных процентах (90, 70,

60%) от максимальной с помощью лидирующего устройства задает пловцу равномерную скорость, которую он стремится выдержать предельно возможное время. Как только пловец не в состоянии больше поддерживать заданную скорость, он останавливается для отдыха. Отдых определяется количеством ударов пульса за I минуту. Таким образом, пловец, решая определенную задачу в конкретном занятии или периоде тренировочного процесса, с большой точностью дифференцирует нагрузку на организм, а тренер контролирует степень воздействия этой нагрузки не только визуально, но и с помощью наиболее распространенного в спортивной практике метода пульсометрии.

Метод предельно-компенсированных нагрузок является высокоэффективным средством спортивной подготовки студентов-спортсменов циклических видов спорта.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ АДАПТАЦИОННОГО АЛГОРИТМА В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ЯРОЦКИЙ А.И.

/ Гродненский государственный университет/

Ингредиенты адаптационного алгоритма на различных стадиях спортивного совершенствования характеризуются неодинаковой и сложной структурой.

Следуя правилу формулирования и реализации системообразующего фактора спортивной тренировки, нами проведен анализ и синтез современной концепции адаптации человека, учения об управлении движениями и собственных экспериментальных данных по дифференциальному программированию множественного комплекса, определяющих внутри - и межсистемных морфо-функциональных состояний организма спортсмена с учетом вариационно-статистической тенденции функцио-