

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**



**Григорьев А.П., Залялова Э.Р., Петров А.Е., Лихачев В.Э.,
Шамгунова Г.М.**

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ - ПЛОВЦОВ К
СОРЕВНОВАНИЯМ**

Учебно-методическое пособие

Казань – 2019

УДК: 612.63/66 (075.83)

Печатается по решению общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета, протокол №7 от 29 марта 2019г.

РЕЦЕНЗЕНТ:

Доктор биологических наук, доцент, зав. общеуниверситетской кафедры
теории и методики
физического воспитания и спорта **В.Г. Двовеносов**

**Григорьев А.П Подготовка студентов – пловцов к соревнованиям/
Григорьев А.П., Залялова Э.Р., Петров А.Е., Лихачев В.Э., Шамгунова Г.М/ -
Казань: КФУ, 2019. - 21 с.**

Данная работа посвящена теме подготовки пловцов к соревнованиям. В ней характеризуются принципы функциональных возможностей организма студентов пловцов и основные направления совершенствования этих возможностей, приводится конкретный материал для занятий на суше.

**Григорьев А.П., Залялова Э.Р., Петров А.Е.,
Лихачев В.Э., Шамгунова Г.М
© Казанский университет, 2019**

Содержание

Введение.....	4
Глава 1.....	4
НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ	
Глава 2.....	9
ОСНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	9
<i>§1. Тактическая подготовка.....</i>	<i>9</i>
<i>§1. Психологическая подготовка.</i>	<i>11</i>
Глава 3.....	12
Физическая подготовка	12
<i>§1. Подготовительный период.....</i>	<i>12</i>
<i>§2. Основные тренировочные упражнения в воде.</i>	<i>15</i>
Глава 4.....	17
Соревновательный период.....	17
<i>§1. «Доводка» техники и выход на соревнования.....</i>	<i>18</i>
<i>§2. Нагрузка во время соревнований.....</i>	<i>19</i>
Список использованной литературы	20

Введение

Физическая и психологическая подготовка пловцов занимает центральное место в тренировочных программах пловцов. Она включает воспитание силовых способностей, гибкости, быстроты, ловкости, способности к расслаблению мышц, повышение физической работоспособности. Данная работа посвящена теме подготовки пловцов к соревнованиям. В ней характеризуются принципы функциональных возможностей организма студентов пловцов и основные направления совершенствования этих возможностей, приводится конкретный материал для занятий на суше. Для качественной плавательной подготовки необходимо четкое разграничение зоны плавательных нагрузок и методов тренировки, воспитание выносливости, скоростных способностей, повышение уровня специальной силовой подготовленности, освоение тактического мастерства.

Глава 1.

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Успешность выступления пловцов на соревнованиях зависит от умения тренера рационально построить этапы непосредственной подготовки, вывести их на пик готовности ко времени проведения главных соревнований. Когда речь идёт о подготовке пловцов к соревнованиям, то в поле зрения тренера должен находиться широкий комплекс задач, без решения которых напряженная тренировка в течение всего года не даст полноценного результата. В частности, подготовка в заключительные недели перед главными соревнованиями должна обеспечить:

- полноценный отдых, физическую и психическую разгрузку, эффективное протекание восстановительных реакций;
- создание оптимальных условий для проявления отставленного тренировочного эффекта как реакции на предшествующую суммарную нагрузку;

- сохранение высокого уровня адаптации в отношении тех компонентов подготовленности, которые наиболее подвержены деадаптации при существенном снижении нагрузок соответствующей направленности;

- дальнейшее развитие адаптации, обеспечивающей максимальную реализацию возможностей систем энергообеспечения, мышечной, нервной и других систем организма в специфических условиях соревновательной деятельности пловцов;

- отработку деталей технико-тактической и функциональной подготовленности в строгом соответствии с избранной моделью соревновательной деятельности, регламентом соревнований, временем стартов;

- психологическую настройку на эффективную соревновательную деятельность с учетом особенностей конкретных соревнований, состава участников, сильных и слабых сторон основных конкурентов.

Непосредственная подготовка ко всем соревнованиям носит кратковременный характер и оформляется в виде соревновательного микроцикла обычно продолжительностью от 5-6 до 8-9 дней, в котором первые 3-5 дней отводятся полноценному восстановлению после предшествующих тренировочных нагрузок, а последующие дни (обычно 2-3) – предстартовой подготовке и участию в соревнованиях.

