

спорта с переносом акцента на развитие аэробной емкости при содействии комплексов дыхательных упражнений с возможным использованием дыхательных тренажеров.

Предложено расширить диапазон врачебно-педагогического контроля при возобновлении тренировочного процесса с созданием персонифицированного протокола медико-биологического сопровождения с акцентом на динамику функционального состояния кардиореспираторной системы.

1. Авдеев, С. Н. Пневмония и острый респираторный дистресс-синдром, вызванные вирусом гриппа А / С. Н. Андреев // Пульмонология. Приложение. – 2010. – №1. – С. 32–46.

2. Биличенко, Т. Н. Заболеваемость и смертность населения России от острых респираторных вирусных инфекций, пневмонии и вакцинопрофилактика / Т. Н. Биличенко, А. Г. Чучалин // Терапевтический архив. – 2018. – Т.90. – №1. – С. 22–26.

3. Галкин, А. А. Центральная роль нейтрофилов в патогенезе синдрома острого повреждения легких (острый респираторный дистресс-синдром) / А. А. Галкин, В. С. Демидова // Успехи современной биологии. – 2014. – Т.134. – №4. – С. 377–394.

4. Губа, В. П. Актуальные направления индивидуальной подготовки команд в игровых видах спорта в условиях пандемии коронавируса / В. П. Губа, А. В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 107.

5. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований / В. П. Губа, В. В. Маринич – М.: Спорт, 2016. – 232 с.

6. Коровин, А. Е. Острый респираторный дистресс-синдром. Современное состояние проблемы / А. Е. Коровин, А. А. Новицкий, Д. А. Макаров // Клиническая патофизиология. – 2018. – Т.24. – №2. – С. 32–41.

7. Риск развития острого респираторного дистресс-синдрома у пациентов с внегоспитальными вирусно-бактериальными пневмониями / О. И. Светлицкая [и др.] // Экстренная медицина. – 2018. – Т.7. – №4. – С. 564–569.

Минакова К.А., Башлакова Г.И.

Белорусский государственный университет физической культуры

О СОДЕРЖАНИИ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ НА СУШЕ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ

Minakova K.A., Bashlakova G.I.

Belarusian University of Physical Culture

ON THE CONTENT OF THE GYM TRAINING PROGRAM IN THE PREPARATION OF SWIMMERS

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы построения и содержания программы тренировки в плавании на основе применения тренировочных средств на суше, обеспечивающих положительный перенос тренированности на соревновательное упражнение.

Ключевые слова: плавание; спортивная тренировка; тренировочные средства; перенос тренированности.

Abstract. The article examines the issues of constructing and maintaining a training program in swimming based on the use of training equipment in the gym, ensuring a positive transfer of training to the competitive exercise.

Keywords: swimming; sports training; training equipment; transfer of training skills.

Достижение высоких результатов в спортивном плавании обеспечивается рациональным построением и содержанием многолетней спортивной тренировки, индивидуализацией учебно-тренировочного процесса, применением дифференцированных тренировочных средств, направленных на приобретение необходимого уровня функциональной, технической и физической подготовленности.

В настоящее время, анализируя возможности повышения результативности в плавании, мы непременно приходим к проблеме выявления оптимумов параметров объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также, прежде всего, их качественным, а не количественным характеристикам. Внимание тренеров и ученых направлено на изучение, сопоставление и подбор наиболее эффективных средств и методов тренировки, определяющих успех соревновательной деятельности.

Одним из перспективных и динамично развивающихся направлений повышения уровня специальной подготовленности пловцов является использование различных тренировочных средств на суше, оптимальное их сочетание и коррекция в зависимости от индивидуальных особенностей и специализации спортсмена. Так девиз многих проводимых различных научных семинаров, конференций с участием специалистов и тренеров-практиков, научных публикаций и исследований, практических проектов (в том числе коммерческих) по вопросам спортивной подготовки в плавании можно определить как: «Суша решает, каким пловец будет в воде». При этом прослеживается тенденция к выполнению тренировочной работы, оказывающей положительное влияние на повышение уровня функциональной и физической подготовленности пловца, за счет положительного переноса тренированности с тренировочных упражнений, выполняемых в зале, на основные соревновательные [1, 2, 3 и др.].

По мнению Ю. В. Верхошанского и других ведущих ученых и тренеров, чтобы максимизировать положительный перенос тренированности на соревновательное упражнение, необходим подбор упражнений по определенным критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития (скорости движения, режиму работы мышц) [3, 4, 5 и др.].

