

**INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING AS A MEANS TO IMPROVE
RESULTS OF EDUCATIONAL ACTIVITY OF STUDENTS IN THE
UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Naumenko S.V.

*candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia*

Kostin A.V.

*Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia
Vyatkin A.A.*

candidate of pedagogical Sciences

*Saint Petersburg University of Ministry of internal Affairs of Russia
St.-Petersburg, Russia*

УДК 372

**КРУГЛОГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РФ**

Попов Сергей Владимирович

кандидат педагогических наук

ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия»

Чернов Вячеслав Валерьевич

ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия»

Харламова Галина Юрьевна

ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия»

Калининград, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы периодизации круглогодичной тренировки пловца.

Ключевые слова: развитие спортивной формы, физическая нагрузка, методы и средства.

Abstract. The article considers the questions of periodization year-round training of the swimmer.

Index terms: the development of fitness, physical activity, methods and tools.

Современная периодизация круглогодичной тренировки пловца вытекает из закономерностей развития спортивной формы. Поэтому учебный год разбивается на три органически связанных между собой периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов вытекают из задач тренировки.

Разработка плана круглогодичной подготовки пловцов в войсках и военно-учебных заведениях начинается с определения времени, предоставляемого для тренировки в бассейне или на открытой воде. Затем анализируется уровень подготовленности пловцов, время и программа состязаний, характер боевой подготовки военнослужащих [1].

Планирование тренировки при отсутствии зимнего бассейна. Учебно-тренировочный процесс по плаванию на открытой воде зависит от длительно-

сти периодов тренировки, количества занятий и их продолжительности, климатических условий и контингента занимающихся.

В таблице 1 приводится примерный расчет часов для спортсменов III, II, I разрядов.

Таблица 1

Примерный расчет часов на учебно-тренировочные занятия по плаванию для спортсменов III, II и I разрядов, занимающихся на открытой воде

№ п/п	Параметры тренировки	Разряды		
		III	II	I
1.	Общая физическая подготовка	170	200	220
2.	Специальная физическая подготовка	72	100	143
3.	Техническая подготовка	145	210	300
4.	Судейская и методическая практика	8	10	16
5.	Выполнение контрольных нормативов	5	6	6
6.	Участие в состязаниях	По плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО:	400	526	685

Подготовительный период. Для пловцов, занимающихся на открытой воде, подготовительный период продолжается 6–8 месяцев. Основными задачами этого периода являются: теоретическая подготовка, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышение работоспособности организма, развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, умения чередовать напряжение мышц с расслаблением, совершенствование техники плавания, воспитание моральных и волевых качеств.

Для решения перечисленных задач в содержание учебно-тренировочных занятий включаются лыжная подготовка, гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры, общая плавательная подготовка (в апреле), специальные упражнения, контрольные прикидки и участие в состязаниях по общей физической подготовке.

Соревновательный период. В этом периоде, который продолжается 3–5 месяцев, ставятся задачи: за относительно короткий срок овладеть техникой избранного способа плавания, повысить достигнутый в подготовительном периоде общий уровень работоспособности организма и добиться наивысшего результата в плавании на избранную дистанцию. Физическая подготовка в этом периоде, как правило, проводится в процессе физической зарядки и учебных занятий.

Нагрузка на занятиях повышается постепенно: сначала – за счет увеличения проплываемых дистанций, а затем – за счет увеличения интенсивности плавания. Особое внимание уделяется развитию скоростной выносливости и совершенствованию техники плавания.

При определении нагрузки на очередной тренировочный день необходимо учитывать, помимо общего физического состояния пловца, задачи, поставленные на ближайшее время.

В соревновательном периоде важным моментом является определение наиболее рационального режима работы и отдыха в недельном цикле тренировки. Объем, величина, последовательность проплывания дистанций и скорость плавания в недельном цикле и отдельном занятии могут иметь различные сочетания.

Однако скоростные упражнения обычно рекомендуется проводить в начале тренировки, т. е. сразу после разминки.

Переходный период. Данный период начинается после выступлений пловца в последних состязаниях сезона.

Продолжительность его не превышает 1,5 месяца. Основной задачей переходного периода является обеспечение активного отдыха и поддержание на достаточно высоком уровне общей работоспособности организма спортсмена.

