

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ, НАПРАВЛЕННОГО НА ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

**Андронов О.В., Подкопаева О.В., Малютин М.В.  
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»,  
г. Оренбург**

Тренировочный процесс студентов-пловцов в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ) является внеурочной формой физического воспитания студентов в вузе, и соответственно, это определяет актуальность темы работы.

Задачи работы:

- определить принципы планирования подготовки пловцов,
- рассмотреть годичный цикл подготовки направлений на воспитание специальной выносливости,
- определить средства тренировки осенне-зимнего и весенне-летнего полуциклов.

Подготовка сборной команды студентов вуза по плаванию к важнейшим соревнованиям основывается на прогнозировании конечных результатов конкретных спортсменов в индивидуальных номерах соревнований, при этом соблюдаются следующие принципы планирования:

- на каждом этапе подготовки должна быть накоплена сумма воздействий, необходимая для перехода на новый функциональный уровень систем организма,
- акцентированные воздействия на физические качества должны быть разведены во времени для нейтрализации конкурентных взаимоотношений разных эффектов тренировки, по мере приближения к конечной цели увеличивается роль специализированных упражнений, возрастает значение индивидуальных вариантов подготовки.

Работа над последовательным развитием различных показателей, определяющих в конечном итоге специальную подготовленность спортсмена, проводится в мезоциклах с разной направленностью воздействия на организм. В тренировке пловцов высокой квалификации при планировании мезоциклов работа поочередно акцентируется на следующих сторонах подготовки:

- 1) аэробная и силовая производительность в неспецифических условиях;
- 2) то же в специфических условиях, с работой на пороговой мощности;
- 3) работа над развитием специальной выносливости и специфических силовых качеств;
- 4) работа в смешанной аэробно-анаэробной зоне воздействий;
- 5) работа в гликолитической зоне для развития специальной производительности;
- 6) развитие скоростно-силовых качеств и фосфагенных механизмов энергии;
- 7) снижение нагрузок, предсоревновательная подготовка;

8) соревновательный цикл.

В годичном цикле рекомендуется следующие задачи:

1) Ориентация на специализированную подготовку.

2) Повышение параметров функциональной, технической и тактической подготовленности.

3) Достижение спортсменами высшего уровня спортивной формы во 2-м полуцикле тренировки на главных соревнованиях года.

Контроль динамики физического, функционального и технического состоянием пловцов осуществляется по программе научно-методического обеспечения (НМО).

Общая методическая направленность подготовки основана на закономерной смене акцентов развития и совершенствования функциональных систем организма в соответствии с биолого-педагогическими нормами построения тренировки спортсменов высшей квалификации.

Задачи мезоциклов подготовительного периода - улучшение функций организма средствами и методами разносторонней, комплексной подготовки, адаптация к выполнению специализированных нагрузок, что обеспечивает адекватную реакцию на высокоинтенсивные тренировочные нагрузки.

Задача мезоциклов соревновательного периода - освоение средств и методов специальной подготовки, что приводит к более высоким сдвигам уровня специальной подготовленности пловцов.

В течение года происходит планомерное развитие и совершенствование различных сторон подготовленности, но в подготовительном периоде акцент делается на общей силовой подготовке, которая постепенно сменяется специализированной силовой подготовкой, характерной для пловцов. Сюда же включаются упражнения на технику и гибкость в возрастающем объеме.

При воспитании физического качества выносливости ее последовательное развитие со сменой акцентов на общей, специальной и скоростной выносливости.

Годичный цикл подготовки состоит из двух полуциклов, которые в свою очередь подразделяются на 13 мезоциклов.

Осенне-зимний полуцикл: 1 мезоцикл - установочный, 2 мезоцикл - втягивающий, 3 мезоцикл - базовый, 4 мезоцикл - соревновательный, 5 мезоцикл - восстановительный,

Весенне-летний полуцикл: 6 мезоцикл - втягивающий, 7 мезоцикл - базовый, 8 мезоцикл - контрольно-подготовительный, 9 мезоцикл - базовый, 10 мезоцикл - соревновательный, 11 мезоцикл - базовый, 12 мезоцикл - соревновательный, 13 мезоцикл - соревновательный.

**ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПОЛУЦИКЛ:**

1 мезоцикл - установочный.

