

УДК 797.212.9

*Михалева А.С., магистрант,
2 курс, факультет «Физическая культура»
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
Россия, г. Белгород
Научный руководитель: Третьяков А.А.*

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

***Аннотация:** подготовка пловцов высокой квалификации – основная цель для любого спортивного тренера по плаванию. Эта подготовка предусматривает всестороннее развитие каждого спортсмена и, в первую очередь, его полноценное физическое развитие и совершенствование. В статье проставлены условия и методические рекомендации для тренеров и спортсменов, при соблюдении которых процесс тренировки пловцов станет эффективнее.*

***Ключевые слова:** плавание, современные методики, принципы тренировки, инновации, развитие координации.*

***Abstract:** the training of highly qualified swimmers is the main goal for any sports swimming coach. This training provides for the comprehensive development of each athlete and, first of all, his full physical development and improvement. The article sets out the conditions and guidelines for coaches and athletes, under which the process of training swimmers will become more effective.*

***Key words:** swimming, modern methods, principles of training, innovations, development of coordination.*

Введение.

Спортивный плавание – это один из самых эффективных и здоровых видов физической активности. Он помогает укрепить мышечную систему, повысить выносливость и развить гибкость. Вместе с тем, тренировки в бассейне могут быть достаточно сложными и требовательными к физическим возможностям спортсмена. Развитие методик тренировки пловцов становится все более актуальной задачей для тренеров и специалистов в области физкультуры.

В настоящее время методики тренировки пловцов постоянно совершенствуются и модернизируются. Научные открытия и новые технологии помогают разрабатывать более эффективные программы, которые позволяют достигать лучших результатов за короткий период времени. Но не менее важную роль играет опыт тренера, его профессиональное мастерство и индивидуальный подход к каждому спортсмену. В этой статье мы рассмотрим основные принципы разработки методик тренировок для пловцов, а также рассмотрим наиболее эффективные техники, которые помогут повысить результативность тренировок в бассейне.

Цель работы – выявить недостатки в современных подходах в тренировке пловцов высокой квалификации, дать методические рекомендации, которые помогут их исправить.

Всесторонний анализ специальной литературы по изучаемой проблеме позволил выявить условия, при которых процесс совершенствования техники пловцов высокой квалификации будет проходить более успешно:

- 1) использование современных подходов к совершенствованию, в том числе использование передовых практик по совершенствованию техники;
- 2) приоритетное развитие координационной составляющей всех тренировок;

- 3) воспитание устойчивой, крепкой психики у спортсмена;
- 4) оптимальные сочетания практических, словесных и наглядных методов обучения с использованием визуального и звукового материала для улучшения реакции спортсмена.

Изучение и анализ документальных данных позволили выявить особенности организации проведения эффективной тренировки с пловцами высокой квалификации, на основании которых были сформулированы методические рекомендации для улучшения физических показателей спортсменов.

Со спортсменами высокой категории (углубленное изучение, совершенствование) рекомендуется проводить по 2 тренировки в день, одна из которых проводится частично на суше.

Занятия на суше не должны превышать 1 часа в сутки, а тренировка в воде – 3 часа в сутки.

Занятия с профессиональными спортсменами имеют свою особую структуру, делятся по содержанию и методам проведения. К тренировке стоит готовиться тщательно, заранее оповещая спортсменов о предстоящем плане тренировки, подготавливая инвентарь и обращая особое внимание на первые, разминочные минуты тренировки (первые 15 мин).

Структура тренировки должна быть общепринятой, но содержать в себе дополнительный элемент – обязательное развитие гибкости и координации:

- вводная часть (12% от общего времени занятия)
- основная (68% общего времени)
- заключительный (20% именно сюда приходится основная часть упражнений на гибкость и координацию)

Вводная часть: сюда входит общая разминка на суше, прокруты, упражнения с использованием стен на развитие гибкости, имитация гребковых

движений всеми стилями, а также разминка на воде для прогрева всех нужных мышц.

Основная часть: сюда входят упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, различные отрезки в режимах и использование силового инвентаря (пояс, лопатки, ласты, тормоза, резина). Помимо физической составляющей в этой части идёт и закаливание морально-волевых сил спортсмена, обеспечивающих его подготовку к соревновательным режимам, что особенно наглядно видно при проплывании соревновательных отрезков, а также отрезков при малом отдыхе и 85-90% скоростях.