В переходном периоде большое значение приобретают упражнения из других видов спорта, которые обеспечивают отдых центральной нервной системы.

К таким видам спорта относятся спортивные игры, гребля, велосипедный спорт, легкая атлетика, туризм, охота, рыбная ловля.

Планирование тренировки при наличии зимнего плавательного бассейна. Учебно-тренировочный процесс с пловцами низших разрядов, занимающимися в искусственных бассейнах с подогревом воды, делится также на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Примерный расчет часов для спортсменов этих разрядов представлен в таблице 2.

Таблица 2

Примерный расчет часов на учебно-тренировочные занятия по плаванию для спортсменов III, II и I разрядов, занимающихся в бассейнах с подогревом воды

№ п/п	Параметры тренировки	Разряды		
		III	II	I
1.	Общая физическая подготовка:			
	на суше	95	110	420
	на воде	80	85	100
2.	Специальная физическая подготовка:			
	на суше	80	110	120
	на воде	65	150	390
3.	Техническая подготовка	70	90	60
4.	Судейская и методическая практика	6	10	16
5.	Выполнение контрольных нормативов	4	4	4
6.	Участие в состязаниях	По плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО:	400	559	810

В последнее время в нашей стране и в ряде зарубежных стран планирование круглогодичной тренировки осуществляется по сдвоенному циклу: первый подготовительный, первый соревновательный, второй подготовительный, второй соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период. При одноцикловом планировании подготовительный период делится на два полуцикла, каждый из которых состоит из общего и специального этапов подготовки.

Первый (общий) этап (сентябрь– октябрь) первого полуцикла (сентябрь – декабрь) имеет следующие задачи: достижение высокого уровня общей физической подготовки, совершенствование техники плавания, развитие выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение теоретических знаний.

Основными средствами для решения этих задач являются: физическая, общая плавательная подготовка, участие в состязаниях по другим видам спорта.

Занятия по общей физической подготовке в данном периоде проводятся на воздухе или в зале 2–4 раза в неделю продолжительностью 2–2,5 ч и более. Количество тренировок по плаванию не превышает трех в неделю.

В содержание занятий включаются упражнения в плавании на средние и длинные дистанции основным и дополнительными способами, плавание на технику, совершенствование стартов и поворотов.

Объем нагрузки для спортсменов III и II разрядов в каждом занятии доводится до 2000–2500 м, а для перворазрядников и мастеров спорта – до 3500–4500 м. Объем скоростных плавательных упражнений должен составлять 20–25%.

Второй (специальный) этап первого полуцикла продолжается два месяца (ноябрь – декабрь). Основными задачами данного этапа являются: дальнейшее расширение теоретических знаний, достижение высокого уровня развития физических и волевых качеств, повышение работоспособности организма, совершенствование техники основного способа плавания, старта и поворотов, повышение уровня специальной подготовленности и др.

Решение задач второго этапа достигается путем увеличения объема и интенсивности плавательной нагрузки, уменьшения объема общей и повышения специальной физической подготовки.

Тренировки по физической подготовке в этом периоде планируются 2–3 раза в неделю. В занятия включаются: специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, подвижности в суставах и для совершенствования техники способов плавания; лыжная подготовка; бег по пересеченной местности; упражнения на специальных снарядах и спортивные игры.

Во втором полуцикле подготовительного периода (январь – май) тренировка приобретает ярко выраженную специальную направленность. Для совершенствования техники, развития скорости, общей и специальной выносливости применяются различные методы тренировки.

Объем плавательной нагрузки для спортсменов III и II разрядов достигает 3000–4000 м, а для пловцов высших разрядов – 8000–20000 м при интенсивности 50–60%.

В этот период средства общей физической подготовки используются в основном для поддержания достигнутого ранее уровня общей работоспособности и в качестве активного отдыха. Тактическая подготовка направлена на освоение различных вариантов преодоления соревновательной дистанции.

Соревновательный период. Для квалифицированного пловца соревновательный период начинается с выступления в первом ответственном состязании. В этом периоде пловцы достигают наивысшего уровня физической, технической и морально-психологической подготовленности.

Поддержание спортивной формы и систематическое повышение спортивно-технических результатов достигается путем варьирования интервалов отдыха и длины отрезков, что обеспечивает адаптацию организма пловца к работе более высокой интенсивности и большей трудности.