Задачи:

а) проведение этапного комплексного обследования, включая углубленное медицинское обследование,

б) утверждение индивидуальных планов подготовки и выступлений в

основных и главных соревнованиях года. Объем плавания до 80 км, 10-12 тренировок в неделю. Втягивание в режим интенсивной тренировочной деятельности, повышение физической и технической подготовленности. Контроль: диспансеризация, тестирование по программе НМО.

2 мезоцикл - втягивающий.

Задачи:

а) втягивание в работу - постепенное повышение объема плавания аэробного энергообеспечения, подготовка опорно-двигательного аппарата,

б) повышение общефизической подготовленности, объемная работа над развитием силы,

в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания, разносторонняя плавательная подготовка - плавание всеми способами.

Средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию, кроссовый бег, спортигры, упражнения с отягощениями,

- дистанционное плавание на длинных отрезках от 2000 до 5000 м с равномерной скоростью на уровне аэробного порога,

- переменное плавание на отрезках 800-1200 м всеми способами плавания,

- повторное плавание 4x800 м, 10x400 м, 10x300 м, 10x200 м.

- технические упражнения в воде, упражнения в координации, плавание отдельно с помощью рук и ног.

Объем плавания повышается до 235 км при 10-12 тренировках в неделю, время на ежедневную общефизическую подготовку - до 3-х часов в день. В объемном микроцикле плавание до 14 км в день с интенсивностью на уровне аэробного порога. В неделю работа до 3-х часов на гибкость, 3 часа на спортигры, до 6 часов - кроссовый бег, 4 часа - упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения.

Контроль физического и функционального состояния пловцов осуществляется по программе НМО.

3 мезоцикл - базовый.

Задачи:

а) развитие выносливости пловцов путем большой объемной работы аэробного энергообеспечения,

б) объемная работа, направленная на развитие силовых качеств, совершенствование координации, гибкости, техники плавания.

Средства тренировки:

- равномерное плавание на длинных отрезках от 2000 до 5000 м в диапазоне энергообеспечения от аэробного до анаэробного порога (лактат 2-4 мм),

- переменное плавание на дистанциях 800-1200 м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50 м и различными способами плавания,

- гипоксические варианты тренировки - плавание на длинных отрезках с задержкой дыхания, сериями 4 (3x200 м), 2 (8x300 м), 2 (4x400 м), 3

(2x600 м),

- повторное плавание 5x800 м, 5x600 м, 8x400 м, 10x200 м, 20x00 м, 10x50 м,

- технические упражнения в воде,

- силовая работа в воде и на суше,

- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, кроссовый бег, спортигры, прыжковые упражнения.

Объем плавания в мезоцикле может достигать 335 км при 12-14 тренировках в неделю в воде и на суше. Работа на суше составляет 4 часа упражнений на гибкость, 2 часа - спортигры, 2-3 часа - силовая работа в зале, включая общеразвивающие и прыжковые упражнения, 2 часа - кроссовый бег. В объемном микроцикле плавание достигает 16-18 км в день на уровне анаэробного порога. Специальная силовая работа в воде с лопатками, амортизаторами, корзиной, тормозами. Выполнение плавательных технических элементов.

Контроль физического и функционального состояния пловцов осуществляется по программе НМО.

4 мезоцикл - соревновательный.

Задачи:

а) достижение высокого уровня специальной подготовленности,

б) показ результатов, запланированных в индивидуальных планах подготовки.

Средства тренировки:

- переменное плавание на отрезках 1100-2000 м с различной скоростью прохождения отрезков по 25-50 м различными способами плавания,

- интенсивное плавание на отрезках с короткими, а также постепенно сокращающимися интервалами отдыха (5x200 м, 5x300 м, 5x400 м, 3x600 м),

- интервальное плавание коротких отрезков и серий 20x25 м, 10x50 м, 10x100 м, 5x200 м,

- повторное плавание серий 2 (6x25м), 5 (3x50 м), 3 (4x100 м), 2 (2x200 м),

- совершенствование выполнения стартов, поворотов, передачи эстафеты,

- выступление в соревнованиях.

