

– лечебный эффект ароматерапии может превышать положительную ответную реакцию после применения классических лекарств прямого действия;  
– ароматерапия действует постепенно и имеет большой период последствий.

1. Браун, Д.В. Ароматерапия / Д.В. Браун. – М.: Фаир-пресс, 2000.
2. Валджи, Х. Аромагерация / Х. Валджи. – Ростов н/Д.: Феникс, 1997.
3. Винорек, Л. Ароматерапия / Л. Винорек, Б. Винорек. – М.: Интерэксперт, 1995.
4. Вишня, О. Сила запахов. Ароматерапия / О. Вишня // Культура тела. – 2004. – № 6. – С. 118–120.
5. Гигенишвили, Г.Р. Влияние различных видов скипидарных ванн на функциональное состояние спортсменов высокой квалификации / Г.Р. Гигенишвили, Е.И. Кирова // Теория и практика физ. культуры. – 1992. – № 1. – С. 33–34.
6. Остапчук, Н.В. Влияние средств ароматерапии на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы / Н.В. Остапчук // Молодежь, спорт, идеология: материалы Междунар. науч. студенческой конф. – Минск, 2004. – С. 63–64.
7. Пекли, Ф.Ф. Ароматология / Ф.Ф. Пекли. – М.: Медицина, 2001.
8. Lemon, K. An assessment of treating depression and anxiety with aromatherapy / R. Lemon // International Journal of Aromatherapy. – 2004. – Vol. 14, Issue 2. – P. 63–69.
9. Standen, M.D. The roles of essential oils in the modulation of immune function and inflammation: survey of aromatherapy educators / M.D. Standen, S.P. Myers // International Journal of Aromatherapy. – 2004. – Vol. 14, Issue 4. – P. 150–161.

*Поступила 17.04.2009*

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЩЕЙ ПОДГОТОВКИ НА СУШЕ У ПЛОВЦОВ 13–14 ЛЕТ ИЗ БЕЛАРУСИ И ЛИВИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

***Е.И. Иванченко, д-р пед. наук, профессор,***

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

***Н.Л. Титова,***

*Институт парламентаризма и предпринимательства,*

***Осама Салем Шариф,***

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

***Е.Е. Малюско,***

*бассейн «Старт»*

*Задачи, цели, средства и методы физической подготовки пловца претерпевают значительные изменения. Ее компоненты зависят от многих факторов, и прежде всего от индивидуальных особенностей спортсмена: его возраста, физической подготовленности, уровня спортивных результатов. Система упражнений, выполняемых спортсменом на суше, должна комплексно и всесторонне воздействовать на все основные физические качества пловца. Но главная задача этих упражнений – развитие силы, силовой выносливости мышц и мышечных групп, выполняющих в плавании основную работу [1–3].*

*Tasks, goals, means and methods of physical training of a swimmer are being considerably changed. Its components depend on many factors and first of all on individual characters of an athlete: age, physical fitness, level of sports results. The system of land exercises executed by a swimmer should influence all the principle physical characters of an athlete in complex and comprehensively. But the main task of these exercises is the development of strength, strength endurance of muscles and muscle groups performing the major work in swimming [1–3].*

**Введение.** Направленность тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах 13–14 лет, которые проходят этап углубленной специализации, должна обеспечить:

1) развитие аэробных возможностей пловца средствами ОФП, постепенное увеличение из года в год объема плавания;

2) развитие сердечно-сосудистой системы за счет постепенного увеличения интенсивности проплывания тренировочных отрезков;

3) развитие силовых возможностей за счет применения широкого круга упражнений с малыми и средними отягощениями, увеличение объема силовой работы при фиксированном сопротивлении;

4) перенос силовых возможностей пловца с суши на воду за счет применения упражнений в воде с помощью отдельно на руках и ногах, применение сопротивления и лопаток, не нарушающих технику движений;

5) развитие подвижности в суставах с акцентом на активную гибкость;

6) осознанный контроль за темпом и «шагом» гребковых движений [1, 4–8].

Плавание само по себе является одним из средств физической подготовки, в значительной мере способствующих повышению тренированности спортсмена, уровня развития его физических качеств. Однако этого недостаточно для разносторонней физической подготовленности пловца. Поэтому в дополнение к тренировкам в воде в спортивной практике применяется система разнообразных физических упражнений на суше.

Тренировка на суше и тренировка в воде преследует единую цель – подготовить организм пловца к эффективной спортивной борьбе, значительно отличаются по средствам и методам, по направленности и степени воздействия. Естественно, они могут дополнять друг друга, но не заменять [2].

