

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

Глазько А.Б., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Глазько Т.А., канд. пед. наук, доцент,
Минский государственный лингвистический университет,
Республика Беларусь,
Левитан А.П., медицинский колледж № 2 г. Волгограда,
Российская Федерация

В структуре годичной подготовки квалифицированных пловцов в каждом периоде и этапе решаются конкретные цели и задачи по совершенствованию физических качеств, общей и специальной работоспособности. Генеральной целью тренировочного процесса в годичном макроцикле (МаЦ) является достижение оптимальной (наивысшей) физической, функциональной и психологической подготовленности к моменту главных соревнований спортивного года.

«Пик» спортивной формы и достижение наивысших показателей специальной работоспособности в запланированное календарем соревнований время представляют собой, особенно в циклических видах спорта, кратковременные вариативные функциональные состояния организма. В основе этих состояний лежат психофизиологические закономерности срочной и долговременной адаптивной перестройки, которая представляет собой динамический процесс, происходящий в несколько стадий [1, 2].

В рамках годичного МаЦ по мере приближения к основным соревнованиям происходит плавный переход количественного компонента тренировочных нагрузок в качественный. Соответственно, в программах тренировок постепенно возрастает интенсивность выполняемых упражнений (как на суше, так и в воде) и длительность интервалов отдыха между ними. Это приводит к росту напряженности тренировочных воздействий и снижению моторной плотности занятий.

Наиболее важным, с точки зрения качественных факторов планирования, является этап непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭННП) к основным соревнованиям. Специалисты считают, что длительность данного этапа может быть в диапазоне двух-четырех недель до начала старта. Однако следует учитывать, что организм каждого спортсмена обладает индивидуальными особенностями протекания адаптационных процессов и, следовательно, индивидуальной скоростью восстановления. Данные особенности являются основополагающими при определении длительности ЭННП, основной целью которого является достижение суперкомпенсации специальной работоспособности к моменту заплыва на основную соревновательную дистанцию.

Планирование тренировочных программ отдельных занятий и недельных микроциклов (МиЦ) должно учитывать:

- постепенное снижение общего и парциальных объемов плавания (объемов плавания в различных зонах преимущественной биоэнергетической направленности);
- запаздывающий эффект в снижении парциальных объемов плавания, который предусматривает первоначальное снижение объемов плавания в аэробной зоне энергообеспечения при сохранении высоких объемов плавания в смешанной, гликолитической и алактатной зонах, затем – в смешанной и т. д.;
- регулярное системное использование различных (медицинских, психо-физиологических, педагогических и др.) средств диагностики состояний работоспособности спортсменов;
- применение контрольных упражнений, позволяющих контролировать работоспособность в различных зонах энергообеспечения, и особенно в зонах, обеспечивающих спортивную результативность на основной соревновательной дистанции;
- постепенное снижение объемов тренажерной силовой и, с некоторым запаздыванием, скоростно-силовой работы на фоне увеличения количества разнообразных упражнений, направленных на увеличение подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата;
- уменьшение до минимума или полное исключение контрольных стартов на основную соревновательную дистанцию (длинной 200 и более метров), что может привести к снижению соревновательного потенциала и мотивации при условии демонстрации относительно невысокого результата;
- увеличение объемов упражнений специализированных технических комплексов пловцов для основного способа плавания, а также упражнений, направленных на совершенствование техники стартов и поворотов;
- исключение видов массажа, физиотерапевтических и тепловых процедур, приводящих к длительному снижению мышечного тонуса;
- ограниченное использование пальцевых и особенно кистевых лопаток, исключение плавательных упражнений в ластах, использования тормозящих устройств, что может нарушить привычную структуру техники плавательных локомоций и специализированных нервно-мышечных восприятий, таких как «чувство воды, встречного потока, опоры о воду, времени».

Целью настоящего исследования было определение схемы построения ЭНПП и успешности соревновательной деятельности на основании анализа дневников квалифицированных пловцов, специализирующихся на дистанции 50 и 100 м способом «кроль на груди» (n=12; МС; средний возраст 17–20 лет). Анализ основных параметров нагрузки и динамики работоспособности на основных дистанциях проводился с учетом показателей за три недельных МиЦ до начала основных соревнований (таблица).

Таблица – Параметры нагрузки пловцов-спринтеров на ЭНПП

Параметр нагрузки	Количество МиЦ до соревнований		
	3	2	1
Кол-во тренировок в МиЦ	12–14	12–13	11–12
Объем работы на суше, ч	12–15	10–12	6–8
Общий объем плавания, км	60–80	55–65	38–48
Парциальные объемы плавания, % от общего объема:			
– аэробно-компенсаторные	22,0–14,5	28,8–22,4	33,3–27,8
– аэробные	47,1–50,9	41,4–44,3	39,0–41,1
– анаэробно-аэробные	24,1–27,0	23,0–25,5	21,5–23,7
– гликолитические	5,8–6,4	5,7–6,6	5,2–6,1
– алактатные	1,0–1,2	1,1–1,2	1,0–1,3
Прирост результатов, с			
50 метров	0,1–0,3	0,1–0,4	0,5–0,9
100 метров	0,1–0,5	0,7–0,9	1,2–1,8

Примечание – прирост результатов определялся относительно исходного уровня, зафиксированного в начале ЭНПП. Повторные тестирования проводились в конце каждого МиЦ.

Результаты исследования позволили определить, что у всех пловцов использовался трехнедельный вариант планирования ЭНПП. При снижении недельных объемов плавания отмечалось изменение в структуре парциальных параметров нагрузки в гликолитической и алактатных зонах энергетической направленности. Предложенная стратегия построения тренировочного процесса позволила добиться стабильного прироста результатов к окончанию заключительного МиЦ на дистанции 50 м в диапазоне 0,5–0,9 с и на дистанции 100 м в диапазоне 1,2–1,8 с.

По итогам основных соревнований было зафиксировано семь личных рекордов на основных дистанциях и завоевано шесть призовых мест, что может являться свидетельством эффективного планирования ЭНПП в подготовке пловцов-спринтеров.

1. Солодков, А. С. Адаптация в спорте / А. С. Солодков // Теория и практика физической культуры. – № 5. – 1990. – С. 3–5.
2. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – Кн. 2. – С. 409–435.

КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

Глазько А.Б., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Глазько Т.А., канд. пед. наук, доцент, *Лепешинская И.А.*,
Минский государственный лингвистический университет,
Республика Беларусь

Подготовительный период в системе годового макроцикла (МаЦ) представляет собой важный структурный элемент. Рационально спланированный тренировочный процесс в рамках данного периода позволяет спрогнозировать и предопределить кратко-, средне- и долгосрочные факторы достижения высоких спортивных результатов. Длительность, структура и содержание подготовительных периодов в значительной мере зависят от избранного варианта планирования годового МаЦ. Количество циклов в годичной подготовке пловцов