Однако при реализации 2-3 цикловых моделей периодизации может возникнуть необходимость эффективной непосредственной подготовки еще к 1-2 соревнованиям. В этих случаях можно увеличить продолжительность непосредственной подготовки до 8-12 дней. Оптимальной структурой 12-дневного микроцикла будет следующая: 3 дня – полное физическое и психическое восстановление после нагрузок (объем работы снижается до 35-45%); 3 дня – 4-5 тренировочных занятий с объемом работы 60-70%, в которых моделируются условия предстоящей соревновательной деятельности, отрабатываются технико-тактические схемы; 3 дня – полное восстановление при

объеме работы 30-40% с отработкой деталей техники и тактики, психологической настройки к предстоящим стартам; 3 дня – участие в соревнованиях.

При прочих равных условиях предсоревновательный мезоцикл в подготовке пловцов должен быть более продолжительным (обычно 3-4 недели). Молодые пловцы-студенты, возраст которых колеблется в диапазоне 16-22 лет, отличаются большими адаптационными и восстановительными способностями, поэтому предсоревновательный мезоцикл для них может быть 3-4 дня меньше средних величин. На продолжительность этапа непосредственной подготовки влияет и тип телосложения пловца (см. Рис 1). Пловцы, отличающиеся эктоморфным типом телосложения, восстанавливаются быстрее по сравнению с пловцами мезоморфного типа, поэтому и продолжительность предсоревновательного мезоцикла у них может быть на несколько дней меньше средних величин. Имеет значение и содержание предшествовавшей подготовки. Если она была очень напряженной, то пловцам требуется более длительный период сужения. Велико значение и типа личности пловцов. Многие пловцы являются очень энергичными и эмоциональными, имеют экстравертированный тип личности, такие требуют более продолжительной предсоревновательной подготовки по сравнению со спокойными и уравновешенными атлетами. Также более продолжительный период сужения характерен для пловцов, которым предстоит неоднократно стартовать в течение нескольких дней по сравнению со спортсменами, соревнования для которых ограничиваются только одним днем. Все эти факторы обуславливают широкий диапазон продолжительности предсоревновательной подготовки пловцов. С учетом этих факторов для одних пловцов этап непосредственной подготовки может длиться 2,5 недели, а для других 5-6 недель

Эктоморф

Обладатель тела любой степени худобы – от тощего до поджарого. Жира почти нет, мышцы растут с трудом и сгорают сразу же, как только ты перестаешь ходить в спортзал.



Эндоморф

Фигура имеет форму царь-колокола: расширяется сверху вниз. Мышечная (и не только) масса сосредоточена в нижней части. Метаболизм направлен на запасание жира.



Мезоморф

У тебя крепкое телосложение с широкими плечами и грудной клеткой и сильными ногами. Обладатели мезоморфной конституции умеют худеть или набирать мышечную массу по желанию.



Рисунок 1

Что касается содержания предсоревновательной подготовки пловцов, то она существенно изменяется не только в количественном, но и в качественном отношении. В частности, практически полностью устраняются напряженные тренировочные программы аэробной, аэробно-анаэробной и анаэробной лактатной направленности. Основное содержание – разнообразные упражнения спринтерской направленности: упражнения, направленные на совершенствование техники плавания, прежде всего гребка. Скоростные упражнения сопровождаются большим объемом восстановительного плавания и плавания на уровне порога аэробного обмена (первая и вторая зоны интенсивности). Объем работы у пловцов на средние и дальние дистанции значительно больше, чем у спринтеров. Мужчины требуют более продолжительного сужения, чем женщины. Ряд исследований, выполненных в конкретно поставленных экспериментах, свидетельствует о том, что отставленный тренировочный эффект в ответ на напряженную тренировку развивается в течение 2-3 недель. Через 2 недели сужения отмечается увеличение силовых возможностей пловцов при имитации гребковых движений на суше на 18%, а при плавании на привязи на 25%.

