

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3
ГОРОДСКОГО ОКРУГА - ГОРОД ВОЛЖСКИЙ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: Подготовка пловцов в период «сужения»

выполнил:

тренер-преподаватель Андреев А.В.

(вид спорта: плавание)

Рассмотрено на методическом

совете МАОУ ДО ДЮСШ №3

Волжский 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Этап планирования	3
Длительность	4
Нагрузка.....	4
Техника	6
Тактические задачи	6
Разминка	6
Контроль.....	7
Восстановление.....	7
Отдых	8
Питание.....	9
Взаимоотношения тренера и спортсмена.....	9

Введение

На сегодня проблема подготовки пловцов в период “сужения” обсуждается и дискутируется в тренерских кругах. Многие специалисты склонны к тому, что периоду “сужения” должен предшествовать 8 – 12 недельный “базовый” разносторонний период подготовки.

Надо заметить, что чёткой грани перехода от “базового” периода к периоду “сужения” нет. Обычно тренеры окончание “базовой” подготовки определяют с двух сторон. С одной стороны, когда пловец проделал запланированный весьма большой объём тяжелой и жесткой работы на суше и в воде и при этом приобрёл достаточную функциональную и силовую базу. И с другой стороны, когда организм данного спортсмена, как бы “переварил” эту нагрузку и полностью “вработался”. Предположительно, с этого момента, можно условно считать начало периода “сужения”. Как показывает практика, при правильном определении этого “стыка” подведение пловца к соревнованиям будет более успешным.

Безусловно, этот период очень вариативный. В нём могут встречаться самые большие ошибки, как у спортсменов, так и у тренеров. Поэтому в период “сужения” можно ещё больше преувеличить тренированность спортсмена или погубить всю его предыдущую подготовку.

Реальность сегодняшнего дня такова, что некоторые пловцы из большой тренировочной нагрузки не “выруливают”, а теряются. Несколько реже, встречаются случаи “растренировки”, когда пик спортивной формы наступает раньше времени.

Важно подчеркнуть, что полноценное “сужение” необходимо проводить не более 2 – 3^х раз в сезоне и, причём, только перед основными соревнованиями года. А остальные соревнования считать второстепенными, в которых спортсмены выступают “с хода” без снижения нагрузки.

В период “сужения” происходит как бы зарядка аккумулятора. То есть, все системы организма спортсмена перестраиваются и переходят в новое состояние – наивысшую оптимальную готовность. А во время соревнований происходит полная отдача пловцом всех накопленных ресурсов в спортивный результат.

Вполне обоснованно, что период “сужения” является наиболее важной структурной единицей в тренировочном процессе годичной подготовки.

Ниже, в наиболее общих чертах, с педагогических позиций кратко излагаются некоторые принципиальные особенности по отдельным разделам.

Этап планирования

При ПЛАНИРОВАНИИ, прежде всего, необходимо определить: длительность периода, в скольких стартах в день и за все соревнования будет участвовать спортсмен, состояние спортсменов на начало периода, динамику нагрузки (определить дни отдыха, количество тренировок в день, время тренировок, оптимальные объёмы, интенсивность, контрольные старты, тесты, восстановительные мероприятия). Далее, какие физические качества (силу, скорость, выносливость, скоростную выносливость, гибкость, расслабление и т.д.) необходимо подтянуть. На что обратить внимание в

технике плавания. Не менее важно, как организовать досуг и отдых. Какой будет контроль за нагрузкой, здоровьем и питанием.

Длительность

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ периода “сужения”, для каждого спортсмена сугубо индивидуальный и может быть от 7 до 35 и более дней. В основном сроки будут зависеть от характера и объёма предыдущей нагрузки. Чем большая работа была проделана, тем период “сужения” длительнее. Так же, он будет более продолжительным для спринтеров и спортсменов с большой мускулатурой, особенно у мужчин. Этот период значительно короче у стайеров и женщин. А что касается юных спортсменов, то им рекомендуется не ослаблять нагрузку и “сужение” вовсе не проводить.

Нагрузка

Как известно, НАГРУЗКА пловца состоит из работы и восстановления. Есть основания полагать, что входить в нагрузку и выходить из неё надо “мягко”. Эту позицию разделяют многие тренеры, как у нас, так и за рубежом.

Надо признать, что тренировки по физической подготовке НА СУШЕ будут лучше восприниматься организмом спортсмена, если выполнение упражнений примет следующую последовательность: сначала упражнения на гибкость, затем скоростно – силового характера и в заключении – упражнения на расслабление. При этом, необходимо из общего времени тренировки на каждое перечисленное упражнение затрачивать одинаковое количество времени (табл. 1).

