

УДК 681.3.069

А.Я.Черненко (гр. 2045/1), С.Н.Петрова, ст. преп.

### ПРОВЕДЕНИЕ АВТОЭКСПЕРИМЕНТА ПО СОВМЕЩЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

На I курсе автор занимался только на отделении плавания. Результат в плавании на дистанции 50 м вольным стилем улучшился с 36,45 до 31,20 сек, что было результатом рационального изменения техники и регулярных занятий по плавательной подготовке.

В период летних каникул 2003 года автор занимался велосипедным спортом. В начале 2003/2004 учебного года, в сентябре результат на дистанции 50 м вольным стилем остался прежним. Удержаться на том же уровне подготовленности в плавании стало возможным в результате регулярных физических нагрузок в велосипедной секции.

С начала учебного года автор совмещал занятия плаванием с тренировками в велосипедном спорте. Результат на дистанции 50 м вольным стилем за 1,5 месяца занятий в бассейне улучшился с 31,20 до 31,12 сек.

Чем выше результат, тем труднее его улучшать. Прогресс на дистанции 50 м вольным стилем является результатом совмещения нагрузок в двух видах спорта.

На основании автоэксперимента можно рекомендовать дополнительно к тренировочным занятиям основным видом спорта нагрузки в другом циклическом виде спорта.