

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Лесив П.Г.,*

*Прилуцкий П.М.,* канд. пед. наук,

*Глазько А.Б.,* канд. пед. наук, доцент,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Рациональный спортивный отбор и ориентация на высокий спортивный результат, а также правильная система их подготовки играют главную роль в воспитании высококвалифицированных пловцов. Вопросы, относящиеся к структуре тренировочных нагрузок, т. е. соотношение основных параметров (объема, интенсивности) на разных этапах годового цикла тренировки и в многолетней подготовке юных пловцов, являются актуальными, так как это один из решающих факторов рационального планирования в тренировочном процессе. В мировом плавании наблюдается тенденция к росту спортивных результатов, а это заставляет осуществлять более качественную подготовку на всех этапах. Много работ посвящено начальному обучению плаванию. К сожалению, этапу начальной подготовки уделено мало внимания.

Целью работы явилось изучение особенностей планирования тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Задачи, поставленные перед исследователями, были следующими:

1. Изучить особенности психического и морфофункционального развития детей на этапе начальной подготовки.
2. Определить применяемые средства и методы на этапе начальной подготовки.
3. Изучить систему планирования тренировочных нагрузок на этапе начальной подготовки.

В работе получены данные о планировании тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Практическая значимость заключалась в использовании результатов работы в учебно-тренировочном процессе пловцов на этапе начальной подготовки. Отдельные методические положения могут использоваться в учебном процессе учащихся училищ олимпийского резерва.

В процессе анализа дневников тренеров нами изучены данные об объемах плавания в группах начальной подготовки в недельных микроциклах, месячных мезоциклах и годичном макроцикле:

Группа №1 – мальчики/девочки 10–11 лет 3-й год обучения;

Группа №2 – мальчики 10–11 лет, 2-й год обучения;

Группа №3 – мальчики 11–12 лет, 3-й год обучения;

Результаты анализа позволили определить количество циклов планирования в году и получить данные об объемах плавания: общего, по элементам и интенсивного. Анализ динамики роста спортивных результатов юных пловцов позволил оценить прирост скорости плавания на дистанциях 25, 50 и 100 м, а также эффективность планирования в годичном макроцикле.

На первом этапе исследования нами были получены данные о недельном объеме плавания: общего, интенсивного или силового и плавания по элементам, а также их процентное соотношение в недельном микроцикле. В объем плавания по элементам были включены плавание на руках, ногах и упражнения в воде. Путем суммирования данных о плавании в недельных микроциклах был получен годовой суммарный объем нагрузок, который также был представлен в процентном соотношении. По каждой группе был вычислен средний объем плавания в недельном микроцикле.

Подробная информация о планировании тренировочного процесса представлена в виде графиков на рисунках 1, 2 и 3, которые наглядно демонстрируют соотношение объемов плавания в годичном цикле. Кривая общего объема плавания на рисунке 3 демонстрирует один из принципов спортивной тренировки – «волнообразность динамики тренировочных нагрузок», что подтверждает правильность распределения нагрузок в годичном цикле подготовки. На данном графике представлен вариант двухциклового планирования. Это классическая схема подготовки пловцов в нашей стране. Номера недель 16 и 33 соответствуют срокам проведения основных соревнований. Как правило – это зимний и летний чемпионаты города по плаванию, а остальные соревнования являлись или вспомогательными, или проходящими в тренировочном процессе.

Динамика изменения результатов и скорости плавания у пловцов исследуемых групп в годичном цикле подготовки являлась основным показателем, влияющим на эффективность планирования тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. Динамика скорости и результатов плавания определялась на дистанциях 25, 50 и 100 м. В каждой группе выбирались от семи до одиннадцати лучших результатов, затем находилось среднее арифметическое значение результата в каждой группе, соответствующее определенной неделе, на основании чего строился график динамики показанных результатов на протяжении учебного года.

Исследовав динамику результатов и скорости плавания, следует отметить, что данные показатели в определенной степени влияют на эффективность планирования тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки.

