

Вишневецкий Р.Ф.,

Кашкан М.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

**ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
ПЛОВЦОВ-ДЕЛЬФИНИСТОВ НА ВТОРОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА**

Vichneusky R.F.,

Kashkan M.A.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

**DYNAMICS OF TRAINING LOADS OF BUTTERFLY SWIMMERS
AT THE SECOND STAGE OF THE PREPARATORY PERIOD**

ABSTRACT. The article is devoted to construction of special preparatory stage of swimmers training. The key element of research is the analysis of swimming capacity dynamics according to zones of intensity and dynamics of results at competitive distances.

KEYWORDS: special preparatory stage; swimmers; butterfly stroke; load intensity and capacity.

АНОТАЦИЯ. Статья посвящена построению специально-подготовительного этапа подготовки пловцов. Основное содержание исследования составляет анализ динамики объемов плавания по зонам интенсивности и динамики результатов на соревновательных дистанциях.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: специально-подготовительный этап; пловцы; стиль баттерфляй; объем и интенсивность нагрузки.

Тренировка на специально-подготовительном этапе подготовительного периода направлена на непосредственное становление спортивной формы. Этой цели служит смещение акцента тренировки в сторону увеличения доли специально-подготовительных, а также собственно соревновательных упражнений. Содержание тренировки предполагает развитие комплексных качеств – скоростных возможностей и специальной выносливости, а также их гармоничное сочетание в соревновательной деятельности [1; 3; 4].

В процессе увеличения объема и интенсивности тренировочных упражнений стоит вопрос о минимизации и специфичности нагрузок с учетом подготовленности и специализации пловца. Данная проблема предусматривает использование в подготовке пловцов такого минимального объема тренировочных средств, который позволит добиться наивысшей работоспособности организма и существенно повысить их результат [2–5].

Цель работы: определить динамику тренировочных нагрузок у пловцов-дельфинистов во время специально-подготовительного этапа подготовки.

Задачи исследования: а) изучить динамику объемов плавания в специально-подготовительном этапе; б) изучить динамику результатов пловцов-дельфинистов на данном этапе подготовки.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: а) анализ дневников спортсменов и тренеров; б) анализ протоколов соревнований и контрольных стартов; в) методы математической статистики.

Организация исследования. Анализ дневников спортсменов и тренеров предусматривал получение данных об общем и парциальных объемах плавания в различных зонах интенсивности пловцами-дельфинистами во время специально-подготовительного этапа подготовки.

Обсуждение результатов исследования. Анализ результатов и контрольных стартов показал, что пловцы-дельфинисты чаще всего тестируются на дистанциях от 25 до 200 метров, и эти дистанции проплываются «основным» способом. Серии тренировочных отрезков также включают эти же дистанции, а количество повторений не превышает 8–20 в одной серии. Интенсивность плавания зависит от задач конкретного тренировочного занятия. Анализ тренировочных занятий выявил еще одну особенность в построении тренировок пловцов-дельфинистов. В первом случае определено, что пловцы-дельфинисты тренируются по обычной программе с пловцами специализирующимися в кроле на груди и на спине (группа А). Количество тренировочных занятий в недельном микроцикле составило 12 (6 утренних и 6 вечерних). Эти пловцы применяли плавание дельфином в объеме 15–20 % от общего объема тренировочного занятия. Также было отмечено, что дельфином проплывались дистанции свыше 400 метров. Во втором случае (группа В) определено, что объем плавания дельфином составлял 20–25 %, а в одном случае превысил 30 %. Недельный тренировочный микроцикл состоял из 11 занятий (5 утренних и 6 вечерних). Шестая вечерняя тренировка обязательно включала самостоятельную разминку и контрольный старт. Общий объем работы за одно тренировочное занятие в первом случае составлял от 5,8 км до 7,3 км, во втором редко превышал 6,0 км. Продолжительность специально-подготовительного этапа в первом случае составила 4 недели. За это время объем плавания составил 158–186 км. Из них с интенсивностью выше 80 % – 85–97 км; плавание основным способом (дельфином) – 25–31 км (из них с интенсивностью выше 80 % – 14–17 км). Во втором случае продолжительность второго этапа подготовительного этапа также составила 4 недели, но показатели объемов плавания имеют существенные различия. Так, за то же время объем плавания составил 97–108 км; из них с интенсивностью выше 80 % 50–64 км; плавание основным способом (дельфином) до 62 км (из них с интенсивностью выше 80 % – 57–60 км). Так же очевидна значительная разница в плавании с сопротивлением и по элементам. В первом варианте плавание в лопатках и с сопротивлением основным способом наблюдается на протяжении первых двух недель специально-подготовительного этапа и достигает максимума в 1,2 км за тренировку. Во втором – на всем протяжении данного этапа, достигая максимума в 0,8 км за тренировочное занятие. Плавание по элементам наблюдается на всем протяжении исследуемого этапа, но во втором случае количество упражнений, выполняемых в одном тренировочном занятии, больше в среднем на 200 м. Плавание с помощью движений ног присутствовало на каждом тренировочном занятии в обеих группах пловцов, а упражнения были направлены