Средствами соревновательного периода являются: специальные комплексы общеразвивающих упражнений, отражающие индивидуальные особенности пловца; легкие физические упражнения на увеличение подвижности в суставах и на расслабление; проплывание различных отрезков и дистанций с равномерной и переменной скоростью; повторное и интервальное плавание; совершенствование техники при плавании с оптимальной и максимальной скоростью; контрольные старты, прикидки, состязания.

Плавательная нагрузка в соревновательном периоде снижается по объему и возрастает по интенсивности. Количество скоростных упражнений увеличивается до 80% и более. Плавание основным способом составляет 70–80%. Для поддержания достигнутого уровня тренированности максимальные по величине нагрузки чередуются с более умеренными.

Переходный период. Длительная напряженная тренировка в течение подготовительного и соревновательного периодов приводит к утомлению, связанному, в первую очередь, со значительным снижением адаптационных процессов, протекающих в организме под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основная задача переходного периода состоит в устранении физического и психического утомления и предотвращении перенапряжения организма пловца. Параллельно с этим в переходном периоде решаются задачи устранения отдельных частных недостатков в подготовленности спортсмена и создания предпосылок для проведения напряженной тренировочной работы в следующем большом цикле.

В переходном периоде значительно уменьшаются количество тренировочных занятий и величина нагрузок в них, резко изменяется соотношение тренировочных средств в сторону преобладания разнообразных общеподготовительных упражнений. Объем специально подготовительных упражнений в этот период не превышает 10–15% общего объема тренировочных упражнений.

Основная цель применения различных общеподготовительных упражнений – обеспечение полноценного активного отдыха. Используемые упражнения должны придавать эмоциональность занятиям и вызывать у пловцов интерес к ним. В связи с этим наиболее целесообразными средствами активного отдыха являются различные виды туризма, спортивные и подвижные игры, рыбная

ловля. Продолжительность переходного периода обычно невелика и при нормальном протекании тренировочного процесса колеблется в пределах 3–6 недель. Различия в сроках подготовительного периода определяются напряженностью предыдущей тренировочной и соревновательной деятельности пловца [3].

К концу переходного периода постепенно изменяется соотношение средств в сторону увеличения доли обще подготовительных упражнений. Это способствует плавному переходу данного периода в подготовительный период очередного годового цикла [2].

При составлении перспективных и годовых планов тренировки необходимо:

1. Использовать обобщенный опыт работы тренера со спортсменом по анализу и оценке тренировок в предшествующем сезоне и на основе этого соответственно изменить нагрузки, методы и средства.

2. Творчески использовать опыт других тренеров по подготовке высококвалифицированных спортсменов, знания, полученные из специальных литературных источников.

3. Соблюдать соответствие тренировочных нагрузок подготовленности спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Новосельцев О.В.* Военно-прикладное плавание и легководолазная подготовка: Учебник. – СПб.: ВИФК, 2014. – 316 с.

2. *Потапов А.В., Горелов А.А.* Методика тренировки спортсменов, занимающихся военно-прикладным плаванием (нырянием в длину), с использованием средств гипоксической направленности. СПб.: ВИФК, 1999. – 128 с.

3. *Макаренко Л.П.* Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. – 135 с.

THE LITERATURE

1. *Novoseltsev O.V.* Military-applied swimming and scuba-diving training: Textbook. - SPb.: WIFC, 2014. - 316 C.

2. *Potapov A.C., Gorelov A.A.* Method of training athletes engaged in applied military diving (diving in length), using funds hypoxic orientation. SPb.: WIFC, 1999. - 128 C.

3. *Makarenko L.P.* the Technique of competitive swimming: a Manual for trainers. - M.: Russian swimming Federation, 2000. - 135 C.

YEAR-ROUND PLANNING OF SPORTS TRAINING IN SWIMMING IN THE ARMED FORCES OF THE RUSSIAN FEDERATION

Popov S. V.

candidate of pedagogical Sciences

VUNTZ Navy "naval Academy"

Chernov V.V.

VUNTZ Navy "naval Academy"

Kharlamova G.Y.

VUNTZ Navy "naval Academy"

Kaliningrad, Russia