

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ДИСТАНЦІЙНОГО ПЛАВАННЯ В АСПЕКТІ ПРІОРИТЕТНИХ МОТИВІВ КОНДИЦІЙНОГО ТРЕНУВАННЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Євген ШЛЯПНІКОВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Аналіз стану питання дозволяє представити сучасний аквафітнес як об'єктивно необхідну й ефективно діючу систему засобів вибіркового впливу в умовах водного середовища, з метою досягнення належного (високого) рівня фізичного стану різного контингенту. Систематичні, раціонально побудовані заняття аквафітнесом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню морфо-функціональних показників організму, стійкому загартовуванню, а також набуттю життєво необхідної навички плавання. Заняття аквафітнесом рекомендовані без обмеження практично всім здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром своєї вибіркової спрямованості: навчальної, рекреаційної, профілактичної, реабілітаційної, кондиційної, спортивної [2, 3, 7, 11].

Найважливішими компонентами аквафітнесу, поряд з динамічним розвитком інноваційних програм і технологій (аквааеробіка, гідротоніка, свімнастика і т.д.), є комплекси вправ з арсеналу засобів дистанційного плавання. Вони містять різні способи подолання відрізків у режимах тих, чи інших тренувальних методів (як у повній координації рухів, так і за елементами), із застосуванням спорядження й обладнання, плавання під водою [1, 6, 8]. Усі ці засоби ефективно реалізуються в різноманітних фітнес-програмах, які характеризуються відсутністю великих і значних навантажень за умов раціонального співвідношення вправ малої та середньої інтенсивності з урахуванням статі, віку і рівня фізичного стану тих, хто займається [4, 5, 9, 10, 12].

На цьому, досить традиційному фоні, помітною є тенденція активного розширення контингенту тих, хто займається аквафітнесом і орієнтується на опанування значних обсягів дистанційного плавання в процесі кондиційного тренування. Як свідчить практичний досвід, представники даної фітнес-аудиторії мають яскраво виражену мотивацію – удосконалити спеціальну плавальну підготовку з цілого ряду конкретних чи узагальнених показників (довжина подоланої дистанції, результат на окремих відрізках, параметри раціональної техніки плавання і т.д.). Гіпотетичними детермінантами мотивації є наступні фактори: досвід спортивної діяльності і високий рівень фізичного стану, який найефективніше реалізується в обраному виді рухової активності.

Найімовірніше, науково-методичне обґрунтування раціональних фізкультурно-оздоровчих програм аквафітнесу і завдань основного й підтримуючого етапу кондиційного тренування чоловіків з високим рівнем фізичного стану, вимагає порівняльної характеристики розроблених програм дистанційного плавання з урахуванням основних потреб, мотивів та інтересів участі в подібних заняттях.

Мета дослідження. Теоретико-емпіричне обґрунтування раціональної побудови програм занять аквафітнесом на основному і підтримуючому етапах кондиційного тренування чоловіків зрілого віку.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз й узагальнення даних спеціальної літератури; структурно-функціональний аналіз; психолого-педагогічні методи

(педагогічне спостереження, опитування, анкетування); методи оцінки спеціальної підготовленості у плаванні (за К. Купером, Л.Я. Іващенко, Л.Г. Комаровою); модифіковані методи експрес-контролю за рівнем фізичного стану (контрекс, методика прогнозування фізичного стану за Пироговою Л.Г.).

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені дослідження дозволили дати соціально-біологічну характеристику контингенту, який систематично займається дистанційним плаванням (n=55 чоловік). По перше, це чоловіки (90%) першого зрілого віку (20-29 років—30%; 30-35 років—30%; 36-50 років—40%), які мають досвід занять спортом (80%), у тому числі плаванням—70% (з них розрядниками були 50%, кандидатами і майстрами спорту—20%), що відповідає, цілому ряду індикаторних показників, середньому (50%) і високим (IV—30%; V—15%) рівням фізичного стану (табл.1).

Таблиця 1.

Соціально-біологічна характеристика тих, хто займається дистанційним плаванням

Пол		Вік	Наявність спортивного досвіду	Спортивна кваліфікація в плаванні	РФС	Плавальна підготовленість		
чол	жіні					Тест на 200м. Іващенко Л.	За Комаровою Л.	За Купером Л.
90%	10%	20-29р-30% 30-35р-30% 36-50р-40%	80%	70%	I — 0% II — 5% III — 50% IV — 30% V — 15%	I — 0% II — 5% III — 25% IV — 30% V — 40%	I, II — 0% III — 5% IV — 25% V — 70%	I — 0% II — 10% III — 20% IV — 50% V — 20%

Проведене анкетування дозволило нам визначити наступні пріоритетні мотиви занять дистанційним плаванням серед чоловіків зрілого віку:

1. Збереження і можливе підвищення рівня спортивного результату на конкретній дистанції, яка входить до програми змагань відповідного контингенту або визначено довільно;

2. Подолання значних за довжиною дистанцій в умовах басейну або природних водоймищ;

3. Мотиви, не пов'язані з тимчасовими і дистанційними показниками, а спрямовані на досягнення або підтримку морфо-функціонального і психологічного стану.

У ряді випадків спостерігалось поєднання зазначених мотивів, причому найстабільнішим компонентом була третя складова.