на согласование движений рук и ног. Анализ тренировочного процесса также позволил сделать вывод, что пловцы обеих групп использовали все традиционные методы тренировки. Особо нужно отметить, что пловцы-дельфинисты группы (В), применяли так называемый «симулятор». В каждом недельном микроцикле два тренировочных занятия состояли из «симуляторов». В сериях 6–8×100 м и 4–6×200 м дистанция делилась на два отрезка (100 м – 75+25; 200 м – 150+50). В первом варианте интервал отдыха составлял 5 с, во втором – 10 с, интенсивность выполнения упражнения – 95–100 %. Время отдыха между повторениями 1 и 2 минуты соответственно. В одном тренировочном занятии встречались две такие серии. Основной задачей при выполнении данной серии являлось то, что пловец должен показать в серии время ненамного хуже соревновательного результата или лучше него. Пловцы группы (В) выполняли упражнения, относящиеся к гипоксической тренировке. Задание включало проплывание серии отрезков по 50 м (25+25) с количеством повторений 8–10. Первые 25 м пловцы выполняли ныряние с помощью движений ног дельфином, делали поворот, и вторые 25 м плыли дельфином в полной координации. И ныряние, и гладкое плавание необходимо было выполнять с максимально возможной скоростью. Интервал отдыха между повторениями составлял от 2 до 5 минут.

В начале и в конце специально-подготовительного этапа пловцы проплывали на время контрольные дистанции 25, 50, 100 и 200 м. Анализ полученных результатов позволил отметить степень улучшения средних показателей времени проплывания указанных дистанций пловцами- дельфинистами обеих групп (таблица).

Таблица – Средние показатели, прирост и процентное улучшение результатов пловцов-дельфинистов группы (А) и (В).

Показатель	Группа А				Группа В			
	25	50	100	200	25	50	100	200
X ± G, с	13,46	29,05	67,19	146,78	13,50	29,06	66,88	145,61
X1 ± G, с	13,03	28,18	64,31	141,09	12,81	28,06	53,15	139,50
t, с	0,43	0,87	2,88	5,69	0,69	1,0	3,73	6,11
t, % улучшения	3,30	3,09	4,49	4,03	5,39	5,56	5,91	4,38

Примечание: X – средний показатель времени на дистанции в начале специально-подготовительного этапа, X1 – средний показатель времени на дистанции по окончании специально-подготовительного этапа, t, % – прирост результата

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что пловцы группы (В) имеют более выраженный прирост результатов, чем пловцы группы (А). Так, на дистанции 25 м прирост составил 5,39 и 3,30 %. На дистанции 50 м – 5,56 и 3,09 % соответственно. Особо следует отметить существенный прирост результатов на соревновательных дистанциях 100 и 200 м. Так, в группе (А) результат на дистанции 100 м был улучшен на 4,49 %, а на дистанции 200 м – на 4,03 %. В группе (В) улучшение составило 5,91 и 4,38 % соответственно. Это объясняет выполнение значительной тренировочной работой на дистанциях, близких к соревновательным, и увеличение доли нагрузок анаэробно-гликолитической направленности, которая характерна именно для дистанций 100 и 200 м.

На основании проведенных исследований (анализа полученных данных) можно сделать следующие выводы и рекомендации:

1. Современные литературные данные не позволяют получить четкие представления о методике рационального планирования тренировочных нагрузок в подготовке пловцов-дельфинов на втором этапе подготовительного периода.

2. Второй этап подготовительного периода в тренировочном процессе пловцов-дельфинов группы (В) был спланирован с учетом специфики способа плавания. Тренировочный процесс пловцов группы (А) не предусматривал большого количества специализированной работы, выполняемой основным (дельфин) способом.

3. Прирост спортивных результатов пловцов-дельфинов группы (В) вызван увеличением объемов плавания основным способом и увеличением тренировочных нагрузок, выполняемых с интенсивностью более 80 % по сравнению с группой (А).

1. Платонов, В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит-ра, 2000. – 495 с.

2. Зверник, В. И. Подготовка пловцов-дельфинов: метод. рекомендации / В. И. Зверник. – Минск: 1988. – 46 с.

3. Каунсилмен, Д. Е. Наука о плавании / Д. Е. Каунсилмен: пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 429 с.

4. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание / Д. Е. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 208 с.

5. Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования / под ред. Т. М. Абсалямова, Т. С. Тимаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.

УДК 796.332:796.073+316.6:159.947.5

Вольская В.А.,

Ивашко С.Г.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТОВ

Volskaya V.A.,

Ivashko S.G.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

FEATURES OF MANIFESTATION OF AGRESSION BY FOOTBALL FANS

ABSTRACT. The article analyses the subculture of football fans, reveals the peculiarities of their characters and psychology. A research has been conducted to identify the features of various types of aggression manifestation by football fans.

KEYWORDS: aggression; football fans; football; football club.