Упражнения на растягивание и расслабление в этом периоде являются постоянным стимулом тренировки на быстроту. Они обеспечивают безупречность “раскованность” техники. Если эти качества недостаточно развиты, то при быстрых движениях пловец не достигает необходимой амплитуды движения. Важным элементом многих упражнений является умение: напрячь – расслабить, растянуть – расслабить мышцы.

Работа на суше в начале “сужения” проводится более специализированная, ближе к соревнованиям поддерживающая.

Применяемые упражнения НА ВОДЕ по направленности воздействия подразделяются: на координационные; по развитию специальных качеств; по собирательному принципу усилий в гребковые движения; на упражнения для переключения и восстановления; на тактические.

В содержание тренировочных занятий включаются все выше перечисленные упражнения, которые в процессе подготовки к соревнованиям изменяются, приобретая целевую направленность:

от большого объёма плавания к малому объёму;

от большого количества упражнений к малому;

от упражнений разными способами плавания к упражнениям основным способом;

от нагрузочных упражнений к восстановительным;

от интервального метода к переменному;

от малых пауз отдыха к длинным;

от второстепенных стартов к основному старту на соревнованиях.

Прежде всего, выбор тренировочных нагрузок на воде основывается на индивидуальных особенностях спортсмена, его переносимости и адаптации к нагрузкам, переключении и характере протекания восстановительных процессов. При этом необходимо точно определить, от какой нагрузки данный пловец разгружается. В мире уже существует практика использования компьютерных программ для выбора нагрузки, чем существеннее оптимизируется подготовка в процессе “сужения”. Нет необходимости доказывать, что в этом периоде спортсмены чаще страдает от большой работы, нежели от малой.

Для каждого пловца соотношение упражнений, выполняемых по элементам и в координации, планируются с учётом его специализации. Например, плавающим способом брасс, дельфин и комплексно упражнения по элементам выполняются в большем объёме, чем плавающим кролем и на спине. Стайеры значительно больше используют упражнения при помощи рук, чем спринтеры.

Как правило, в этот период тренировочные занятия проходят в спокойной обстановке, периодически сопровождаются музыкой. Тем самым, повышается качество тренировки. После каждой тренировки выполняются упражнения на расслабление конечностей, дыхание в воду и закупка.

Особо хотелось бы остановиться на некоторых моментах, которые необходимо учитывать при “сужении”. Нецелесообразно в тренировке использовать соседние нагрузки по, так называемым, “зонам мощности”. Например (2 – 3, 3- 4) и т.д. Считается, что от контрастного плавания можно получить значительно больший эффект. Хотя и бытует понятие – сила есть скорость. А на практике, для развития этих качеств, необходим особый подход. Напомним, что работа над скоростью (КрФ) и силой в одной тренировке, взаимно уничтожают друг друга. Их следует развести по разным дням. Учитывая то, что гликолитическая нагрузка снижает силовые качества, - силу необходимо постоянно поддерживать, особенно у женщин. Так же важно перед выполнением интенсивной серии создать рабочий фон, то есть вначале проработать организм пловца в более низкой зоне. Например (2 – 6). Перед нагрузкой в воде желательна работающую мышцу растянуть, а на мышцу антагонист дать нагрузку.

В последние 7 – 10 дней перед соревнованиями из тренировки устраняются все дополнительные средства: ласты, доски, лопатки, круги и т.д. Секундомер становится очень сильным раздражителем и его желательно применять как можно реже. Спарринги и гандикапы не проводятся, преобладают экстенсивные нагрузки.

Общий ОБЪЁМ плавания за период “сужения” снижается примерно со 100% до 35-40%. В начале периода у стайеров объём за одну тренировку составляет порядка 11-12 км и к последней неделе снижается до 4,5-5 км. у средневикиков, соответственно, 8-8,5 и 3,5-4 и у спринтеров в начале периода 6-6,5 км и в последнюю неделю снижается до 2,5-3,0 км за тренировку.

Количество тренировок в день на начальном этапе составляет 2-3. ближе к соревнованиям их количество сокращается до 1-2 в день.

Ниже приводится апробированная 10 дневная схема подведения пловца к соревнованиям на дистанцию 200 м (Рис.1).

Особый интерес может представлять подготовка Роббеки Браун (Австралия) перед установлением рекорда мира на дистанцию 200 м брасс с результатом 2.24,76 (16.03.1994г.) 14 недель объём плавания находился в пределах 48-57 км. Последние 3 недели объём снижался соответственно 40 км, 33 и 24,5 км.