**Основная часть.** По направленности воздействия применяемые средства делят на средства общей физической подготовки (ОФП) и средства специальной физической подготовки (СФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) на суше направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

– всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т. п.);
- кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности для учебно-тренировочных групп 1 и 2-го года – до 30 мин в чередовании с ходьбой, 3 и 4-го года – до 1 часа);
- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Спортсмены учатся владеть своими мышцами, проявлять оптимальные характеристики в широком диапазоне движений в единстве с ловкостью, быстротой, гибкостью, выносливостью. Так, в условиях средней школы широко применяются подвижные игры на местности; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами 1–3 кг, гимнастическими палками, резиновыми шнурами и др.); упражнения на гимнастической стенке; прикладные упражнения (беговые упражнения, прыжки и метания, лазание по канату, гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий и др.); упражнения легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка (СФП) решает задачи укрепления основных звеньев двигательного аппарата, которые испытывают наибольшие нагрузки при выполнении тренировочных упражнений в воде; развития силы и силовой выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании; развития гибкости, необходимой для плавания спортивными способами. Упражнения СФП на суше по своей форме и структуре должны приближаться к движениям пловца в воде.

Основными средствами СФП являются: упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца, в том числе упражнения с отягощениями и сопротивлениями (преодоление сопротивления резинового амортизатора, снарядов блочной конструкции и т. д.); упражнения со специальными приспособлениями, позволяющими имитировать на суше рабочие движения пловца в воде (блоки с сопротивлением шнура трению, лежаки для упражнений с блоками и амортизаторами и т. п.); упражнения для развития подвижности плечевых, голеностоп-

ных, коленных и тазобедренных суставов. В занятиях с пловцами углубленной специализации подготовки в учебно-тренировочной группе в ознакомительном плане используются упражнения на специальных силовых тренажерах, позволяющих максимально приблизить движения на суше к плавательным.

В тренировке необходимо уделять внимание развитию общей и специальной силы. В разные периоды и этапы тренировки соотношение в развитии той и другой силы изменяется.

Силовая работа должна чередоваться с упражнениями на растягивание мышц и их релаксацию.

Для развития максимальной силы используются изометрические, изотонические, изокинетические упражнения.

Примерное соотношение средств для учебно-тренировочных групп углубленной специализации для ОФП 45 % и СФП 55 % [4, 7].

Анализ общей подготовки у пловцов 13–14 лет из Беларуси в годичном цикле тренировочного процесса представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ общей подготовки на суше у пловцов 13–14 лет из Беларуси

Месяц	Направленность занятий
Август	Игровые виды спорта (футбол, баскетбол, регби); аэробный бег по пересеченной местности, ОФП на все группы мышц. Общее количество часов: 24
Сентябрь	ОФП на все группы мышц – понедельник, среда, пятница; развитие общей силы – вторник, четверг; развитие гибкости – суббота. Общее количество часов: 26
Октябрь – декабрь	Развитие гибкости (активная и пассивная) – понедельник; круговая тренировка на тренажерах (штанги, наклонные тележки с разными углами, Мертенса – Хюттеля, резиновые жгуты – вторник); развитие взрывной силы (различные прыжки, работа с набивными мячами), упражнения на мышцы живота – среда; круговая тренировка на тренажерах, развитие гибкости – четверг; развитие максимальной силы (работа в уступающем режиме), развитие гибкости – пятница; развитие гибкости (статическая) – суббота. Общее количество часов: 79
Январь	ОФП на все группы мышц, развитие гибкости. Общее количество часов: 27.
Февраль – апрель	Развитие гибкости (активная и пассивная) – понедельник; круговая тренировка на тренажерах (штанги, наклонные тележки с разными углами, Мертенса – Хюттеля, резиновые жгуты) – вторник; развитие взрывной силы (различные прыжки, работа с набивными мячами), упражнения на мышцы живота – среда; круговая тренировка на тренажерах, развитие гибкости – четверг; развитие максимальной силы (работа в уступающем режиме), развитие гибкости – пятница; развитие гибкости (статическая) – суббота. Общее количество часов: 76

Месяц	Направленность занятий
Май	Аэробный бег, развитие гибкости – понедельник; круговая тренировка на тренажерах (штанги, наклонные тележки с разными углами, Мертенса – Хюттеля, резиновые жгуты) – вторник; развитие максимальной силы (работа в уступающем режиме) – среда; аэробный бег по пересеченной местности, развитие гибкости – четверг; круговая тренировка на тренажерах (штанги, наклонные тележки с разными углами, Мертенса – Хюттеля, резиновые жгуты) – пятница; развитие гибкости – суббота. Общее количество часов: 26
Июнь	Развитие гибкости – понедельник; СФП – вторник; круговая тренировка с блинами – среда; развитие гибкости – четверг; круговая тренировка на тренажерах (штанги, наклонные тележки с разными углами, Мертенса – Хюттеля, резиновые жгуты) – пятница; развитие гибкости – суббота. Общее количество часов: 30
Июль	Отдых

Анализ общей подготовки у пловцов 13–14 лет из Ливии в годичном цикле тренировочного процесса представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ общей подготовки на суше у пловцов 13–14 лет из Ливии

