

3. Мехрикадзе, В.В. Тренировка спринтера / В.В. Мехрикадзе. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 162 с.
4. Озолин, Н.Г. Преодоление скоростного барьера / Н.Г. Озолин // Легкая атлетика. – 1970. – № 4. – С. 18–19.
5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, 2002. –

208 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦА

С.Г. Кононович,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Специальная физическая подготовка состоит из двух видов: предварительная специальная физическая подготовка и основная специальная физическая подготовка [1].

Современный спорт требует от спортсмена достижения весьма высокого функционального уровня, способности переносить очень большие тренировочные и соревновательные нагрузки, быстро восстанавливаться после них. Для этого нужен специальный фундамент, точно соответствующий требованиям избранного вида спорта и обеспечивающий подготовленность для эффективного выполнения основной специальной физической подготовки и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения специальной функциональной и мышечной подготовленности предусматривают укрепление организма соответственно особенностям выбранного вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, в том числе «подтягивание отстающих» функций, налаживание совершенной координации в функциональной деятельности организма спортсмена, укрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Для решения этих задач выбирают тренировочную работу, строго соответствующую характерным особенностям выбранного вида спорта. Этого нарушать нельзя. Например, общая выносливость, приобретаемая в кроссах, является фундаментом для развития специальной выносливости в любых видах спорта циклического характера. Но это верно только для пловцов на средние и длинные дистанции. Для всех же других спортсменов кроссы – средство приобретения общей выносливости как части ОФП. Но для достижения высоких спортивных результатов этого недостаточно. Необходим специальный фундамент, приобретаемый в процессе выполнения не чужой, а своей тренировочной работы, фундамент которой органически связан с особенностями мышечной работы, с тонкостями техники и психическими проявлениями в избранном виде спорта [2, 3].

В циклических видах спорта (бег, плавание и др.) эта задача решается просто: с помощью упражнения в своем же виде спорта. В таких видах спорта, как конькобежный, лыжный, гребля пока еще нет условий для тренировки в течение всего года, поэтому спортсмены пытаются в подготовительном периоде создать специальный фундамент, занимаясь греблей в бассейне, бегом на роликах, выполняя имитационные упражнения. Разумеется, это дает определенный эффект в повышении функциональных возможностей. Однако полноценный специальный фундамент спортсменов высшего класса можно создать, лишь круглогодично тренируясь на каналах, ледяных и снежных дорожках, в манеже, бассейнах.

Для создания специального фундамента очень важно использовать упражнения, выполняемые в затрудненных условиях. Это могут быть упражнения со значительно повышенными требованиями к силе, силовой выносливости, скоростно-силовым качествам, а также выносливости. Такие упражнения могут выполняться дополнительно к программе предварительной специальной физической подготовки, как часть занятия тренировочного дня или микроцикла.

Теперь об интенсивности. Упражнения, создающие специальный фундамент, выполняются с уменьшенной интенсивностью. Это объясняется необходимостью выполнения очень большого объема тренировочной работы, что возможно при снижении интенсивности до 75–80 % от максимальной. Кроме того, для любого подготовительного периода работа со средней и максимальной интенсивностью в большом объеме более результативна, так как создает более глубокие и прочные изменения в организме. Наконец, уменьшенная интенсивность требуется потому, что функциональная перестройка организма человека происходит вслед за изменениями в деятельности центральной нервной системы (ЦНС) [4]. Морфологические изменения происходят значительно позже. Поэтому если повышать интенсивность, не укрепив предварительно органы и системы и весь организм в целом, то на долю ЦНС, мобилизуемой скрытые резервы работоспособности, ложатся очень большие нагрузки. В результате у спортсмена может наступить истощение нервных клеток, нервное переутомление, резкое снижение работоспособности.

Как в течение одного подготовительного периода, так и из года в год в процессе построения специального фундамента интенсивность должна возрастать в соответствии с ростом подготовленности спортсмена. Особенно внимательно необходимо относиться к объему выполняемой тренировочной работы, который должен постепенно увеличиваться и составлять в день от 3 до 4 и более часов. В конечном итоге только большое количество работы играет решающую роль в приобретении специальной работоспособности. Естественно, что это не должно быть следствием принуждения и не должно вызывать чувства неудовлетворения.