Объем плавания в данном мезоцикле снижается до 140-160 км при 10-12 тренировках в неделю. В объемном микроцикле плавание до 8-10 км в день. За 7-12 дней до старта снижается объем силовых упражнений на суше. Увеличивается доля нагрузок скоростного характера. Совершенствуется техника стартов, поворотов, отрабатывается передача эстафет. Работа на суше составляет 4 часа упражнений на гибкость, 3 часа упражнений с отягощениями, включая общеразвивающие упражнения.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов - по программе НМО с контролем техники плавания путем анализа видеозаписи.

5 мезоцикл восстановительный.

Задача - активный отдых, восстановление. Направленность

тренировочной работы - поддержание раннее достигнутого уровня функционального состояния за счет дистанционного плавания на длинных отрезках. Акцент - на сохранении гибкости и эластичности мышц.

Недельный объем плавания снижается до 20-30 км в неделю при 5-6 тренировках в неделю, интенсивность плавания преимущественно на уровне аэробного порога.

#### **ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПОЛУЦИКЛ:**

6 мезоцикл втягивающий.

Задачи:

- а) повышение производительности в зоне аэробного энергообеспечения,
- б) объемная работа над развитием скоростно-силовых возможностей,
- в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания,
- г) комплексная плавательная подготовка, повышение общефизической подготовленности.

Средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, кросс, спортигры,
- занятия в воде и на суше, направленные на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности,
- дистанционное плавание на длинных отрезках 2000-5000 м со скоростью в диапазоне от аэробного до анаэробного порога (лактат от 2 до 4 мм),
- переменное плавание на отрезках 800-1200 м всеми способами,
- технические упражнения в воде, упражнения в координации, плавание по элементам,
- повторное плавание сериями: 24x25 м, 24x50 м, 6x100 м, 6x200 м, 6x300 м, 4x400 м, 3x800 м;
- серийная работа на скоростных отрезках 8x25 м, 6x50 м, 4x100 м, 3x200 м;
- выполнение стартов, поворотов.

Объем плавания постепенно увеличивается до 200-220 км, 10-12 тренировок в неделю. На суше: 2 часа кроссовый бег, 2 часа спортигры, 5 часов упражнения силового и прыжкового характера, упражнения на гибкость, упражнения на тренажерах до 3-х часов.

В объемном микроцикле плавание до 12-14 км в день, на уровне аэробного-анаэробного порога. Плавание всеми способами с лопатками, кругами, резиной. Плавание на технику и координацию. В связи с участием в соревнованиях уменьшается объем скоростной работы.

Контроль физического и функционального состояния пловцов, а также техники плавания осуществляется по программе НМО.

7 мезоцикл - базовый. Соревнования в этом мезоцикле носят контрольно-подготовительный характер, специальной подготовки к ним не проводится.

Задачи:

- а) дальнейшее развитие выносливости путем выполнения объемной работы аэробного характера на уровне анаэробного порога (лактат 3-4 мм),
- б) совершенствование специальной силовой и скоростно-силовой

подготовленности,

в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания.

Средства тренировки:

- дистанционное плавание 800-1600 м на уровне анаэробного порога,
- переменное плавание на дистанциях 800-1200 м с различной скоростью прохождения отрезков от 25 до 100 м всеми способами плавания,
- серийное плавание на отрезках 2x200 м, 3x1600 м, 3x1200 м, 4x1000 м, 5x800 м, 5x600 м, 5x400 м, 8x300 м,
- повторное плавание на отрезках 6x200 м, 10x100 м, 12x50 м,
- скоростное плавание на отрезках 4x25 м, 6x50 м, 4x100 м, 2x200 м,
- технические упражнения на воде,
- силовая подготовка на суше и в воде,
- общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, спортигры, а также упражнения на силу и гибкость.

Объем плавания повышается до 300-320 км при 12-14 тренировках в неделю. Работа на суше составляет около 4 часов, упражнения на силу и гибкость — до 2-х часов, по 1,5 час - упражнения на тренажерах и спортигры, до 1 часа - общеразвивающие и прыжковые упражнения. В самом объемном микроцикле плавание достигает 16-18 км в день. Интенсивность большей части работы - на уровне анаэробного порога. В период участия в соревнованиях уменьшается работа в зонах смешанного и анаэробного энергообеспечения. Выполняется специальная силовая работа в воде с лопатками, кругами, резиной, амортизаторами.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется в соответствии с программой НМО.