Месяц	Направленность занятий
Август	Аэробный бег. Общее количество часов: 4
Сентябрь	Отдых
Октябрь	Развитие гибкости, аэробный бег, круговая тренировка на тренажерах. Общее количество часов: 7
Ноябрь	Развитие гибкости, ОФП, аэробный бег. Общее количество часов: 4
Декабрь	Развитие гибкости, ОФП на тренажерах. Общее количество часов: 6
Январь – февраль	Развитие гибкости, СФП на тренажерах, аэробный бег. Общее количество часов: 12
Март – апрель	Развитие гибкости, аэробный бег, ОФП. Общее количество часов: 14
Май	Развитие гибкости, аэробный бег; круговая тренировка на тренажерах. Общее количество часов: 4
Июнь	Развитие гибкости, аэробный бег, СФП. Общее количество часов: 9
Июль	Отдых

Исходя из полученных данных (таблицы 1 и 2) у белорусских пловцов для общей подготовки в год отводится 288 часов, а у ливийских спортсменов только 60 часов [4, 7]. Программой по плаванию рекомендуется 240–280 часов в год (таблица 3).



Таблица 3 – Программа по плаванию с рекомендацией для разработки общей подготовки в годичном процессе для пловцов 13–14 лет (Е.И. Иванченко, П.М. Прилуцкий)

Месяц	Направленность занятий, кол-во часов				
	развитие общей выносливости	развитие силы	развитие скоростных возможностей	развитие скоростно-силовых качеств	развитие гибкости
Сентябрь	6	3	2,5	2	4,5
Октябрь	3,5	5	5	3	2,5
Ноябрь	3	5	4	4,5	2,5
Декабрь	2,5	2,5	4,5	3,5	6
Январь	4,5	3	2,5	1,5	5,5
Февраль	3,5	3	1,5	2,5	3,5
Март	5	5	2,5	5	2,5
Апрель	3,5	3,5	3,5	4,5	4
Май	2,5	2,5	4,5	3	6,5
Июнь	6,5	5	4	3	7
Июль	6	5	4	3	7

Однако можно определить основные закономерности планирования физической подготовки и дать примерные рекомендации, ориентируясь на которые тренеры смогут более обоснованно, целенаправленно выбирать тренировочные нагрузки, упражнения и методы [2, 5, 6, 8].

Необходимое увеличение нагрузок в тренировке на суше может быть достигнуто не только путем увеличения количества подходов и повторений, т. е. путем роста объема работы, но и путем интенсификации упражнений, например при помощи увеличения темпа, скорости выполнения движений, введения дополнительных отягощений или сопротивлений, увеличения амплитуды движений. Общая закономерность состоит в том, что в начале каждого спортивного сезона увеличение степени воздействия должно обеспечиваться сначала за счет повышения объема выполняемой на суше работы, а лишь затем за счет роста интенсивности этой работы [2, 8].

Исходя из полученных результатов сравнительного анализа общей подготовки юных пловцов из Беларуси и Ливии и представленных рекомендаций Программы по плаванию можно сделать выводы, что планирование в тренировочном процессе общей подготовки представляет собой основу управления спортивной тренировкой. У белорусских спортсменов планирование общей подготовки на суше в годичном тренировочном процессе составлено грамотно исходя из рекомендаций Программы по плаванию.

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.

2. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловца / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-

прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. Прилуцкий, П.М. Плавание: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / П.М. Прилуцкий, Е.И. Иванченко. – Минск: М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь; БГУФК, 2009. – 138 с.

5. Платонов, В.Н. Плавание / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Планирование учебно-тренировочного процесса по плаванию в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП): метод. рекомендации / П.М. Прилуцкий [и др.]. – Минск: РУМЦФВН, 2000.

8. Фомиченко, Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т.Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

*Поступила 30.04.2009*

## **О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ СПОРТСМЕНОВ-ВОДНОЛЫЖНИКОВ**

*Л.В. Марищук, д-р психол. наук, профессор,  
А.А. Березовская,*

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка

*Представлены результаты собственных исследований индивидуальных и личностных особенностей юных воднолыжников Беларуси, показавших высокие результаты тестирования внимания и мышления. Уровень психической напряженности и тревожности оказался средним. Тестирование личностными опросниками показало средний уровень по шкалам доминантности, аффектоимии, совестливости (методика Кеттела). Построена психограмма спортсмена-воднолыжника.*

*The results of our own investigation of individual and personality characteristics of young water-skiers of Belarus who demonstrated high results in testing attention and thinking are presented. The level of psychic tension and anxiety proved to be medium. Testing with personality questionnaires demonstrated medium level according to dominance scales, affectothymia, conscientiousness (Kettle's method). Psychogram of a water-skier athlete was drawn out.*

Водные лыжи получили широкое распространение в качестве туристического развлечения, ныне это индивидуальный профессиональный вид спорта, относящийся к числу экстремальных.