

Министерство спорта Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»  
(ФГБОУ ВО КГУФКСТ)

УДК 797.12

Пер. № 121021800163-9

Пер. №

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор КГУФКСТ,  
д-р пед. наук, проф.  
\_\_\_\_\_ С.М. Ахметов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

ОТЧЕТ  
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ  
Технология интегральной физической и технической подготовки  
высококвалифицированных пловцов на этапе спортивного совершенствования  
по теме:  
ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
(заключительный, этап 3)

Руководитель НИР,  
д-р пед. наук,  
профессор

\_\_\_\_\_ А.И. Погребной

Краснодар 2023

## РЕФЕРАТ

Отчет 207 с., 1 кн., 18 рис., 32 табл., 48 источн., 19 прил.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ ПЛОВЦЫ, СОПРЯЖЕННЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА; ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА, ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ, ИНТЕГРАЦИЯ.

Объектом исследований является процесс подготовки пловцов высокого класса на этапе спортивного совершенствования.

Цель этапа: обоснование технологии интегрированной подготовки высококвалифицированных пловцов в аспекте развития физических качеств и совершенствования техники движений на этапе спортивного совершенствования.

Методы проведения работы: анализ отечественной и зарубежной литературы по теме исследования, документов планирования тренировочных циклов, педагогический эксперимент, методы оценки физической и технической подготовленности пловцов, метод лактометрии, методы математической статистики.

Результаты работы и их научная новизна. В рамках третьего этапа работы: а) выявлен синергизм в использовании средств и методов физической и технической подготовки; б) разработана и обоснована технология интегральной физической и технической подготовки с учетом особенностей планирования на этапе совершенствования спортивного мастерства; в) доказана эффективность использования технологии интегральной физической и технической подготовки, а также согласованность применяемых средств и методов в годичном цикле спортивной подготовки на каждом из этапов совершенствования спортивного мастерства; г) по результатам работы разработаны: технология интегральной физической и технической подготовки, методические рекомендации для

тренеров: «Технология интегральной физической и технической подготовки высококвалифицированных пловцов на этапе спортивного совершенствования».

Областью применения результатов работы являются: тренировочный процесс пловцов высокой квалификации, совершенствование программ подготовки, переподготовки и повышения квалификации тренеров.

Потенциальными потребителями результатов работы являются специалисты, сотрудники групп научно-методического обеспечения подготовки пловцов высокой квалификации, тренеры спортивных школ, обучающиеся ВУЗов физической культуры. Результаты проведенного исследования внедрены в практику, о чем свидетельствуют акты внедрения, а также доложены на международных, всероссийских и региональных научных конференциях в 2023 году. По теме работы были опубликованы статьи в журналах, включенных в перечень ВАК и Scopus, а также систему цитирования РИНЦ.

Направлены материалы для получения свидетельства о государственной регистрации базы данных в Федеральном институте промышленной собственности (РОС-ПАТЕНТ).