Результаты проведенных исследований выявили, что увеличение объемов плавания в годичном цикле подготовки не целесообразно, так как оно не оказывает влияния на рост спортивных результатов. Основной прирост показателей происходит в первую очередь за счет естественного биологического роста и развития организма юного спортсмена. Но это возможно лишь при условии систематических тренировок и рациональных объемов нагрузки, не снижающих естественных темпов адаптации организма.

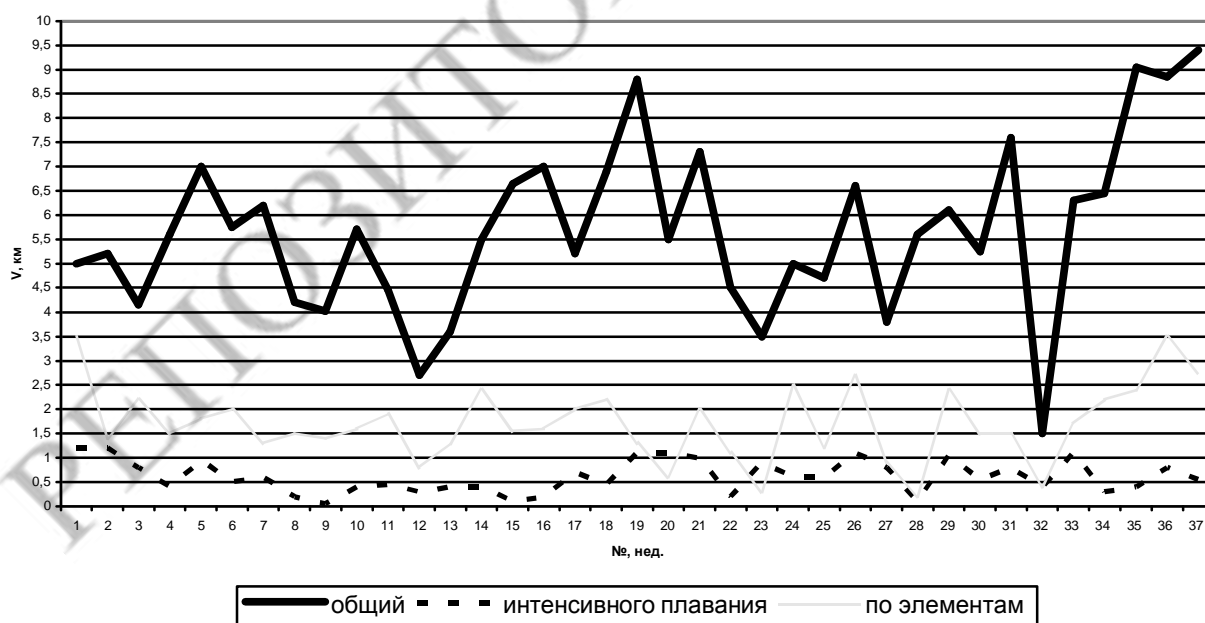


Рисунок 1 – Соотношение объемов плавания в ГНП третьего года обучения (11–12 лет)