Порівняльна оцінка структури і змісту різних програм дистанційного плавання дозволяє виявити ряд закономірностей їхньої реалізації з урахуванням показників віку, статі, рівня фізичного стану, рівня плавальної підготовленості і мотивів тих, хто займається. У ході досліджень були проаналізовані комплекси фізкультурно-оздоровчих програм дистанційного плавання, розроблені М.М. Булатовою, К.П. Сахновою, Д. Сандерсом, Л.Я. Іващенко, К. Купером.

Програма Булатової М.М. та Сахновського К.П. є раціональним варіантом для вирішення мотивів першої групи [3]. Вона призначена для людей різного рівня підготовленості і передбачає різноманітність тренувальних засобів і методів. Однак не враховує стать, вік, рівень фізичного стану і не зорієнтована на подолання навантажень, зумовлених плаванням на довгі дистанції.

Розв'язати оздоровчі завдання покликана програма Л.Я. Іващенко. Цю програму можна віднести до переліку тих, що задовольняють третю групу мотивів [4]. Вона охоплює людей різного віку і рівня фізичного стану (визначається за допомогою спеціального плавального тесту на 200 м), також у розробці зазначені обсяг й інтенсивність навантаження.

Програми Д. Сандерса і К. Купера вирішують мотиви другої групи, тобто дозволяють підготувати тих, хто займається, до подолання значних за довжиною дистанцій [5, 9]. Особливу цікавість становлять індивідуальні програми К. Купера, але і вони позбавлені докладного методичного забезпечення, обмежені часовими орієнтирами щодо подолання різних (від 100 до 2500м) відрізків у межах занять.

Висновок. Як основні тенденції побудови раціональних програм дистанційного плавання у межах кондиційного тренування варто визначити оптимізацію програм за рахунок використання адекватних засобів і методів тренувального впливу з урахуванням цілого ряду об'єктивних і суб'єктивних показників (мотиви, інтереси, рівень плавальної і фізичної підготовленості).

Літератури

1. Булгакова Н.Ж., Васильева И.А. *Аквааэробика*. – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2000. – 256с.
2. Булгакова Н.Ж. *Познакомьтесь-плавание*. – М.: Астрель, 2001. – 160с.
3. Булатова М.М., Сахновский К.П. *Плавание для здоровья*. – К.: Здоров'я, 1988. – 136с.
4. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. *Оздоровительное плавание // Самостоятельные занятия физическими упражнениями*. – К.: Здоровье, 1988. – С.84-94.
5. Купер К. *Аэробика для хорошего самочувствия*. Пер. с англ. – М.: ФиС, 1987. – 190с.
6. Лоуренс Д. *Аквааэробика. Упражнения в воде*. Пер.с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256с.
7. Меньшуткина Т.Г. *Проблема дальнейшего развития оздоровительного плавания // Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация: Материалы Всероссий. научно-практ. конф.* – СПб. Плавин, 2001. С.60-63.
8. *Плавание (под ред. Платонова В.Н.)*. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496с.
9. Сандерс Д. *Гидроаэробика: круговая тренировка в воде*. – М., 1999. – С.15-18.
10. Усачев Ю.А. *Дифференцированное программирование оздоровительных занятий в воде // Фізична підготовленість та здоров'я населення. Міжнародний науковий симпозиум*. – Одеса, 1998. – С.213-214.
11. Хоули Э.Т. Френкс Б.Д. *Оздоровительный фитнес*. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368с.
12. Hines E.W. *Fitness swimming: Fitness Spectrum Series*. – Human Kinetics, 1999. – 186 p.

CHARACTERISTIC OF DISTANT SWIMMING METHODS IN ASPECT OF PRIORITY AIMS OF CONDITIONING TRAINING MIDDLE-AGED MEN

Evgeniy SHLYAPNIKOV

National university of physical education and sport of Ukraine

Annotation. This article is about optimization of conditioning training of middle-aged men with high physical state level. The major trends of forming of the rational distant swimming programs with middle-aged men have been determined.

ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ И ФАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Андрей ШПАКОВ

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

Питание является фактором, во многом обуславливающим успешность выступления спортсмена, состояние его здоровья и психофизическую работоспособность. Известно, что имеющие большое значение для функционирования организма навыки и привычки питания формируются в юности [1]. Студенческая молодежь является специфическим контингентом, у которого ряд негативных явлений (стрессы, нерациональное питание, вредные привычки) могут в будущем приводить к негативным последствиям [2]. Не является исключением и молодежь, занимающаяся спортом так называемых массовых спортивных разрядов [4].

Недооценка значения рационального питания, а также отсутствие систематического мониторинга фактического питания различных групп населения обуславливает проведение данного вида научных исследований

Цель работы: на примере репрезентативной группы студенческой молодежи факультета физической культуры изучить пищевые предпочтения и особенности фактического питания студентов-спортсменов в зависимости от уровня их спортивной подготовленности.

Материал и методика исследований. Проведено комплексное обследование двух групп студентов-спортсменов - 314 человек в возрасте 18-22 года. Первую группу (студенты, регулярно занимающиеся спортом, кандидаты в мастера и мастера спорта) составили 86 человек. Во вторую группу (студенты, имеющие 1-2 спортивные разряды) вошли 228 человека. В данной работе приводятся только результаты анкетирования студентов.

Частота употребления, а также привычки питания за последние 6 месяцев оценивались при помощи анкеты Стажиньской [3], позволяющей провести детальную оценку частоты использования наиболее важных групп продуктов питания. В анкете были выделены 15 групп основных продуктов и 41 подгруппа. Определено 7 разрядов