Профессор А. И. Погребной с соавторами, отмечая важность педагогической задачи по отбору эффективных специфических упражнений для программы тренировки на суше пловцов, указывает на то, что «... достаточно сложно добиться полного соответствия кинематических (соотношение между дистанцией и временем), кинетических (соотношение между силой и временем) и ритмических характеристик движений, выполняемых в ходе тренировок на суше и во время плавания» [6, с. 7].

Однако для специфики плавания характерны скоординированные действия всей скелетно-мышечной системы и требуется, чтобы каждая ее часть вноси-

ла максимально эффективный вклад в поступательное движение пловца в воде, что обуславливает необходимость создания условий сближения тренировочных упражнений на суше и плавательных движений в воде, обеспечивая тем самым положительной перенос тренированности.

Следует заметить, что в значительной части публикаций по вопросу эффективности различных методов спортивной тренировки обосновывается сопряженное использование средств физической и технической подготовки с учетом возможного их взаимовлияния, как отрицательного, так и положительного. Для обеспечения синергического эффекта тренировки пловцов высокой квалификации применяются упражнения со схожими характеристиками и направленностью воздействия (согласование гребковых движений с различной интенсивностью, отягощениями и резиновыми жгутами; использование тренажеров KINESIS, VASA Ergometer и др.), что позволяет получить весьма значительный уровень переноса тренированности на соревновательное упражнение и улучшить пространственно-временные характеристики техники плавания [5, 6, 7, 8 и др.].

Анализ механизма действия, функции и степени активности мышц в рабочей (опорной) и подготовительной (безопорной) фазах движений рук и ног в технике каждого спортивного способа плавания позволяет определять содержание и структурировать программу силовой тренировки на суше, основанной на понимании взаимосвязи функций передвижения пловца и стабилизацией тела в воде [7].

Профессор В. Н. Платонов отмечает, что «...упражнения на суше предполагают возможно более полное соответствие специфическим требованиям и условиям скоростного плавания на той или иной дистанции», т.е. по всем параметрам нагрузки должны быть максимально приближены к основным специально-подготовительным и соревновательным упражнениям [3, с. 330].

Вместе с тем, цикличность и повторяемость одних и тех же движений на суше и в воде может привести к появлению мышечного дисбаланса и неравномерности в распределении мышечных усилий, что, в свою очередь, приводит к искажению техники избранного способа плавания, снижению спортивного результата и травматизму. Поэтому положительный перенос тренированности в этом случае обеспечивается адекватными и неспецифическими вспомогательными упражнениями и двигательными заданиями, направленными на усиление группы мышц, недостаточно развитых и невыполняющих свои функции при плавании.

Таким образом, спортивная тренировка пловцов включает применение наиболее эффективных тренировочных средств на суше, поэтому вопрос определения и обоснования их рациональной последовательности, учет переноса тренированности с тренировочных упражнений на соревновательные позволит повысить эффективность тренировочного процесса за счет его оптимизации в соотношении тренировочных заданий на суше и в воде.

1. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин, И. В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2016. – 465 с.

2. Павлов, С. Е. Проблемы «переноса тренированности». Гипотеза «резонансного переноса тренированности» / С. Е. Павлов, А. С. Павлов / Спорт и медицина. Сочи-2013 : мате-

риалы IV-й Всеросс. (с междунар. участием) науч.-практ. конф., Сочи, 19–22 июня 2013 г. / под. общ. ред. М. П. Бердниковой, С. Е. Павлова. – Сочи, 2013. – С. 100–103.

3. Плавание : учеб. / Т. М. Абсалямов [и др.]. ; под ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. лит., 2000. – 495 с.

4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.

5. Садовски, Е. Перенос кумулятивного эффекта силовой тренировки на суше на скорость и параметры техники плавания / Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 91–93.

6. Теоретический анализ силовой подготовки пловцов по материалам зарубежных исследований / А. И. Погребной [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 10. – С. 6–8.

7. Сало, Д. Совершенная подготовка для плавания / пер. с англ. И. Ю. Марченко, Д. Сало, С. Риуолд. – М.: Евро-менеджмент, 2015. – 268 с.

8. Сопряженное использование средств физической и технической подготовки пловцов высокой квалификации в базовом мезоцикле / А. В. Аришин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 92–94.