

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ В ПРОЦЕССЕ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

А. В. Гулевич, А. В. Лукьянов

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра спортивных и медико-биологических дисциплин)

В статье отражены результаты исследования круглогодичного цикла тренировки пловцов. Мы попытались определить степень влияния скоростно-силовых качеств спортсмена на дальность полета в воздухе после выполнения стартового прыжка и на спортивный результат на спринтерской дистанции 50 метров в/с. Методы исследования: педагогический эксперимент, анализ научно-методической литературы, инструментальные методы исследования. При подготовке к эксперименту была использована и апробирована программа, разработанная для развития скоростно-силовых качеств. До и после выполнения программы были проведены контрольные измерения дальности полета при отталкивании от стартовой тумбочки и результата на дистанции 50 метров в/с.

К физическим качествам, как в плавании, так и в других видах спорта, относят: выносливость, быстроту гибкость, силу, координацию (ловкость).

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Существуют три формы проявления быстроты: темп движений, латентное время двигательной реакции, скорость отдельно взятого движения.

Гибкость – одно из важных физических качеств пловца. Высокий уровень гибкости необходим пловцу для свободы, быстроты и экономичности движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий во время гребка. Также «гибкость» иногда относят к понятию «подвижность суставов», но между ними есть различие. Подвижность в суставе – степень свободы движений в конкретном суставе; а гибкость – степень свободы движений в какой-либо части тела или частях тела. Выделяют три вида подвижности в суставах: а) свободную; б) активную; в) пассивную.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Для развития силы применяют упражнения с динамическим, статистическим и уступающим режимом работы.

Ловкость – это целесообразность движений в данной конкретной ситуации; она является сложным двигательным качеством, не имеющим единого критерия для оценки [5].

Развитие физических качеств в процессе круглогодичной тренировки пловцов идет постоянно и неразрывно связано с технической подготовкой. Но все же соотношение видов подготовки существенно меняется в зависимости от периода тренировочного процесса.

Различаются три фазы спортивной формы:

- фаза становления;
- фаза относительной стабилизации;
- фаза временной утраты спортивной формы.

Соответственно выделяют три периода тренировки:

- подготовительный, (обеспечивающий становление спортивной формы);
- соревновательный (создающий условия для ее сохранения и стабилизации);
- переходный (являющийся связующим звеном между двумя ступенями спортивного совершенствования).

Все вышеперечисленные периоды составляют один тренировочный цикл.

В подготовительном периоде можно выделить два этапа: первый – общий, второй – специальный.

На первом этапе внимание уделяется общей физической подготовке пловца. Для этого широко используются соответствующие средства как на суше (в начале этапа), так и в воде. Использование средств общей физической подготовки приводит к временному ухудшению результатов в плавании основным способом, низкому уровню технического мастерства. Объем суммарной нагрузки постепенно и волнообразно увеличивается и достигает пика к концу первого этапа подготовительного периода.

На втором этапе подготовительного периода объем нагрузки значительно уменьшается (за счет общей физической подготовки); одновременно растет доля специфической нагрузки, состоящей из скоростных упражнений в плавании основным способом.

В соревновательном периоде нагрузка продолжает волнообразно снижаться, содержание тренировочных занятий становится еще более специфичным: пловец принимает участие в серии соревнований, значимость которых постепенно возрастает. Общая физическая подготовка в этом периоде служит поддержанию достигнутого ранее уровня развития физических качеств и является для спортсмена активным отдыхом.

Переходный период планируют в виде активного отдыха, который переключает спортсмена с напряженных специфических нагрузок на облегченную общую физическую подготовку [3; 4].

Для пловцов-спринтеров наиболее важной составляющей тренировки физических качеств является развитие скоростно-силовых способностей. И на первом этапе подготовительного периода мы предлагаем следующую систему тренировок.

Развитие силовой выносливости на суше (первый, третий месяц).

Силовые тренировки проводятся в тренажерном зале 2-3 раза в неделю. После силовой тренировки, как правило, проводится восстанавливающая тренировка в воде. В дни, свободные от силовых тренировок, подготовка проходит в воде с элементами технического совершенствования спортивных стилей плавания.

Подбираем несколько пар упражнений и объединяем их в суперсет. Упражнения не должны задействовать одну и ту же мышечную группу, а наоборот, задействовать мышцы-антагонисты. Каждую серию упражнений повторяем 3 раза, отдых между подходами 15 секунд. Первая неделя – по 12 повторений, вторая – по 15, третья – по 20, четвертая – по 25. Нужно стремиться к тому, чтобы вес отягощения не уменьшался.

Развитие силы (второй, четвертый месяц).

Данный период состоит из тяжелых тренировок для развития силы и мощности. Используются преимущественно суперсеты, но только времени на отдых между подходами будет больше – от 45 секунд до 1 минуты. Выполняется по 3 подхода. Первая неделя – по 12 повторений; вторая – 12, 10 и 8; третья и четвертая – 10, 8, 6. С уменьшением количества повторений веса увеличиваются.

На воде.

На втором этапе подготовительного периода развитие физических качеств в воде преимущественно уходит в сторону совершенствования скоростно-силовой подготовки.

Для этого применяются упражнения в скоростных режимах, с усложненными условиями выполнения: с лопатками (развитие силы гребка), с тормозящими приспособлениями (пояса, буксиры), работа одних рук, работа одной рукой. Используются переменный, интервальный и повторный методы выполнения упражнений [1; 2].

По данной методике занимались 16 пловцов и пятиборцев 17–20 лет, имеющих 2, 1 спортивные разряды, а также безразрядники. Задачей нашего исследования было определить степень влияния развития скоростно-силовых качеств на дальность полета в воздухе после выполнения стартового прыжка и на спортивный результат на спринтерской дистанции 50 метров в/с. До начала занятий по данной программе было проведено контрольное измерение вышеуказанных элементов. Такое же измерение проводилось в конце второго этапа подготовительного периода. В среднем спортсмены улучшили результат на 50 метров в/с на 5.52 с. А дальность полета после выполнения стартового прыжка (до касания воды) возросла на 28.89 см.

Литература

1. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие для вузов по специальности 022300 «Физическая культура и спорт» / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 365 с.
2. Ганчар, И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И. Л. Ганчар. – Одесса : Друк, 2006. – 696 с.
3. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
4. Спортивное плавание : учебник для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 430 с.
5. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов / под ред. Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 287 с. : ил.