Техника

Как известно, работа над постановкой и совершенствованием ТЕХНИКИ и её “шлифовка” являются одной из трудоёмких моментов в деятельности тренера. В период “сужения” в технике пловца, прежде всего, необходимо до минимума ликвидировать силы сопротивления и до максимума поднять продвигающие силы гребковых движений. Напомним, что выявить причины, в какой фазе плавательных движений происходит падение или повышение скорости, можно по методике С. В. Койгерова, исследуя внутрицикловую скорость. Кстати, что не мало важно, оптимально поставленная техника, кроме повышения скорости, обеспечивает и экономизацию энергозатрат пловца.

Следовательно, пловцу при совершенствовании техники надо быть предельно внимательным “включить голову”, чтобы чётко следить за собой, как делать, что делать и чего добиваться. На этом этапе у думающего спортсмена достигается тонкая мышечная чувствительность, дающая возможность управлять своими плавательными движениями в воде, основанными на высоко осознанном мысленном исполнении. Сначала в мозгу, затем в мышцах. От точного движения след памяти у спортсмена должен быть точный, а от плохо выполненного движения – плохой. Бывает, что неточных движений окажется много. Они настолько “засоряют” и будут доминировать в сознании спортсмена, чем затруднят воссоздать нужные плавательные движения. Данный пловец на предстоящих соревнованиях выступит ниже своих возможностей.

Все плавательные движения следует считать правильными, если они не противоречат закону гидродинамики и будут приближаться к естественным. При этом, обязательное условие – не мешать спортсмену в его природных задатках, а помогать их развивать, плавая на качество. Большим искусством в воде будет умение правильно плыть на медленной скорости, соблюдая все координационные движения быстрого плавания. Хорошая техника плавания во многом зависит от положения головы.

В последние 7-10 дней не следует много анализировать технику и отдельные элементы, а тем более акцентировать внимание на недостатках. Разумнее совершенствовать технику гораздо раньше в процессе предыдущих этапов подготовки. А в последние дни надо, наоборот, отвлекать пловцов от этих мыслей.

Тактические задачи

За этот период, так же следует решить ТАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ (прохождение дистанции, варианты старта и поворотов, какую делать разминку, за сколько её закончить перед стартом и т.д.) пловец основательно должен изучить основных конкурентов. Короче, чётко знать свой “маневр” на соревнованиях.

Разминка

РАЗМИНКА перед соревнованиями способствует достижению оптимальной возбудимости ЦНС и мобилизации всех физиологических функций организма, для более интенсивной координационной мышечной деятельности.

Разминка имеет сугубо индивидуальный характер, и её содержание строится в зависимости от способа плавания и длины дистанции, на которой будет выступать спортсмен. Спринтеры заканчивают разминку примерно за 45-60 минут, средневики за 30-40 и стартеры за 20-30 минут до старта.

Контроль

Существует много методов комплексного КОНТРОЛЯ за тренировочной нагрузкой пловцов, которую проводит КНГ.

А в индивидуальной тренерской практике по-прежнему одним из информативных и легко доступных остаётся метод контроля по частоте сердечных сокращений (ЧСС). По показаниям пульса в первом приближении можно определить ответную реакцию организма на заданную работу. Например: - Пульс сразу после нагрузки в интервале 0-10 сек. Указывает на интенсивность выполнения упражнения.

Реституция (восстановление) пульса, в интервалах с 0-10 сек., до 60-70 сек. Является показателем тренированности. Чем быстрее происходит снижение пульса к интервалу 60-70 сек., тем выше у спортсмена функциональная подготовка.

Сумма 3^x пульсов в интервалах 0-10 сек., 30-40 и 60-70 сек., показывает величину энергозатрат. Чем сумма меньше, а скорость выше, тем экономичнее организм реагирует на заданную нагрузку.

Динамика роста скорости плавания на заданный пульс (допустим, 24 удара за 10 сек.) характеризует хорошую адаптацию организма пловца к запланированным нагрузкам. “Закисления” организма в данном случае не происходит.

В процессе подведения спортсмена к соревнованию основное внимание отводится постоянному контролю за скоростью. Обычно скорость плавания проверяют на отрезке 50м в конце тренировки. Если скорость падает, - необходимо снижение нагрузки или отдых.

Важной чертой профилактического действия у спортсменов является способность предупредить начальные признаки “недуга”, тем самым уменьшается фактор риска возникновения заболевания.

Острая проблема в период снижения нагрузки заключается в сохранении стабильного веса, особенно у женщин. Поэтому необходим постоянный контроль за весом. Для стабилизации веса после каждой еды полезны прогулки. При резком снижении веса тренировки необходимо прекратить и срочно обратиться к врачу.

