

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

определяется количеством основных соревнований, к которым требуется специальная подготовка («подводка») спортсменов.

Большинство квалифицированных пловцов в Республике Беларусь реализуют двухцикловой вариант планирования годового МаЦ, в котором каждый цикл завершается участием в зимнем и летнем первенствах.

В системе подготовки членов национальной команды и олимпийского резерва, в связи с увеличением количества основных соревнований, могут использоваться трех-, четырех-, пяти- и даже более цикловые варианты планирования. Причем цикловая структуризация годового тренировочного процесса может начинаться на этапе базовой подготовки пловцов в учебно-тренировочных группах второго и более годов обучения.

Структура и содержание подготовительных периодов в начале учебно-тренировочного года и после первых соревнований имеют ряд отличительных особенностей. Это также касается общего (I этап) и специального (II этап) подготовительных этапов (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика основных параметров нагрузки в подготовительных периодах первого и второго полугодичных циклов

Характеристика нагрузки	Первый полугодичный цикл		Второй полугодичный цикл	
	I этап	II этап	I этап	II этап
Количество недель	6–8	8–10	4–6	6–8
Количество тренировок в микроцикле (МиЦ)	10–12	10–14	10–12	10–12
Объем занятий на суше в МиЦ, ч	6–10	10–14	6–8	8–12
Объем плавания в МиЦ, км	40–56	60–70	40–50	55–65
Количество контрольных стартов	2–4	8–12	4–6	8–14

Анализ тренировочных дневников тренеров (n=6, стаж работы не менее 8 лет) и пловцов (n=8, КМС–МС) позволил определить, что во втором полугодичном цикле в программах тренировочных МиЦ приоритет был отдан не количественным (по сравнению с первым полуциклом), а качественным характеристикам нагрузки. Учитывая высокий уровень работоспособности пловцов после первого полугодичного цикла, во втором цикле в основных тренировочных упражнениях была увеличена интенсивность в среднем на 4–8%. Это предопределило увеличение длительности применяемых интервалов отдыха и, как следствие, снижение моторной плотности тренировочных программ в МиЦ.

В структуре объемных показателей средств различных методов спортивной тренировки также были отмечены существенные различия (таблица 2).

Таблица 2 – Объем средств различных методов тренировки в подготовительных периодах первого и второго полугодичных циклов (% от общего объема плавания за этап)

Методы тренировки	Первый полугодичный цикл		Второй полугодичный цикл	
	I этап	II этап	I этап	II этап
Равномерный (дистанционный)	39–20	30–10	28–32	16–12
Переменный	20–25	24–26	20–16	24–26
Интервальный (медленный)	20–24	18–22	22–10	16–14
Интервальный (быстрый)	12–18	16–22	14–18	20–26
Повторный	6–8	8–14	12–18	16–22
Контрольно-соревновательный	3–5	4–6	4–6	8–10

Во втором полугодичном цикле, несмотря на уменьшение длительности этапов подготовительного периода, отмечалось увеличение объемных показателей средств переменного, быстрого интервального, повторного и контрольно-соревновательного методов тренировки. Это обусловлено возрастающей напряженностью и интенсивностью тренировочных программ отдельных занятий и тренировочных МиЦ.

Отдельно следует отметить специфику и содержание занятий пловцов-спринтеров на суше. В первом полугодичном цикле на первом этапе комплексы упражнений составляются с направленностью на общую физическую и атлетическую подготовку. Широко используются кроссовая подготовка, подвижные и спортивные игры, беговые эстафеты, упражнения с отягощениями и амортизаторами. На втором этапе данного цикла в полной мере используются упражнения с малой и средней интенсивностью на специализированных тренажерах. Упражнения большой и максимальной интенсивности в небольших объемах могут применяться в начале или конце основной части занятий с целью стимуляции физиологической активности быстро сокращающихся (белых) мышечных волокон. Однако принято считать, что выполнение скоростных упражнений на суше или в воде дает больший тренировочный эффект, если их использовать сразу после вводно-подготовительной части занятия (разминки), когда отсутствуют либо минимизированы признаки мышечного и функционального

утомления. Причем, приоритетной является не величина отягощения, а темп выполняемых движений. В кратковременных упражнениях, до 15–20 с, можно использовать задержку дыхания, что положительно влияет на мощность и емкость анаэробных процессов энергообеспечения мышечной деятельности.