Суммарный объем работы в 3-4 недельных предсоревновательных мезоциклах должен колебаться в диапазоне от 40-45 до 60-65% характерного для предшествовавшего напряженного мезоцикла. Объем работы у спринтеров обычно на 5-10% меньше, чем у средневикиков и на 10-15% меньше, чем у стайеров. Для таких рекомендаций есть и определенные научные основания, свидетельствующие о значительном влиянии объема работы в течение предсоревновательной подготовки на уровень спортивного результата пловцов. Объем плавания, составляющий от 40 до 60% характерного для ударных микроциклов предшествовавшей напряженной подготовки, позволяет обеспечить полноценное восстановление, профилактику развития процессов деадаптации в отношении значимых компонентов подготовленности пловцов, прежде всего возможностей систем энерго обеспечения. Одновременно такой объем работы позволяет успешно решать задачи, связанные со скоростной подготовкой, отработкой технико-тактических моделей соревновательной деятельности. Сокращение объема работы происходит как за счет некоторого уменьшения количества занятий, так и уменьшения общего объема плавания.

В последние недели перед главными соревнованиями нельзя ставить задачи кардинального характера, связанные с совершенствованием техники или повышением возможностей энергетических систем, развитием скоростных качеств или выносливости. Внимание акцентируется на деталях, позволяющих использовать накопленный потенциал в условиях предстоящих соревнований. На этом этапе тренер обязан свести к минимуму количество указаний, а основное внимание сконцентрировать на самостоятельной деятельности пловца, его восприятии конкретных элементов техники и функционального состояния.

Тренеру важно вселять уверенность, невозмутимость и веру, что напряженная предшествующая работа приведет к успеху. Даже если тренер осознает, что в подготовке пловца были сделаны ошибки, он должен своим поведением и поступками демонстрировать пловцу то, что тренировочная программа была наилучшей и ее успех гарантирован, всеми способами вселять в

спортсмена уверенность в собственных силах. В противном случае последствия ошибок в тренировочном процессе усугубляется испорченным настроением, психологической неустойчивостью и признаками депрессии у пловца.

В течение периода непосредственной подготовки к соревнованиям упражнения на суше силового характера выполняются в объеме, который обеспечивает лишь поддержание ранее достигнутого уровня силовых качеств, и в основном носят специально-подготовительный характер. Объем такой работы не должен превышать двух-трех часов в неделю. При этом 30-40% этого времени отводится общеподготовительным упражнениям и 60-70% – специально-подготовительным. В течение 7-10 дней, непосредственно предшествующих соревнованиям, небольшой объем силовых упражнений с отягощениями может включаться лишь в часть разминки, проводимой на суше. Многие пловцы-мужчины, особенно специализирующиеся на средних и длинных дистанциях или отличающиеся высоким уровнем скоростно-силовых возможностей, могут вообще воздержаться от силовой подготовки на суше. Женщины должны поддерживать уровень силовых качеств силовыми упражнениями на суше.

Уменьшение тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле требует коррекции режима питания. В первые 3-5 дней мезоцикла желательно увеличить количество потребляемых углеводов, чтобы ускорить процесс восстановления гликогена мышц. А в последующие – уменьшить калорийность питания, чтобы избежать нежелательного увеличения массы тела.

Глава 2.

ОСНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

§1. Тактическая подготовка.

Тактическое мастерство спортсмена – искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом

используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в плавании, является результатом многолетней целенаправленной работы.

Спортивная тактика не терпит штампа. Она основывается на тактическом мышлении спортсмена, которое в плавании можно с успехом развивать в течение всего года. Особенно плодотворными в этом плане оказываются периоды общей физической подготовки с их многообразием привлекаемых средств, коллективной формой проведения большинства занятий, высокой эмоциональностью и малой ответственностью соревнований (особенно в играх, кроссах, лыжных гонках, комплексном плавании, эстафетах и др.)

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера. Известно, что не каждый тренер посвящает учеников в свои замыслы: мало рассказывает о том, как будет строиться подготовка в течение всего сезона, этапа, а зачастую даже недельного цикла и одного тренировочного занятия. Этим сковывается инициатива спортсмена, у которого воспитывается привычка безропотно, бездумно подчиняться авторитету тренера.

Иначе выглядит подготовка пловца, которого наставник нацеливает на творческое освоение заданной программы. При этом спортсмен осмысливает не только выполняемое в данный момент упражнение, но и всю систему подготовки, настраивает себя на преодоление трудностей, учится оценивать свои возможности, взвешивать силы, активно включается в соперничество с товарищами по команде.

В разгар сезона кроме совершенствования тактического мышления все больше приходится решать специфические задачи: изучать варианты преодоления основной дистанции, находить не использованные еще резервы технической и физической подготовленности, оттачивать свое тактическое мастерство в серии подводящих и контрольных соревнований.

