

## ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

*Віктор Майструк.*

IV курс, факультет фізичного виховання і спорту.

Науковий керівник – *Полатайко Ю.О.*, кандидат біологічних наук, доцент.

Після складання перспективного плану на 4 роки складається річний план. Він характеризується більш детальною постановкою завдань, застосуванням різних засобів, методів і прийомів, розподілом структур тренувального процесу: періодів, етапів, макроциклів, мезоциклів, мікроциклів, тренувальних занять. Річний план складається з підготовчого, змагального і перехідного періодів.

Підготовчий період триває 5-6 місяців і поділяється на 2 етапи: загальнопідготовчий і спеціальнопідготовчий.

Загальнопідготовчий етап поділяється на втягуючий і базовий цикли. Задачами цього етапу є підвищення рівня загальної фізичної підготовки, розвиток можливостей різних систем організму, розвиток спортивно-технічних та психологічних якостей. Тренування на суші включає збільшення силових якостей, рухливості в суглобах, розвиток координаційних здібностей і загальної витривалості. На воді закладається базова основа – вдосконалення техніки, розвиток витривалості і швидкості [1].

Спеціальнопідготовчий етап ділиться на базовий, контрольний підготовчий і підвідний цикли тренувань. На цьому етапі вирішуються задачі розвитку спеціальних якостей плавця та збільшення загального рівня плавальної підготовки. На суші проводяться тренування з використанням спеціальних тренажерів для розвитку тих груп м'язів, які виконують основне навантаження в змагальній діяльності, застосовуються вправи на гнучкість (в плечових і гомілкових суглобах). На воді здійснюється розвиток комплексних якостей (швидкісних можливостей, спеціальної витривалості), збільшується кілометраж та інтенсивність навантажень.

Змагальний період триває 1-2 місяці, ділиться на передзмагальний і змагальний цикли. У передзмагальному циклі модулюються умови змагань, вдосконалюється тактична і психологічна підготовка, розвиваються морально-вольові якості. Заняття на суші включають вправи для збільшення рухливості в суглобах та вправи, спрямовані на розвиток спеціальних якостей. У воді збільшується інтенсивність (до 50 %), удосконалюється техніка плавання на великій швидкості, пропливання основної дистанції кілька разів за певний час, пропливання дистанції з перемінною швидкістю [2].

Змагальний цикл має на меті досягнення найбільшої працездатності і збереження високої спортивної форми. Вправи на суші скорочуються до

розминки. Кілометраж у воді зменшується, а вправи на швидкість збільшуються (до 70%), виконуються на швидкість старту і повороти, розв'язуються конкретні завдання в умовах змагань.

Між змаганнями є відновлюючо-підготовчий (3 дні) та відновлюючо-підтримуючий (2-3 тижні) цикли тренувань.

Перехідний період – це період активного відпочинку після інтенсивних навантажень попереднього тренувального року. Триває 1-1,5 місяці. Задачі: забезпечення повного відновлення фізичних та психічних можливостей, підтримання високого рівня рухових якостей та функціональних систем організму [3]. Включає в себе наступні цикли: відновлюючо-підтримуючий, відновлювально-підготовчий. На суші виконуються ЗРВ, вправи для розвитку спеціальних якостей, заняття спортивними іграми, крос. На воді: плавання на середні та довгі дистанції з удосконаленням техніки. Після занять спортсмен не повинен відчувати втому, інтенсивність навантажень мала.

1. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. Изд. 2-е, перераб. – М.: Физкульт. и спорт., 1976. – С. 123.

2. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. – М.: Физк. и спорт, 1981. – С. 210.

3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – С. 248.

## ГИПЕРТРОФИЯ МИОКАРДА І ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

*Світлана Мальона,*

*І курс, факультет фізичного виховання і спорту.*

*Науковий керівник – Попель С.Л., кандидат медичних наук, доцент.*

Відомо, що в процесі адаптації до фізичного навантаження у спортсменів, які систематично займаються спортом розвивається гіпертрофія міокарда і розширення порожнин серця. Цей факт твердо встановлений про що свідчать результати багаточисленних анатомічних, інструментальних та рентгенологічних досліджень. Однак, до сьогодення питання про те, в якій мірі вищевказані структурні зміни відображаються на скоротливій функції серця, продуктивності кардіореспіраторної системи і в кінцевому випадку на фізичній працездатності спортсмена залишаються невирішеними. Пояснюється це обмеженими можливостями методів діагностики гіпертрофії міокарда і оцінки ступеня вираженості цього процесу у спортсменів.