

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ДЮСШ И СДЮШОР

*Жигар А.С.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Совершенствование системы подготовки спортивного резерва является основной проблемой теории и методики юношеского спорта. Непрерывный рост спортивных достижений в мировом плавании, постоянное снижение возраста мировых рекордсменов, лимит времени для вывода пловца от новичка до спортсмена, способного конкурировать на международной арене, приводит к необходимости поиска рациональной системы тренировки юных спортсменов.

Готовность к достижению спортивных результатов характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости и других, степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем, развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность) [3].

Цель данной работы – изучение особенностей совершенствования общей и специальной физической подготовки пловцов.

По направленности воздействия применяемые средства обычно делятся на средства общей физической подготовки (ОФП) и средства специальной физической подготовки (СФП).

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена, осуществляемое без учета или с некоторым учетом специфики плавания. ОФП позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, совершенствование физических качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и, на основе развития этих качеств, создание функциональной базы общего характера, необходимой для достижения высоких результатов;

- оздоровление пловцов (большая часть занятий проводится на свежем воздухе), закаливание, выработка иммунитета к сменам температур, неизбежным в условиях тренировки в плавательных бассейнах;

- создание условий для активного отдыха (изменение характера применяемых средств и методов) в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок;

- улучшение волевой подготовки спортсменов в процессе преодоления дополнительно создаваемых трудностей;

- развитие и совершенствование функций органов дыхания.

Целенаправленное и последовательное решение этих задач в многолетней тренировке создает определенный тип пловца-атлета [5].

В подготовке юных пловцов на суше необходимо применять следующие основные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения, с отягощениями, начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);

- для воспитания выносливости: ходьба, бег, гребля, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде;

- для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями;

- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой;

– для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

В воде в процессе занятий по ОФП необходимо применять следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло.

Задачи СФП по сравнению с задачами ОФП более узкие и специфичные:

– преимущественное развитие и совершенствование тех качеств и навыков, которые наиболее специфичны для избранного способа плавания или определенной дистанции;

– избирательное развитие мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку в плавании, с учетом способа плавания и дистанции;

– устранение индивидуальных недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой плавания;

– исправление ошибок в технике плавания;

– повышение общего объема и интенсивности тренировочных нагрузок с помощью средств и методов, оказывающих однонаправленное с тренировкой в воде воздействие [7, 8].

Целесообразно разделять работу над совершенствованием силового и скоростного компонентов скоростно-силовых способностей. При совершенствовании силового компонента отягощения близки к предельным – 80–90 % от максимально доступных, темп – околопредельный; при совершенствовании скоростного компонента, наоборот, отягощения составляют 70–75 % от максимально доступных, темп – 100 %.

При развитии силовой выносливости величина отягощений относительно невелика: для пловцов на длинные дистанции – 40–50 % от максимально доступной; для пловцов на средние дистанции – 50–60 %; для спринтеров – 60–70 %. Темп движений обычно соответствует темпу, который планируется использовать при проплывании соревновательных дистанций [6].

Развитие и поддержание уровня общей выносливости осуществляется с использованием кроссового бега, гребли, ходьбы на лыжах и упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10–15 минут.

Специальная выносливость воспитывается с помощью упражнений на тренажерах с величиной силы тяги и временем выполнения работы, соответствующими весу спортсмена и запланированному результату.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца необходимо применять упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, амортизаторы). При этом соблюдаются такие условия:

– серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.

– время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами постепенно доводится примерно до 1,5 минуты для дистанции 100 м, до четырех минут для дистанции 200 м и до семи минут для дистанции 400 м.

– темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания [1].

Специальные скоростные качества пловца развиваются упражнениями с предельно быстрым выполнением отдельных элементов имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В процессе развития абсолютной силы упражнения с большим сопротивлением следует выполнять с отдыхом между подходами не менее двух минут. Для развития абсолютной силы у детей используются упражнения только с преодолением собственного веса – подтягивания, лазание, висы, упоры и прыжки [2, 9].

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками и плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круг или тренировочная доска между ногами, пояс с тормозной пластинкой, тормозной парашют, плавание с закрепленным амортизатором).

При тренировке пловцов необходимо помнить, что дыхание служит основой для развития как аэробной, так и анаэробной производительности организма. Отсюда следует, что для повышения скорости плавания надо, прежде всего, развить уровень дыхательных возможностей, создавая надежную базу общей выносливости. В связи с этим в процессе тренировки следует примерно до первого спортивного разряда уделять главное внимание, воспитанию общей выносливости, совмещая это с относительно небольшим объемом работы по воспитанию скорости плавания. Такое направление тренировок обеспечит надежный фундамент общей выносливости и будет содействовать достижению высоких спортивных результатов.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена быстро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мышц. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мышц, тем больше времени получают мышцы для отдыха и тем экономнее техника плавания [4].

Гибкость пловца в зависимости от специализации в способах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине особенно необходима хорошая подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – хорошая подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

В воде гибкость пловца развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

Таким образом, анализ специальной литературы позволил определить, что одной из главных задач спортивной тренировки является повышение уровня общей и специальной физической подготовки юных пловцов. Компоненты общей и специальной тренировки спортсмена есть во всех разделах его подготовки (физической, психической, технической, тактической). Их разграничения относительны, поскольку в действительности характеризуют не что-то расчлененное, а лишь в определенном отношении отличающиеся стороны одного и того же комплексного процесса [5].

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 243 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 342 с.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсменов / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 121 с.

4. Зациорский, В.М. Структура и изменения физической пригодности // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – 67 с.

5. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовленности / Е. Захаров, А.Королев, А.Сафонов. – М.: Просвещение, 1994. – 44 с.

6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 159 с.

7. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 98 с.