

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ПРИ КРУГЛОГОДИЧНОМ ПЛАНИРОВАНИИ

Хорьков В.В.¹, Шувалов А.М.², Мягков. М.А.³

¹Хорьков Вадим Владимирович – доцент, руководитель спортивного клуба;

²Шувалов Александр Михайлович - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой;

³Мягков Михаил Анатольевич - старший преподаватель,

кафедра физической культуры,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования, Всероссийская академия внешней торговли

Министерства экономического развития Российской Федерации, г. Москва

Аннотация: в данной статье рассматривается теоретическое представление о способах и вариантах техники плавания, с учетом особенностей круглогодичного планирования в группах спортивного совершенствования студентов.

Ключевые слова: студенты, спорт, техника плавания, спортсмены.

Плавание является частью дисциплины «Физическая культура» в вузе. Наряду с владением теорией и методикой физического воспитания, квалифицированное преподавание плавания требует привлечения знаний из других областей – биологии, педагогики, психологии и т.д. Такой комплексный подход позволяет шире раскрыть для студентов потенциал плавания – в качестве средства разностороннего физического развития и общего оздоровления организма, испытывающего постоянные перегрузки при недостаточной двигательной активности.

В то же время перед преподавателем, работающим со студентами в группе спортивного совершенствования (ГСС), стоит задача довести технику плавания до автоматизированного навыка, обеспечивая базу для планомерного улучшения личных результатов и создавая, таким образом, благоприятные условия для сохранения мотивации занимающихся.

Цель настоящей работы – повысить эффективность занятий плаванием студентов в ГСС за счет улучшения техники спортивных способов плавания и использования подготовительных упражнений на основе годового планирования. Соответственно, будет представлен план круглогодичной подготовки студентов в ГСС, а кроме того, будут сформулированы рекомендации по совершенствованию подготовки студентов при годовом планировании в рамках учебного процесса для тренеров-преподавателей.

В процессе управления техническим мастерством из разнообразия двигательных действий отбираются и закрепляются исключительно те, что приводят к заданному результату. Повторяясь, эти движения образуют прочный навык, в то время как остальные, не являющиеся эффективными, не закрепляются и отпадают [2, с. 111].

Занятия по совершенствованию спортивной техники в целом направлены на то, чтобы сделать ее более эффективной, стабильной, вариативной и экономичной. Под руководством тренера-преподавателя студенты усваивают новые сведения о разных способах плавания, их элементах и скоростных возможностях, о вариантах техники плавания, сознательно перерабатывают информацию и используют ее для формирования прочного навыка, повторяя и закрепляя только те двигательные действия, которые приводят к заданному результату.

Известно, что наряду с сознательным управлением движениями имеется кольцо автоматизированного управления ими, которое работает тем эффективнее, чем выше квалификация спортсмена. Чем больше автоматизирован навык, тем в большей мере сознание может вмешиваться в его совершенствование и реализацию в конкретных условиях [2, с. 111].

С учетом требований, предъявляемых к студентам-пловцам, занимающимся в ГСС, для выстраивания круглогодичной тренировочной программы, на наш взгляд, оптимально двухцикловое планирование. Оно предусматривает разделение учебного года на два цикла со своими этапами подготовки в каждом.

Эффективность такого подхода подтверждает опыт американских пловцов из Техасского и Индианского университетов. Их достижения стали особенно заметны в 70-80-е годы XX века, и в обоих случаях применялось двухцикловое планирование.

В целом тренировочная программа выстраивается как обычно - на основе принципа постоянного повышения нагрузки, с преобладанием экстенсивных методов тренировки (дистанционное плавание или интервальная тренировка) в начале сезона и последующим применением более интенсивных методов (включая спринтерскую тренировку, повторную тренировку, плавание в полную силу в условиях соревнований или близких к ним) по мере роста тренированности пловца.

Каждый цикл разделяется на 4 периода: 1) подготовительный, 2) специальный, 3) соревновательный и 4) переходный. В календарном плане эти периоды распределены в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1. Периоды в двухцикловом годовом планировании, календарный план

Период	I цикл	II цикл
Подготовительный	1 сентября – 15 октября	9 февраля – 28 февраля
Специальный	16 октября – 15 ноября	1 марта – 31 марта
Соревновательный	16 ноября – 25 декабря	1 апреля – 31 мая
Переходный	26 декабря – 8 февраля	1 июня – 31 августа

Этапы (периоды) подготовки спортсменов в каждом цикле

Подготовительный этап: «мягкие» нагрузки, вращивание

На этом этапе большое внимание отводится общей физической подготовке, усилия фокусируются на разносторонней силовой подготовке, развитии гибкости, быстроты и общей выносливости. Интенсивность упражнений – умеренная. Это может быть длительная ходьба, бег, гребля, дистанционное плавание, совершенствование элементов техники плавания и др.

Специальный этап: становление спортивной формы

Доля ОФП в тренировочном процессе существенно снижается, начинают доминировать специальные упражнения, способствующие развитию силы мышц, на которые приходится основная нагрузка при плавании. Повышенное внимание уделяется технической подготовке. В начале этапа увеличивается доля упражнений в воде по элементам, в конце – в координации. К середине второго этапа тренировка достигает пика по интенсивности и режиму упражнений. К концу периода она становится более мягкой, восстановительные процессы в организме спортсмена проходят быстро, и к началу соревновательного периода пловец выходит на пик работоспособности.

Соревновательный период: стабилизация спортивной формы

Тренировки в этом периоде должны обеспечить готовность спортсмена к участию в соревнованиях, гармонизировать его возросшие физические и технические возможности, помочь привыкнуть к атмосфере официального старта. Главное средство стабилизации спортивной формы – участие в стартах на основную дистанцию. После стартов планируются поддерживающие упражнения, позволяющие спортсменам сбросить психологическое напряжение, избавиться от ощущения усталости и снижения работоспособности. На этом этапе осуществляется также шлифовка техники, помогающая найти оптимальное распределение усилий и амплитуду, добиться согласованности движений, научиться варьировать технику на дистанции и т.д.

Переходный период: нагрузки в формате активного отдыха

Переходный период готовит спортсмена к следующему циклу. Основной инструмент в переходный период – активный отдых: спортивные игры, походы и т.д. Усилия направлены в первую очередь на поддержание общей работоспособности, укрепление здоровья, психологическую разрядку, создание предпосылок для качественного скачка спортивного мастерства в новом цикле.

Знание особенностей основных направлений развития плавания позволяет правильно понять специфику данного вида физических упражнений, оценить современное состояние плавания и эффективнее использовать опыт прошлых лет [1, с. 19].

Список литературы

1. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н. Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001. 400 с., ил.
2. Плавание. Учебник / Под ред. Платонова В.М. Киев: «Олимпийская литература», 2000. 493 с.