Использование любого тактического маневра (равномерного прохождения дистанции, стерегущей тактики, спуртов, ухода от противника со

старта или после поворота т. д.) зависит не только от подготовленности пловца и его соперника, но и от длины дистанции соревнований.

Борьба на спринтерских дистанциях настолько быстротечна, что спортсмену приходится заранее и в деталях предугадывать ее схему. Осмыслить в заплыве правильность принятого решения или изменить его практически не удается.

Пловец-стайер обязан приучить себя ориентироваться и самостоятельно решать сложные тактические задачи непосредственно во время заплыва, тем более что во время заплыва часто приходится изменять схему борьбы. Умение ориентироваться в сложных ситуациях во время состязаний воспитывается на тренировках с равными или более сильными спарринг-партнерами, а также в результате регулярного и достаточного количества стартов в контрольных и подводящих соревнованиях. Завершающим этапом тактической подготовки каждого пловца является изучение предполагаемых противников (их результатов в прошлом, особенностей техники, тактики, поведения на соревнованиях и т. д.), нахождение и по возможности опробование оптимальных вариантов прохождения дистанций.

§1. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка спортсмена-пловца складывается из совершенствования процессов, связанных с его познавательной деятельностью и эмоциями, регуляции нервно-психического и стартового состояния.

К числу психических процессов, обеспечивающих познавательную деятельность человека, относятся ощущения, восприятия, представления, мышление, память и внимание. В спортивном плавании особую роль играют зрительные, тактильные (осязательные), температурные и кинестетические (мышечные) ощущения, а также ощущение равновесия. Все они лежат в основе формирования специализированных восприятий – чувства воды, гребка, темпа, скорости, дистанции. Эти восприятия очень сложны и взаимосвязаны: чувство воды создает предпосылки для освоения чувства гребка и темпа, без которых не

может быть чувства скорости продвижения, а последнее, в свою очередь, способствует формированию чувства дистанции, т. е. умения спортсмена правильно распределять свои силы на любой из преодолеваемых на тренировке или в соревнованиях дистанций.

В результате ощущения и восприятия каких-либо предметов или явлений у человека формируются представления. Они, как и восприятия, имеют наглядный характер, но менее отчетливы и легко изменчивы. В спорте мысленное выполнение каких-либо движений или их элементов является идеомоторной тренировкой, лежащей в основе практического выполнения воображаемых действий и способствующей улучшению их быстроты, силы и точности. Пловец всегда должен совершенствовать и осмысливать представления о форме и характере своих движений на суше и в воде, о соотношении в них напряжений и расслаблений, о распределении сил в тренировочных упражнениях или во время соревнования и о многом другом.

Различают следующие основные виды мышления спортсмена: теоретическое, образное, практическое и тактическое. Для развития теоретического мышления пловцу необходимо совершенствовать свои знания по анатомии и физиологии, биомеханике и другим смежным дисциплинам, разбираться в вопросах техники и методики тренировки.

Глава 3.

Физическая подготовка

§1. Подготовительный период.

Первый этап отводится для решения следующих основных задач:

- 1) втягивания студентов в регулярные занятия физическими упражнениями (вработывание)
- 2) совершенствования физического развития и подготовленности (в частности, общей и силовой выносливости, силы, гибкости, быстроты);

3) совершенствования элементов техники плавания и тактического мышления.

Решение этих задач достигается главным образом за счет использования средств общей физической подготовки.

Каждого студента-пловца следует убедить в необходимости выполнения ежедневной утренней гимнастики, объяснить, что благодаря систематическим 15-20 минутным упражнениям за год набирается более 100 ч самостоятельной тренировки, и не только физической, но и волевой.

Утреннюю гимнастику пловца рекомендуется начинать с энергичной ходьбы и легкого бега (до появления признаков хорошего разогревания), затем переходить к общеразвивающим упражнениям (с акцентом на ликвидацию недостатков в физическом развитии каждого студента), далее – к упражнениям на гибкость и расслабление, в конце занятия рекомендуется выполнять непродолжительную пробежку, ходьбу, дыхательные упражнения и после этого хотя бы по пояс обтираться холодной водой.