Восстановление

ВОССТАНОВЛЕНИЕ в процессе “сужения” происходит в трёх основных направлениях:

Уменьшение нагрузки с увеличением отдыха;

Положительное изменение функциональных систем организма и технических движений спортсмена;

Энергетическое накопление.

Отдых

Нельзя забывать, что ОТДЫХ не менее важная часть тренировочного процесса, чем сама работа. Отдых обязательно надо планировать.

Рациональное применение тренировочных нагрузок и регулирование отдыха между упражнениями, сериями, тренировочными занятиями, во время соревнований между заплывами, перед и после соревнований является одним из важных средств повышения качества тренировочного процесса. Пловцы, умеющие правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, приобретают больше шансов на спортивные успехи.

В данном случае активному отдыху отдаётся предпочтение, феномен которого научно обосновал И.М. Сеченов. При этом происходит смена различных видов деятельности. Например: разнообразие тренировок, смена способов и интенсивность плавания, чередование физической и умственной активности, занятие другими видами спорта.

Следует отметить, что лёгкая пробежка в течении 10-20 мин. после нагрузки восстанавливает даже лучше, чем свободное плавание. Исследованиями учёных (США) доказано, что работа на 15 % ниже интенсивной быстрее выводит молочную кислоту из мышц, чем полный отдых.

Для активного отдыха можно использовать поездки за город, в лес, вечер у костра, рыбалка.

Как видно (табл.2) у спортсменов в процессе снижения нагрузки с увеличением отдыха появляется много свободного времени. Этот временной “вакуум” необходимо разумно заполнить. Наиболее правильным считается переход на интеллектуальную сферу деятельности (посещение театров, кино, выставок, музеев и т.д.).

Основным отдыхом для спортсменов является полноценный сон (дневной, ночной), который полностью обеспечивает восстановление работоспособности к следующей тренировке. Вялость перед тренировкой – явление ненормальное. Если спортсмен не выспался, целый день на ногах, перегрелся и т.д., то в таких случаях не стоит тренироваться! Подумайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются.

В этот период для восстановления используются разного вида массажи, гидропроцедуры (радоновые, ионные ванны), тёплый душ, душ “шарко”, контрастный душ (чередование тёплой и холодной воды). Во время соревнований между заплывами хорошо восстанавливает ванна с морской солью.

Очень значимы перед стартом и отвлекающие моменты: лёжа на спине смотреть кино на потолке (лучше мультипликационные фильмы), слушать музыку, учить английский язык, читать интересную книгу и т.п.

Для спортсменов со слабой нервной системой рекомендуются успокаивающие процедуры: смотреть на горящую свечу, костёр, льющуюся воду, водопад, речные и морские волны, в аквариум с рыбками,двигающиеся тучи и т.д.

Существенным фактором для восстановления работоспособности является хорошее настроение, чувство юмора, ощущение тепла и любви со стороны близких, семьи, дружеские отношения товарищей, спортсменов, тренеров, руководителей, а так же достаточная финансовая поддержка. Иногда мешают лишние эмоции.

Нельзя путать отдых с ожиданием, например, в очередях в магазинах, к врачу, на транспорт и т.д. Ожидание навеивает скуку, приводит в отчаяние, ухудшает самочувствие. Горькая, но, правда – это время потерянное навсегда.

Питание

О важности хорошего ПИТАНИЯ в поддержании и восстановлении здоровья спортсмена говорить не приходится. Источниками энергии, поступающими с пищей, являются белки, жиры и углеводы. Доля их в питании пловца должна быть различной. Например, у спринтера (50-100 метров) преобладают углеводы, а у пловцов на длинные дистанции (800-1500) – жиры (липиды).

Как видим, каждый спортсмен нуждается в индивидуальной программе питания, которое должно быть калорийным, легко усваиваемым и разнообразным. Это мы относим к диетологу, который может подобрать рацион даже по группе крови. Если сравнить с женщинами, то мужчины действительно питаются чуть обильнее. Это обусловлено физиологически: у мужчин иное соотношение жировой и мышечной массы ткани, да и обмен веществ, как правило, более интенсивный.

Первым и важнейшим требованием к специализированному питанию пловца является возмещение энергозатрат, израсходованных в результате тренировок. И вторым, - способствовать повышению работоспособности относительно исходного его уровня.

Спортсменам необходимо потреблять достаточное количество витаминов, минеральных солей и аминокислот. Кстати, восполнять природный дефицит можно пищевыми добавками, но к употреблению которых, надо относиться очень аккуратно. Избегайте несовместимости продуктов (рыба с молоком и др.)

Необходимо соблюдать режим питания в течение дня. Определить время и частоту приёма пищи. Перерыв между едой и тренировкой должен быть не менее 1,5 часа. Переедание, а так же недоедание являются серьёзной опасностью для потери спортивной формы.

Взаимоотношения тренера и спортсмена

Взаимосвязь ТРЕНЕРА и СПОРТСМЕНА занимает особое место в подготовке пловцов высокого класса. Безусловно, каждый спортсмен и тренер заинтересованы в успешном выступлении в предстоящих соревнованиях. В период разгрузки успеха добивается тот пловец, который владеет собой, сознательно управляет своим психическим состоянием, эмоциями. Это позволяет ему чувствовать уверенность в себе, в своих силах, которые развиваются и крепнут по мере приближения дня соревнований.

Как показала практика, в период “сужения” тренеру необходимо, как можно больше общаться и быть в тесном контакте со своими учениками. Стараться полностью разобраться в скрытых мотивах странного поведения некоторых учеников, в сложной предсоревновательной обстановке. Очень важно уметь помочь в борьбе спортсмена с самим собой в состоянии душевного “надлома”. А так же поддержать пловца в возникающих противоречиях между желаемым и должным, радостях и печалях, тревогах и стремлениях. Только объективность и доброта со стороны тренера поможет преодолеть сложности периода “сужения”. Тренер и спортсмен не должны раздражаться и вступать в конфликтные ситуации, даже если их провоцируют. Тренер, прежде всего, должен уважать свою неповторимость, держаться свободно, чувствовать себя победителем. Тем самым не давать повода

ученикам в неуверенности и тревоге. Тренеру необходимо отличаться наблюдательностью, блестящей интуицией и умением предвидеть следующий “шаг” со своими спортсменами. Незнание предмета тренером порождает неуверенность, нервозность и как “биологический взрыв” поражает все и может отрицательно распространиться на спортсменов.

Здесь уместно привести концепции моего ученика, знаменитого тренера по плаванию Геннадия Турецкого: “... Это мотивация на высокий результат, рекорд. Не лезть в душу спортсмена, а стараться развивать у него творческое начало и способность к самостоятельности...”. Он считает, что “... ученики должны отвечать за работу и отдых, а тренер за технику и результат, как плавать и как выигрывать...”.

Авторитет тренера в глазах спортсменов – это мощная регулирующая сила. Лучшим средством стабилизации психики в период разгрузки является строгий спортивный режим. Представляя определённую свободу в часы досуга, тренер должен быть уверен, что это время пловцом будет потрачено с пользой в подготовке к соревнованиям. Спортсмен планирует и контролирует все свои действия и поступки от подъёма и до отбоя. Пловцам необходимо разъяснять, в основном убеждением, советом, просьбой, создать максимум личного доверия к ним.

Умение убеждать требует принципиальности и знания этикета. В цивилизованном мире это умение считается большим искусством и высоко ценится. Чем естественнее тренер будет вести себя с учеником, тем больше у них шансов на их общий успех. Тренер – основная фигура в спорте.

В период “сужения” тренер, как бы, берёт пловца “под уздцы”. Составляя в цепочку тренировочные упражнения и точно изо дня в день, кропотливо ведёт его к предстоящим соревнованиям. По существу, речь идёт о том, что умение собрать воедино все физические и волевые качества так, чтобы в нужный день и даже час раскрылись все возможности спортсмена с наибольшей полнотой. Следует добавить, что победа в основных соревнованиях достигается в условиях необычайной конкурентной борьбы за сотые доли секунды. Именно здесь проявление бойцовских качеств спортсменом имеют решающее значение.

Иначе говоря, выиграет тот пловец, который сумеет преодолеть себя. Надёжность в спорте – это вера спортсмена в свои силы и тренера.

Таким образом, совершенно очевидно, что дальнейшее повышение спортивных достижений у пловцов будет возможно за счёт более рационального проведения предсоревновательного этапа подготовки.

Примерная схема по ОФП,
применяемая пловцами в период “сужения”

Таблица № 1.

№ п/п	Наименование упражнений и объём ОФП	Недели до соревнований:				соревнования
		4	3	2	1	
		Время в мин.				

1	Гимнастика на гибкость, подвижность, ловкость		20	15	10	5	
2	Поддерживающая скоростно – силовая выносливость (штанга, тележка, блоки, миниджи, биокинетик, прыжки и др.)		20	15	10	5	
3	На расслабление, встряхивание, махи и др.		20	15	10	5	
4	Объём ОФП	Продолжительность одной тренировки	60	45	30	15	
		Количество тренировок в неделю	4-5	4	3	1-2	