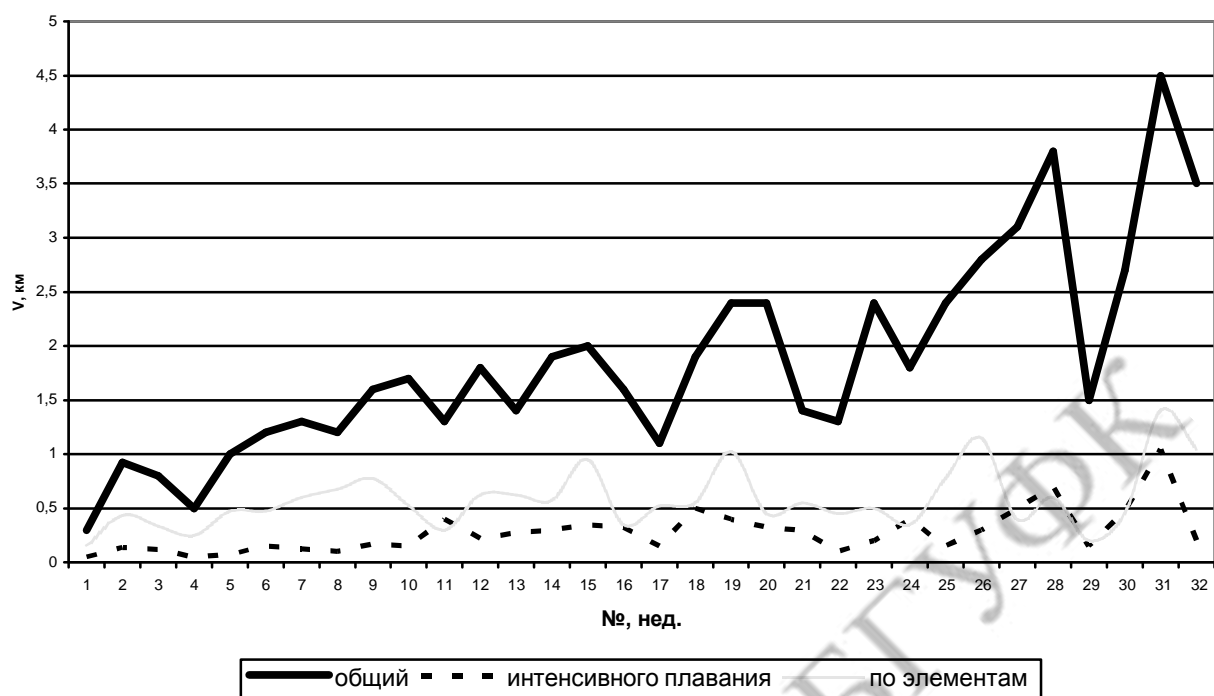


Рисунок 2 – Соотношение объемов плавания в ГНП второго года обучения (10–11 лет)