Во втором полугодичном цикле тренажерная подготовка на каждом этапе становится еще более узкоспециализированной. Длительность и темп выполняемых упражнений должны соответствовать ожидаемой модели движений на основной соревновательной дистанции. Высокую эффективность имеет вариант совмещенной тренировки, который предполагает в рамках одного занятия совместить выполнение упражнений на суше и в воде по схеме «суша – вода – суша – вода и т. д.». При наличии возможностей и условий, с целью сокращения интервалов отдыха между упражнениями на суше и в воде, рекомендуется разместить специализированные тренажеры пловцов не в зале, а в помещении бассейна, что сократит время перехода из зала к плавательной дорожке.

В заключительных МиЦ вторых этапов подготовительных периодов возрастает значимость применения различных видов контроля (медицинского, психологического, педагогического) и различных восстановительных средств в возможном диапазоне доступности для каждого спортивного коллектива.

Таким образом, анализ реальных вариантов планирования подготовительных периодов в тренировке квалифицированных пловцов-спринтеров позволяет сделать ряд выводов:

- установлено, что в планировании подготовительных периодов нагрузочный компонент должен в полной мере соответствовать оптимальным количественным и качественным сторонам нагрузки в соответствии с индивидуальными адаптационными возможностями организма пловцов;
- выявлено, что во втором полугодичном цикле подготовки этапы подготовительного периода сокращены на фоне снижения объемных показателей нагрузки и увеличения интенсивности (напряженности) применяемых тренировочных средств, в связи с достижением достаточно высоких показателей специальной работоспособности после первого полугодичного цикла;
- рационально спланированный подготовительный период позволяет создать функциональную базу организма пловцов для качественного освоения «ударных» тренировочных программ в соревновательном периоде тренировки без возможных «срывов» адаптации, проявляющихся в появлении состояний переутомления, перенапряжения или перетренированности спортсменов.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ЗРИТЕЛЬНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

*Глигор В., Полевая-Сэкеряну А., канд. пед. наук, Демченко П., канд. пед. наук, доцент,
Государственный университет физического воспитания и спорта,
Республика Молдова*

Введение. В настоящее время особое значение придается интеграции людей с ограниченными возможностями в спортивную деятельность, в том числе и на паралимпийском уровне. Не исключением стал и такой вид спорта, как дзюдо, в который вовлекаются все большее количество спортсменов с ограниченными возможностями различного характера, среди которых имеются лица с нарушениями зрительного восприятия.

Актуальность. Общеизвестно, что в основе успеха двигательной деятельности, выполняемой спортсменом, лежит оптимальное состояние его организма, именуемое «спортивной формой». При этом каждый вид спорта, а также этап подготовки требует формирования своего, оптимального функционально-двигательного состояния [4]. Следует отметить, что в доступной научно-методической литературе значительное внимание уделяется проблеме подготовки квалифицированных спортсменов с ограниченными физическими возможностями в дзюдо [3, 5 и др.].

В то же время анализ научно-методической литературы показывает, что проблема подготовки спортсменов высокого класса в рамках адаптивного направления строится на системе отбора сильнейших, наиболее талантливых спортсменов-дзюдоистов. Однако большинство работ посвящено проблеме подготовки, в основном, юных дзюдоистов с нарушением зрения [1, 2 и др.].

В то же время, по нашему мнению, остаются малоисследованными вопросы конкретизации и выявления оптимальной подготовки спортсменов высокого класса с ограниченными возможностями зрительного восприятия в дзюдо на основе прогрессивных инструментально-компьютерных средств диагностики [9]. Поэтому изучение функционально-двигательного состояния спортсменов высокого класса с ограниченными возможностями зрительного восприятия в дзюдо, в предсоревновательный период с помощью современных и эффективных инструментально-компьютерных экспресс-методов, является **актуальной** задачей.