Ведущее место в этой части занимает отработка основных дистанций для каждого спортсмена, поскольку каждое задание на этом этапе тренировок становится всё более индивидуальным и все задания выполняются в соответствии с «основным» и «дополнительным» стилем спортсмена.

При проведении серийных тренировок возрастает роль тренера. Он должен не только смотреть за тем, чтобы все укладывались в режим, но и плотно наблюдать за здоровьем своих подопечных, поскольку длительные ускорения негативно сказываются на их самочувствии. Для того, чтобы делать это наиболее эффективно, тренер использует в своей тренировке хронометр, по которому спортсмены обязаны высчитывать свой пульс, сохраняя его на определённой отметке (чаще всего пульс должен быть 26 за 10 сек.). Так же тренеру рекомендуется использовать подводную и надводную съёмку, чтобы точно отслеживать огрехи в технике спортсменов и вовремя ту корректировать.

После проведения подобной тренировки следует перейти к закупочной части, которую, помимо заключительного этапа, можно использовать и в межсерийной части для восстановления сил, пульса и снижения моральной усталости. Подобный отдых позволит спортсменам, сменив деятельность, быстро восстановить свои резервы для продолжения тренировки.

Заключительная часть: рекомендуется в этой части тренировки проводить заплывку, а также отработку стартов и поворотов. Помимо этого, после выхода из воды рекомендуется провести небольшую гимнастику на коврике для успокоения пульса и повышения координации спортсмена.

Подобное распределение поможет спортсмену лучше отдохнуть и совершенствовать технику, в чём особенно поможет отснятый тренером материал, поскольку после каждой тренировки проводится разбор ошибок и поднятие морального духа пловца. Помимо этого, это так же позволит обеспечить сначала нарастание, а потом и снижение нагрузки по мере занятия, чтобы точно снизить её интенсивность к концу.

По содержанию и методам проведения, занятия с пловцами могут быть словесными, наглядными и практическими.

К **словесным** методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

К **наглядным** методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинограмм, кинофильмов:

— непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсмен-ов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый техниче-ский элемент;

— разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,

— разучивание и совершенствование движений в целом;

— устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

К **практическим** методам относятся: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

— преимущественно направленным на освоение спортивной техники;

— преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая — на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При составлении тренировки следует помнить, что современные методики также подразумевают использование специализированного оборудования для тренировок. К примеру, пневматические тренажеры, которые создают сопротивление при движении рук и ног, помогают укрепить мышцы и улучшить технику плавания. Эти тренажеры могут быть настроены на различные виды нагрузок в зависимости от индивидуальных потребностей каждого спортсмена.

Современные подходы к тренировке пловцов также включают в себя использование новых методик физической подготовки. Например, функциональный тренинг – это комплекс упражнений, который направлен на развитие основных групп мышц и улучшение координации движений. Такой подход помогает повысить выносливость и силу спортсмена.

Наконец, одной из ключевых составляющих современной методики является правильное питание. Сбалансированное питание, которое содержит необходимые витамины, минералы и белки, помогает спортсмену быстрее восстанавливаться после тренировок и достигать лучших результатов на соревнованиях.

В целом, современные подходы к тренировке пловцов обладают множеством преимуществ перед традиционными методиками. Они позволяют максимально эффективно использовать время на тренировки, уменьшить риск получения травм и повысить результативность спортсменов. Такие методики стали нормой для профессиональных пловцов и используются во многих странах мира.

Заключение.

В целом, развитие методики тренировки пловцов направлено на повышение эффективности работы с каждым спортсменом. Использование новых технологий, индивидуализированный подход и другие инновации помогают создавать более эффективные программы тренировок, которые максимально соответствуют потребностям каждого спортсмена. Однако, необходимым условием для достижения успеха является регулярность и упорство в тренировочном процессе.

Литература:

1. Инясевский К.А. Тренировка пловцов высокого класса. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 224 с
2. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании (Планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): Учеб.-метод. пособие. — Мн.: АФВиС РБ, 2003. — 168 с.
3. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация — М.; Физкультура и спорт, 1995. — 145 с.