В начале каждого нового большого цикла нагрузка должна носить втягивающий, «мягкий» характер. Для этого используются самые различные упражнения умеренной интенсивности – на суше: туристские прогулки и походы, длительная спортивная ходьба, бег, лыжи, кросс, гребля и др.; в воде: равномерное преодоление дистанций дополнительными и основными способами плавания длиной от 800 до 2000 м, повторное преодоление дистанций типа 2 – 3 x 1000, 3 – 4 x 800, 10 – 20 x 200 м.

Длительное и малоинтенсивное выполнение упражнений без регламентации интервалов отдыха между отдельными их частями способствует закладыванию фундамента для последующего более «острого» воздействия на функциональные потолки многих внутренних органов и систем пловца.

На суше: разносторонняя силовая подготовка, которая повышает общий тонус мускулатуры пловца, создает предпосылки для успешного развития специальной силы (интенсивные общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, элементы тяжелой атлетики, ходьба на лыжах, гребля и др.),

совершенствование гибкости (выполнение с большой дозировкой специальных комплексов упражнений на растягивание, на подвижность в суставах), быстроты (реакции, скорости одиночного движения и темпа в циклических упражнениях) и общей выносливости (в строго регламентированных и интенсивных повторных, переменных и интервальных упражнениях в беге, ходьбе на лыжах, гребле и др.).

В воде: преодоление всеми способами дистанций от 800 до 1500 м в равномерном темпе с умеренной и большой интенсивностью. Переменная тренировка на дистанциях 2000, 1600, 800 и 400 м типа: 2000 м комплексно, дополнительным или основным способом, меняя интенсивность с большой на умеренную через каждые 500 м или с умеренной на быструю через каждые 400 м и т. п.; 400 м, меняя интенсивность с околопредельной на свободную через каждые 100, 50 или 25 м. Интервальная тренировка типа: 5 – 6 x 400 м комплексно в умеренном темпе с интервалами отдыха в 2 мин; 10 – 12 x 200 м в большом темпе с интервалами в 1,5 мин; 16 – 20 x 100 м в умеренном темпе с интервалами в 1 мин и в большом темпе с интервалами в 30 сек и т. п.

Интервальные и равномерные упражнения по элементам типа: от 400 до 1000 м в равномерном темпе с умеренной, большой или околопредельной интенсивностью; 3 – 5 x 400, 6 – 10 x 200, 12 – 20 x 100, 16 – 24 x 50 м в трудном для каждого пловца режиме (регламентированном времени, отведенном на преодоление отрезка и отдых). Контрольные старты на длинные дистанции комплексно или дополнительным способом плавания.

Описанный характер упражнений в течение всего первого этапа подготовительного периода как бы «расшатывает» прежнюю технику основного способа плавания. Одновременно в процессе освоения всего многообразия двигательных навыков на суше и в воде пловец развивает свои координационные возможности, создает предпосылки для дальнейшего совершенствования основного способа плавания. На первом этапе подготовительного периода следует устранять у спортсмена только грубые технические ошибки и недостатки, поскольку детали стиля пловца возможно

начинать совершенствовать лишь тогда, когда будет завершена работа над формированием определенного уровня развития его физических качеств, в первую очередь силы и выносливости, от которых зависят такие важные параметры техники, как амплитуда, темп и характер движений.

Второй этап посвящается становлению спортивной формы, поэтому тренировка приобретает ярко выраженную специальную направленность. Средства общей физической подготовки постепенно сокращаются до минимума, необходимого для активного отдыха; увеличивается дозировка упражнений на суше, способствующих развитию силы мышц, несущих основную нагрузку при плавании; в начале этапа растет доля интенсивных упражнений в воде, выполняемых по элементам, а в конце этапа – в координации.

§2. Основные тренировочные упражнения в воде.

В начале этапа: равномерное преодоление дистанций от 1500 до 1000 м основным способом плавания в большом, умеренном и свободном темпе (для поддержания достигнутого уровня общей выносливости) и от 1000 до 400 м с помощью рук (кролисты, баттерфляисты и спинисты), с помощью ног (брассисты) в большом и околопредельном темпе (для совершенствования силовой выносливости); 4 – 5 x 400, 8 – 10 x 200, 12 – 16 x 100, 16 – 24 x 50 м и т. д. основным способом в постепенно усложняющихся режимах (для совершенствования специальной выносливости); те же упражнения, но по элементам, например, 4 – 5 x 400 м с помощью рук кролем в умеренном темпе с интервалами отдыха в 2 мин, несколько позже те же 4 – 5 x 400 м в большом темпе с интервалами отдыха в 1,5 мин и т. д.; участие в соревнованиях на дополнительные дистанции основным способом плавания.