Значительное увеличение продолжительности непрерывного повторения упражнений, избранного вида спорта и специальных упражнений – очень перспективный путь. В видах спорта, требующих выносливости к продолжительной работе, объем уже сейчас достигает в ежедневной тренировке 2–4 часа непрерывного выполнения упражнений ежедневно.

В планировании тренировки, создающей специальный уровень работоспособности, используются разные варианты.

В первом варианте спортсмен ежедневно преодолевает с равномерной скоростью одну и ту же дистанцию на протяжении 3–4 месяцев. Время прохождения дистанции служит верным показателем правильности хода тренировки. Это время может колебаться в небольшой мере, но постепенно будет улучшаться [5].

Во втором, наиболее часто применяемом варианте, используется микроцикл из трех смежных тренировочных дней. В первый день интенсивность несколько выше, а продолжительность работы наименьшая. Во второй день интенсивность несколько снижена, а продолжительность увеличена. В третий день интенсивность еще меньше, зато продолжительность наибольшая. В этой последовательности и протекает тренировочный процесс «тройка за тройкой».

Третий вариант – четырехдневный микроцикл. В нем после трехдневной тренировки (по второму варианту) предоставляется день отдыха. Этот вариант используется при недостаточной подготовленности спортсмена или на начальном периоде тренировки.

Четвертый вариант – это сочетание указанных трех вариантов. Сначала первый вариант, через месяц третий и еще через месяц – второй. Общая тенденция в таком варианте – постепенное повышение умеренной интенсивности.

Нельзя опасаться, что разнообразие нагрузки скажется отрицательно на построении специального фундамента. Прежде всего, это разнообразие небольшое. Следует предполагать, что три уровня воздействия, находящихся в одной зоне по направленности предъявляемых к организму требований, создают более глубокие и, если можно так выразиться, более разносторонние и более прочные изменения в органах и системах, делают совершеннее координацию их функций [6].

Для формирования специальной работоспособности не всегда целесообразно параллельно вести основную специальную тренировку. Однако на протяжении накопления функционального потенциала спортсмен должен время от времени (примерно раз в 2 недели) выполнять упражнения своего вида спорта в соревновательных или близких к ним условиях. Это позволит ему ощутить большие усилия и тренировать себя психологически. Соревнования (например, 1–2 в месяц) являются в это время средством проверки возможностей спортсмена и воспитания его волевых качеств, но спортсмен не должен готовиться к таким стартам специально.

В процессе предварительной специальной физической подготовки можно и нужно параллельно решать ряд задач: совершенствовать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать его, улучшать подвижность сустава, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества и т. д. Разумеется, надо выбрать лишь те задачи, которые необходимы для данного спортсмена в связи с сильными и слабыми сторонами его подготовленности.

В перспективной подготовке, рассчитанной на ряд лет, может быть весьма эффективным увеличение этапа предварительной специальной физической подготовки до 6 месяцев и даже до нескольких лет вне связи с календарем ближайшего спортивного сезона. Например, тренировка в детские и юношеские годы для будущей специализации может рассматриваться как многолетний возрастной этап построения специального фундамента. Естественно, что при значительном увеличении данного этапа потребуются решать больше задач, вероятно, придется несколько растянуть по времени нагрузку, не все дни заниматься ОФП и т. д.

Цель ее – поднять для данного этапа тренировки уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма спортсмена строго применительно к требованиям избранного вида спорта. Прежде всего имеется в виду развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом не следует забывать о сопутствующих возможностях совершенствования координации движений, их выразительности.

Средствами для развития основных физических качеств являются прежде всего упражнения своего вида спорта, а также специальные упражнения.

Упражнения, повышающие основную специальную физическую подготовку спортсмена, выполняются с соревновательной интенсивностью, несколько ниже (85–90 %) или выше ее. Эти три режима интенсивности используются на последней ступени физической подготовки, а также при развитии любого двигательного качества [7].

Основная специальная физическая подготовка осуществляется в большей степени в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного, в других видах спорта, где требуется выносливость к продолжительной работе, – в течение всего соревновательного периода. Так, пловцы, бегуны повышают выносливость повторной тренировочной работой в своем виде спорта, используя указанные три режима интенсивности на протяжении всего соревновательного периода.