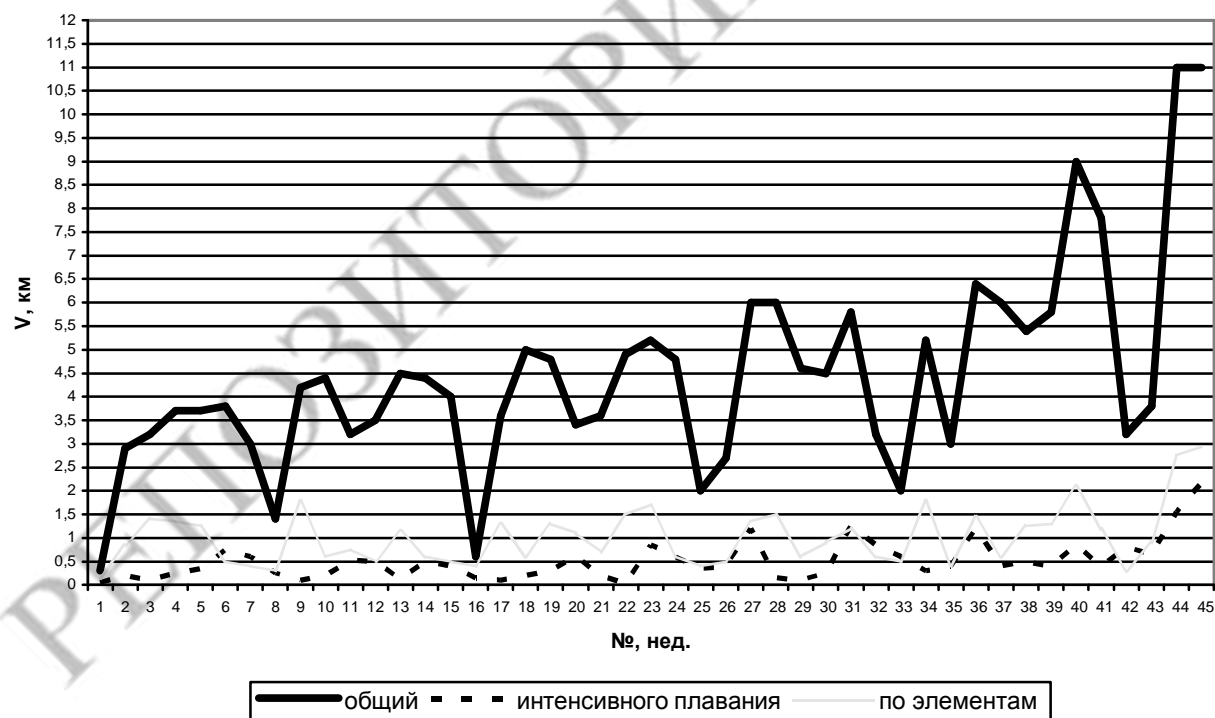


Рисунок 3 – Соотношение объемов плавания в ГНП третьего года обучения (11–12 лет)

В результате проведенного исследования нами установлено, что планирование учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки должно учитывать особенности психофизиологического развития детей в возрасте 9–12 лет и ориентироваться на чувствительные биологические периоды развития отдельных физических качеств и двигательных способностей. Применяемые тренировочные воздействия должны быть направ-

лены на активизацию естественного развития организма без угнетающего воздействия на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы.

Определено, что наиболее популярными средствами в группах начальной подготовки являются упражнения на суше и в воде, выполняемые в рамках равномерного (и эпизодически переменного) метода тренировки с направленностью на общую физическую подготовку. Воспитание общей выносливости оказывает, пусть и не значительное, сопряженное воздействие на формирование специальной выносливости, проявляющейся в росте достижений на дистанции 25, 50 и 100 м при плавании основным и дополнительными способами.

Также выявлено, что в тренировке групп начальной подготовки наиболее часто используются волнообразные нагрузки по схеме двух- и трехциклового планирования. Причем, двухциклового вариант планирования, используемый в подготовке группы № 3 (рисунок 3), способствовал более выраженному приросту уровня специальной работоспособности, зафиксированной в процессе тестирования испытуемых на дистанциях 25, 50 и 100 м.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ТХЭКВОНДО ВТФ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ**

*Литвинова О.В.,*

Иркутский государственный технический университет,  
Российская Федерация

Проблема сохранения здоровья спортсменов – одна из самых сложных и актуальных в современном спорте. Современные физические нагрузки в спорте столь высоки, что врожденные адаптивные механизмы нередко оказываются недостаточными для обеспечения нормального функционирования организма в этих условиях [1]. К этому еще можно добавить и психоэмоциональный стресс, испытываемый юными спортсменами как во время подготовки, так и во время соревнований. Эти проблемы особенно актуальны для детского и молодежного спорта [2].

В этой связи еще недостаточно обоснована методика подготовки юных спортсменов, направленная на сохранение и укрепление здоровья занимающихся, что крайне необходимо на начальном этапе обучения и наиболее актуально при работе с детьми, подростками и молодежью [3].

Так как регион Восточной Сибири имеет свои климатические особенности, а также неблагоприятную экологическую ситуацию, то состояние физического здоровья, физического развития и физической подготовленности детей несколько отличается от уровня физического здоровья в городах европейской и центральной части России [4].

Система мониторинга, активно разрабатываемая в настоящее время в России, позволяет не только проводить анализ, оценку и прогноз физического здоровья учащихся, но и создавать коррекционные программы, направленные на укрепление здоровья и улучшение показателей физической подготовленности подрастающего поколения [5].

При недостаточной теоретической разработке проблемы здоровьесберегающих технологий в детском и молодежном спорте, а также механизмов адаптации спортсменов к физическим нагрузкам, свойственным современному спортивному тхэквондо [6, 7, 8], назрела необходимость решения проблемы выделения, научного обоснования и экспериментальной апробации средств и методов исследования на основе комплексного мониторинга физического развития и физической подготовленности занимающихся и построения тренировочного процесса, при соблюдении которых будут применяться инновационные здоровьесберегающие технологии и формироваться специфическое адаптивное состояние организма, характерное для успешной тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов.