

«Сужение» как период непосредственной подготовки к основным соревнованиям в спортивном плавании

Драгунов Леонид

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Представлены варианты структуры и содержания непосредственной подготовки высококвалифицированных пловцов к главным соревнованиям сезона. Рассмотрены периоды изменения направленности нагрузки перед главными соревнованиями. Цель такого подхода – достижение полного восстановления организма спортсмена и состояния готовности к стартам в соревнованиях. Рассмотрен наиболее используемый подход в мировой практике: основные отборочные соревнования (национальный чемпионат) проводятся за 4-3 недели до начала главных стартов. После соревнований (в течение 10-14 дней) проводят тренировку в объеме - 20-30 % от предельных величин.

Драгунов Л.А. Аналіз теоретико-методичних підходів до передзмагальної підготовки у спортивному плаванні. Представлені варіанти структури та змісту безпосередньої підготовки висококваліфікованих плавців до головних змагань сезону. Розглянуто періоди зміни спрямованості навантаження перед головними змаганнями. Ціль такого підходу - досягнення повного відновлення організму спортсмена і стану готовності до стартів у змаганнях. Розглянуто найбільш використовуваний підхід у світовій практиці: основні відбірні змагання (національний чемпіонат) проводять за 4-3 тижні до початку головних стартів. Після змагань (протягом 10-14 днів) проводять тренування в обсязі - 20-30 % від граничних величин.

Dragunov L.A. The analysis of theory-methodical approaches of precompetitive preparation in sport swimming. The direct maintenance and various of preparation structure for high class swimmers to the main competitions of a season are presented in the article. The periods of change the orientation of loading are considered before main competitions. A purpose of such approach is achievement complete renewal of organism of sportsman and ready condition to the starts in competitions. The most in-use approach is considered in world practice: basic elimination matches (national championship) conduct 4-3 weeks prior to beginning of main starts. After competitions (during 10-14 days) conduct training in a volume - 20-30 % from maximum sizes.

Ключевые слова:

соревнования, подготовка, структура, содержание, пловцы.

змагання, підготовка, структура, зміст, плавець.

competitions, preparation, structure, maintenance, swimmers.

Введение.

Проблема предсоревновательной подготовки спортсменов всегда являлась одной из наиболее важных, но особую актуальность приобрела в наши дни, когда результаты чемпионов и призеров крупнейших международных соревнований разделяют десятые и сотые доли секунды и явные фавориты часто не попадают в число призеров, а порой оказываются и за чертой финалов.

Эффективность соревновательной деятельности предусматривает, прежде всего, достижение максимального уровня спортивного результата в главных соревнованиях сезона, т.е. выход на «пик» личных спортивных достижений. Однако, в практике подготовки, даже высококвалифицированных спортсменов это не всегда удается. Согласно данным В.А. Запорожанова (1985) [2] в среднем по различным видам спорта только 3-4 спортсмена из 10 показывают свои лучшие спортивные результаты на главных соревнованиях сезона. Такое положение во многом характерно и для спортивного плавания. Так, например, на XXIX Олимпийских играх в Пекине 63 % наших пловцов показали результаты, ниже личных достижений и только 37% пловцов установили личные рекорды. Такое положение характерно и по предыдущим Олимпиадам последнего десятилетия (рис. 1).

Это во многом обуславливает повышенное внимание к данной проблеме. Необходимо заметить, что в специальной литературе, в том числе и по спортивному плаванию, данная проблема имеет довольно широкое обсуждение. Теоретико-методические основы предсоревновательной подготовки в спорте были всесторонне рассмотрены и обоснованы в разные периоды профессором В.Н. Платоновым [5, 6], а также известными зарубежными специалистами Дж. Каунсилменом [3, 4], С.М.Вайцеховским [1].

© Драгунов Леонид, 2009

Работа выполнена по плану НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Цель, задачи работы, материал и методы.

С целью повышения эффективности практической работы нам представляется необходимым выделить основные теоретико-методические положения предсоревновательной подготовки спортсменов высокого класса.

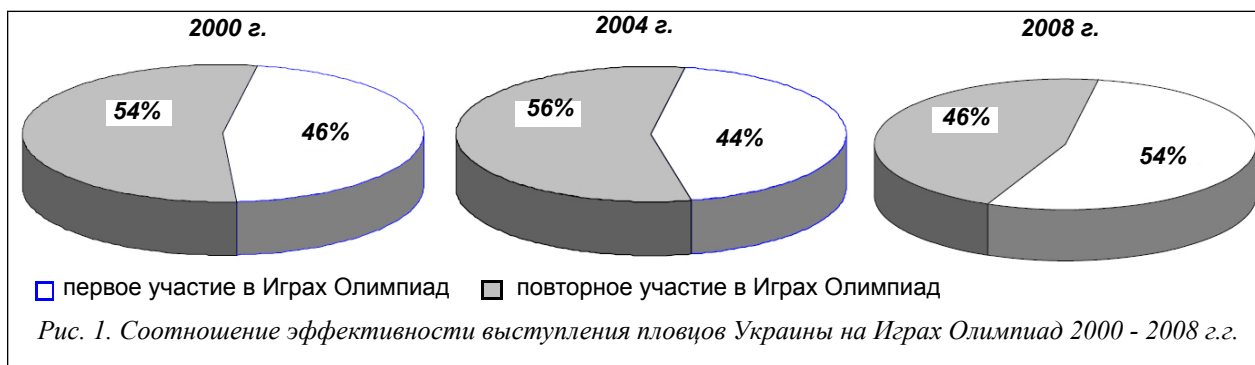
Методы исследования. Исследования основывались на анализе специальной литературы и документов, характеризующих процесс подготовки и соревновательную практику квалифицированных спортсменов в 4-х летних олимпийских циклах.

Результаты исследования и их обсуждение.

Прежде всего, необходимо сказать, что в практике спорта под термином «сужение» понимает период разного снижения и изменения направленности нагрузки перед главными соревнованиями с целью полного восстановления организма спортсмена и достижения состояния готовности к стартам в соревнованиях. Продолжительность периода «сужения» вариативна и зависит от многих факторов, но прежде всего от характера и продолжительности предшествующей подготовки пловца. В мировой практике существуют различные варианты и схемы предсоревновательной подготовки, остановимся на 2-х из них, на наш взгляд наиболее эффективных.

Продолжительность этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям года колеблется в пределах 5-8 недель (в зависимости от периода между отборочными соревнованиями главными – чемпионатом Европы, мира, Олимпийских игр) и обычно состоит из 2 мезоциклов.

Первый из них – направлен на развитие качеств и способностей определяющих уровень спортивных



достижений в конкретной соревновательной дисциплине и в целом имеет большую суммарную нагрузку. Другой – предусматривает – полное восстановление, обеспечение условий для эффективного протекания адапционных процессов с учетом соревнований и специализации спортсмена.

Общая структура этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона состоит из:

1) активного отдыха после отборочных соревнований (как правило, чемпионата страны) – 4-5 дней. Этот непродолжительный период посвящается, прежде всего, психологическому и физическому восстановлению после прошедших.

2) базового мезоцикла, продолжительностью 3-4 недели, который обычно состоит из 2 частей: общеподготовительной и специально-подготовительной. Характерным отличием первой части является то, что объем работы, выполняемый в течение дня, превышает уровень предыдущих параметров тренировочной работы и в целом охватывает до 5-7 часов. Вторая часть мезоцикла носит специализированный характер, где главной задачей является сильное специфическое воздействие на организм спортсмена. При этом объем работы резко сокращается – до 3-4 часов в день, а интенсивность возрастает.

Согласно мнения специалистов, повышенные суммарные нагрузки в мезоцикле необходимы для возникновения стрессового состояния способного вызвать дополнительный адапционный скачок. Решению данной задачи способствуют тренировочные сборы в среднегорье, предъявляющие повышенные требования к функциональным системам организма спортсмена;

3) предсоревновательного мезоцикла продолжительностью 2-3 недели. Основными задачами данного периода являются – прежде всего: восстановительные мероприятия после выполнения тренировочных нагрузок; обработка режима максимальной работоспособности с учетом профиля предстоящих стартов. При этом резко сокращается объем работы до 2-3 часов в день при одном-двух занятиях и подготовка приобретает строго индивидуальный характер. Используются средства стимуляции и восстановления, устраняются недостатки в технике, и тактике, проводится психологическая подготовка.

В целом при таком варианте планирования этап непосредственной подготовки к основным соревнованиям приобретает черты самостоятельного макро-

цикла с наличие непродолжительных переходов обще и специально-подготовительного, предсоревновательного, где наблюдается необходимая субординация тренировочных воздействий на морфологическую и функциональную систему спортсмена во многом обуславливающую рост спортивного мастерства [7].

Такое планирование этапа предсоревновательной подготовки к крупнейшим соревнованиям позволили многим спортсменам и отдельным национальным сборным (бывшего СССР, ГДР, Венгрии, Польши, Австралии, Италии, Франции, США) добиться выдающихся результатов [8, 9].

Вместе с тем, необходимо отметить, что повышение эффективности подготовки к соревнованиям обуславливает поиск новых и совершенствование используемых подходов. В этой связи в специальной литературе отмечается некоторая модернизация предложенного выше варианта предсоревновательной подготовки, произошедшая в конце 80-х годов, где 8-недельный этап имеет следующую структуру; – 1-й базовый мезоцикл (на равнине) – 2 недели, 2-й базовый мезоцикл (в среднегорье) – 3 недели, предсоревновательный мезоцикл - 3 недели (на равнине) [5, 6],

Второй вариант непосредственной подготовки к главным соревнованиям года имеет существенные отличия от предыдущего не только по структуре построения но и его содержательной части и, прежде всего, в отсутствии общеподготовительного блока.

Работа всего мезоцикла носит специальный характер. Этап длится 6 недель и подразделяется на два трехнедельных мезоцикла:

1) для первого мезоцикла характерен большой объем специальной работы направленный на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в рамках 3-5 часов в течение дня, что в целом может составлять 60-70 % от максимальных параметров;

2) основная направленность второго трехнедельного мезоцикла сводится к всестороннему и полноценному восстановлению спортсменов, снятию физической и психологической усталости, созданию благоприятного психологического микроклимата, развитию уверенности в своих силах. Происходит разное снижение объема тренировочной работы, среднем – 1-3 часа в день.

Выводы.

В заключение, необходимо отметить, что в современной практике подготовки высококлассных спор-

тсменов существуют различные схемы и варианты подводки к главным соревнованиям, которые успешно используются. Наиболее используемый подход в мировой практике характеризуется тем, что основные отборочные соревнования (национальный чемпионат) проводят за 4-3 недели до начала главных стартов. В этом случае спортсмены выполняют основную напряженную работу перед чемпионатом страны. После соревнований, в течение 10-14 дней, проводят тренировку в небольшом объеме - 20-30 % от предельных величин на основе структуры предсоревновательного мезоцикла.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем непосредственной подготовки к основным соревнованиям в спортивном плавании

Литература

1. Вайцеховский С.М. Система подготовки пловцов к Олимпийским играм / С.М. Вайцеховский // Современный олимпийский спорт. Материалы медунар. конгр. – К., КГИФК, 1993. – С. 116-118.
2. Запорожанов В.А. Методологические аспекты предсоревновательной подготовки в спорте / В.А. Запорожанов // Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов. – К., КГИФК, 1985. – С. 27-34.
3. Каунсилмен Дж. Наука о плавании: Пер. с англ. / Дж. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 132 с.
4. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание: Пер. с англ. / Дж. Каунсилмен. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К., Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – К., Олимпийская литература, 2004. – С. 441-497
7. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 200 с.
8. Платонов В.Н. Сильнейшие пловцы мира / В.Н. Платонов, С.Л.Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 303 с.
9. Hannula D. The swim coaching bible / D. Hannula, N. Thornton. – NY, 2001. – 362 p.

Поступила в редакцию 12.11.2009г.
Драгунов Леонид Александрович
adnk2007@ukr.net