В середине и в конце этапа: равномерное преодоление дистанций от 1200 до 800 м основным способом плавания в большом, умеренном и свободном темпе и от 800 до 400 м по элементам в большом и околопредельном темпе; переменная тренировка на дистанциях в 1200, 800, 600 и 400 м с чередованием интенсивности через 200, 150, 100 и 50 м; повторно-переменная тренировка типа

n x 400 м (чередую через каждые 100 м большой темп со свободным или через каждые 50 м околопредельный темп с умеренным и т. п.), n x 200 м (чередую интенсивность от околопредельной до свободной через 100, 50 или 25 м); интервальная тренировка типа 3 – 4 x 400, 6 – 8 x 200, 10 – 12 x 100, 12 – 16 x 50 м основным способом в постепенно усложняющихся режимах, например, 3 – 4 x 400 м в 6 мин, затем в 5 мин 40 сек, 5 мин 00 сек и т. д.; «интервальные горки» типа 8x50мв1мин+4x100мв1мин50сек+2x200мв3мин30сек+4x 100 м в 1 мин 50 сек + 8 x 50м в 1 мин и т. п.; прогрессирующая интервальная тренировка типа 3 – 4 x 400 м в 6 мин, 6 – 8 x 200 м в 3 мин с условием, что каждый последующий отрезок пловец обязан преодолевать быстрее предыдущего, или типа 8 x 100 м в 2 мин, 16 x 50 м в 1 мин, где каждый 1, 5, 9, 13-й отрезки проплываются свободно, 2, 6, 10, 14-й – в умеренном темпе, 3, 7, 11, 15-й – в околопредельном темпе, 4, 8, 12, 16-й – в предельном темпе; участие в соревнованиях на длинные, средние и короткие дистанции основного способа плавания.

Технической подготовке в течение второго этапа подготовительного периода должно отводиться большее внимание, так как она сводится к реализации в основном способе возросших физических качеств и функциональной подготовленности каждого пловца (к увеличению по сравнению с прошлым силы гребковых движений, темпа плавания и др.). Эта задача решается во время выполнений всей системы скоростных упражнений на дистанциях и отрезках, в плавании по элементам и в координации. Однако большие тренировочные нагрузки этого этапа не позволяют пока еще установить полное соответствие между возросшими физическими и двигательными возможностями пловцов. Этому будет посвящена техническая подготовка в соревновательном периоде.

Глава 4.

Соревновательный период

Четких границ между периодами и этапами тренировки не существует, ибо содержание подготовки в течение большого цикла изменяется постепенно. Если первый этап подготовительного периода отводится общей физической подготовке, а второй – специальной, то это не означает, что с какого-то дня пловец вообще исключает упражнения общей направленности. Просто их доля постепенно уменьшается, а узкоспециализированные средства начинают доминировать.

Соревновательный период посвящается стабилизации спортивной формы. Нагрузка, равно как и все средства, планируется таким образом, чтобы обеспечить всестороннюю готовность к участию в соревнованиях каждого спортсмена. В психологическом плане соревновательный период начинается у пловцов с первых же официальных стартов на основную дистанцию. Как бы хорошо ни осуществлялся процесс тренировки пловца в подготовительном периоде, только лишь с первым официальным стартом он оказывается в тех условиях, в которых ему предстоит бороться за победу или добиваться наивысшего в сезоне результата. К этим условиям необходимо привыкнуть, поэтому участие спортсмена в серии стартов на основную дистанцию является главным средством, а не только целью соревновательного периода.

В настоящее время самую «острую» по интенсивности и режиму упражнений тренировку планируют на середину второго этапа подготовительно периода. Это обеспечивает качественную перестройку деятельности всех органов и систем организма пловца. К концу второго этапа и в начале соревновательного периода тренировка становится более «мягкой» – это способствует быстрому течению процессов в организме спортсмена, достигается «пик» специальной работоспособности, который необходимо сохранить с помощью так называемой «поддерживающей» тренировки.

§1. «Доводка» техники и выход на соревнования.

В соревновательном периоде осуществляется и «доводка» техники основного способа плавания, стиля пловца. Напомним, что на первом этапе подготовительного периода главное внимание уделялось совершенствованию его силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости; на втором этапе в соответствии с возросшими физическими качествами –предварительному усовершенствованию техники. Поэтому для окончательной шлифовки техники пловца все предпосылки возникают только в соревновательном периоде – закончено направленное совершенствование физических качеств спортсмена, он выведен из состояния глубокого утомления.