Общая продолжительность последней ступени подготовки – основной специальной физической подготовки – колеблется очень широко – от одного до нескольких месяцев. При двух циклах в году продолжительность основной специальной физической подготовки уменьшается для каждого полугодия.

Когда после этапа основной специальной физической подготовки переходят к тренировке в своем виде спорта, необходимо поддерживать на протяжении всего соревновательного периода достигнутый уровень развития тех физических качеств, которые не могут сохраниться на требуемом уровне тренировкой только в своем виде спорта. Для молодых спортсменов дальнейшее повышение физических качеств нужно продолжать и в соревновательном периоде.

Таким образом, физическая подготовка состоит из трех ступеней – общая физическая подготовка, предварительная специальная физическая подготовка, основная специальная физическая подготовка. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше будет вторая и тем выше будет уровень развития двигательных качеств. Однако надо помнить, что уровень первых двух ступеней должен поддерживаться постоянно, пока в новом большом цикле подготовки не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление.

Тренировочная работа, включающая три этапа физической подготовки, характеризуется на первой ступени наибольшим объемом при умеренной интенсивности, а на каждой последующей – уменьшением объема и возрастанием интенсивности. Наиболее ярко это представлено в тренировке пловцов-стайеров. Во всех видах спорта циклического характера, где требуется выносливость к продолжительной работе, такие три ступени в круглогодичной тренировке являются обязательными.

Могут быть и другие варианты (дробление на микроциклы и этапы, выделение «ударных» этапов, проведение только поддерживающих тренировок и др.). Но во всех случаях тренировочная нагрузка в целом увеличивается с каждой ступенью. Это основная схема изменения нагрузки относится лишь к упражнениям, развивающим те физические качества, которые непосредственно решают успех спортсмена. В других упражнениях динамика нагрузки может быть иной. Например, при выполнении упражнений первой ступени нельзя обойтись без проявления максимальной интенсивности (бросание набивных мячей, упражнение с отягощениями, прыжковые упражнения и др.) [8].

Трехступенчатость в физической подготовке спортсменов чаще осуществляется в течение одного годового цикла тренировки. Первые две ступени приходятся на подготовительный период, а третья – на соревновательный. В переходном периоде остается только ОФП.

Трехступенчатость подготовки рекомендуют в каждом из полугодичных циклов тренировки, т. е. тогда, когда в течение непродолжительного тренировочного времени нужно поднять уровень развития ведущих двигательных качеств. Процесс укрепления органов и систем, повышения их функциональных возможностей и развития двигательных качеств осуществляется постепенно, поэтому возможно и большее число ступеней подготовки. В каждом случае индивидуальные особенности спортсмена и особенности вида спорта могут определять построение этого процесса и число ступеней.

1. Булгакова, Н.Ж. Ретроспективный анализ динамических и временных характеристик техники сильнейших пловцов страны, зарегистрированных у них в младших возрастных группах / Н.Ж. Булгакова, Т.Г. Фомиченко, В.Б. Авдеенко // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 10. – С. 48–52.

2. Башкеев, М.Д. Критерии оценки «чувства воды» у пловцов 10–13 лет / М.Д. Башкеев // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1992 г. / ОГИФК. – Омск, 1993. – С. 15.

3. Башкеев, М.Д. Специализированные восприятия в плавании: лекция / М.Д. Башкеев. – Омск. – СИБГАФК. ВООК. – 1995. – 21 с.

4. Кучкин, С.Н. Дыхательные упражнения в спорте / С.Н. Кучкин. – Волгоград: ВГИФК, 1991. – 48 с.

5. Корягин, Ю.В. Исследование хронобиологических особенностей восприятий времени и пространства у спортсменов / Ю.В. Корягин // Теория и практика физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 26.

6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

7. Травин, Ю.Г. Выносливость, методы ее развития и контроля: метод. рекомендации для слушат. ФПК и студ. ГЦОЛИФК / Ю.Г. Травин, С.А. Гудыма. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 35 с.

8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и система спортивной подготовки / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 315 с.