«Доводка» техники заключается в уточнении некоторых ее параметров во время выполнения скоростных упражнений (главным образом на отрезках, проплываемых в темпе основной дистанции и во время участия в контрольных и подводных соревнованиях); нахождение лучшего распределения усилий в цикле движений, их амплитуды, согласованности движений; обучении спортсмена целесообразному варьированию техники на дистанции (например, умению с наступлением утомления в конце дистанции за счет увеличения темпа и некоторого сокращения амплитуды движений сохранять скорость плавания и др.); в выполнении старта и поворотов с учетом особенностей преодоления основной дистанции и др.

Переходный период является тем объективно необходимым звеном, которое связывает два следующих друг за другом цикла развития формы. Обычно переходный период планируется сразу же после завершающих соревнований сезона и посвящается активному отдыху, укреплению здоровья, поддержанию необходимой общей работоспособности, созданию предпосылок для нового повышения уровня спортивного мастерства пловца.

Активный отдых является главным средством переходного периода. Вместо регламентированных тренировочных занятий в воде студенты организовано, но по собственному выбору играют в баскетбол, волейбол, футбол, водное поло, совершают туристские походы, катаются на лодках,

купаются. Подчас их физические нагрузки могут быть не только продолжительными, но и интенсивными. Однако воспринимаются эти нагрузки пловцами как увлекательные «переключения» и поэтому способствуют их психологической разрядке. В очередном подготовительном периоде уровень развития физических качеств занимающихся станет еще выше и его трудно будет реализовать в рамках старой техники. Переключаясь в каждом переходном периоде на иную двигательную деятельность, пловцы утрачивают достигнутую ранее стабильность техники основного способа и тем самым создают благоприятные предпосылки для дальнейшего совершенствования.

§2. Нагрузка во время соревнований.

Во время соревнований главная нагрузка приходится на психику спортсмена, угнетение которой создает иллюзию падения физической работоспособности; у пловцов исчезает желание тренироваться. Поэтому сразу же после проведенных соревнований необходимо планировать «поддерживающие» упражнения: равномерное преодоление дистанций от 1000 до 1500 м в свободном, а зачастую в умеренном и большом темпе основным или дополнительным способами; повторные серии типа 2 x 800 м + 3 x 400 м + 4 x 200 м + 5 x 100 м + 6 x 50 м с варьированием интенсивности и способа плавания; интервальное плавание по элементам; произвольное купание и плавание на расслабление и др. В результате достигается, казалось бы, парадоксальный результат: снимается возбуждение пловца после соревнований, восстанавливается субъективная работоспособность, исчезает чувство усталости.

В состоянии спортивной формы восстановительные процессы у пловцов протекают очень энергично. Малейшее снижение нагрузки быстро приводит их организм в фазу суперкомпенсации. Это сопровождается тонким чувством воды, темпа, скорости и дистанции, легкостью движений, повышенной результативностью в тренировочных упражнениях и в заплывах на основную дистанцию. Однако дальнейшее снижение нагрузки приводит к закономерному

падению физической работоспособности, к частичной утрате спортивной формы. Именно с этим состоянием сталкиваются многие пловцы, которые, добившись высокого результата на подводящих соревнованиях, по существу, прекращают активную тренировку перед итоговыми соревнованиями и выступают плохо.

Поэтому кроме поддерживающих упражнений в соревновательном периоде следует умело использовать средства подводящей тренировки: переменное, интервальное и повторное плавание, которые позволяли бы спортсмену наряду с освоением темпа основной дистанции так решать нагрузочные задачи, чтобы фаза суперкомпенсации наступала как раз к моменту наиболее ответственных стартов, а не раньше или позже. Такая подготовка носит весьма индивидуализированный характер и строится на отличном знании тренером особенностей каждого спортсмена, поэтому она не терпит никаких рецептов.

Список использованной литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. — М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. — 780 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. — М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. — 336 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. — М.: Советский спорт, 2013. — 431 с.
4. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2013. — 186 с.
5. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.

6. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
7. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
8. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 444 с.
9. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2014. — 393 с.
10. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. — 416 с.
11. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. — М.: Спутник +, 2016. — 104 с.
12. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. — М.: Феникс, 2016. — 192 с.