8 мезоцикл - контрольно-подготовительный.

Соревнования в этом мезоцикле являются контрольно-подготовительными, специальной подготовки к ним не планируется. Анализируется эффективность предыдущего этапа подготовки, по результатам контрольных соревнований проводится коррекция программы последующей подготовки.

Задачи:

а) успешное выступление в соревнованиях, совершенствование техники плавания,

б) совершенствование выносливости, силы и скоростно-силовых качеств.

Средства тренировки:

- дистанционное плавание на отрезках 1200-2000 м,
- переменное плавание 3x1200 м, 4x1000 м,
- повторное плавание длинных отрезков 4x800 м, 6x600 м, 6x400 м, 10x200 м, 10x100 м,
- широкое использование упражнений 24x25 м, 20x50 м, 10x100 м,
- интервальное плавание серий 7 (2x50м), 2 (4x50м),
- скоростное плавание 4x25 м, 2x50 м,
- технические упражнения в воде,
- плавание отрезков до 25 м с максимальной скоростью,

- силовая работа на суше и в воде,
- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость,
- соревнования.

Объем плавания снижается до 270-290 км за счет переездов к месту соревнований при 14 тренировках в неделю. В объемном микроцикле плавание до 16-20 км в день. В 1-м и 4-м микроциклах, в которых проводятся соревнования, в большем объеме используется специальная подготовка. Работа осуществляется в смешанном и анаэробном режимах энергообеспечения. Во 2-м и 3-м микроциклах работа преимущественно аэробного характера - дистанционное, переменное и повторное плавание длинных отрезков и серий. На суше 3 часа упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения, до 3-х часов на гибкость и силу.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется по программе НМО.

9 мезоцикл - базовый.

В этом мезоцикле соревнования носят контрольно-подготовительный характер, специальной подготовки не проводится.

Задачи:

- а) дальнейшее развитие специальной выносливости путем выполнения большой объемной работы аэробного характера на уровне анаэробного порога,
- б) совершенствование силовых и скоростно-силовых возможностей,
- в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания.

Средства тренировки;

- дистанционное плавание 800-1600 м на уровне анаэробного порога,
- переменное плавание на дистанциях 800-1200 м с различной скоростью прохождения отрезков от 25 до 100 м всеми способами плавания,
- повторное плавание длинных отрезков 2x2000 м, 3x1800 м, 3x1400 м, 4x1000 м,
- интервальное плавание 5x600 м, 4x500 м, 8x400 м, 6x300 м, 6x200 м,
- скоростные отрезки 10x25 м, 12x50 м,
- технические упражнения на воде,
- силовая подготовка на суше и в воде.

Объем плавания повышается до 330-350 км, 12-14 тренировок в неделю. Работа на суше: 1,5 часа в неделю работа в зале на тренажерах плюс общеразвивающие упражнения, 4,5 часа упражнения с отягощениями и упражнения на гибкость, 2 часа спортивной игры.

В самом объемном микроцикле до 18-20 км в день. Большая часть работы осуществляется на уровне анаэробного порога, однако в связи с участием в соревнованиях, в небольшом объеме выполняется работа смешанного и анаэробного характера. Специальная силовая работа в воде с лопатками, резиной, корзинами, амортизаторами в координации и по элементам.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов по программе НМО.

10 мезоцикл - соревновательный.

Задачи:

- а) Повышение уровня соревновательной подготовленности,
- б) достижение результатов, запланированных в индивидуальных планах подготовки.

Средства тренировки:

- плавание отрезков с короткими и постепенно сокращающимися интервалами отдыха 4x900 м, 3x700 м, 5x600 м, 6x400 м,
- повторное плавание 5x400 м, 5x200 м, 10x100 м, 10x50 м. интервальное плавание коротких отрезков и серий 20x25 м, 20x50 м, 10x100 м, 5x200 м,
- повторное плавание серий 2 (6x25м), 4 (4x50 м), 3 (4x100 м), 4 (2x200м), плавание отрезков до 25 м с максимальной скоростью, выполнение стартов и поворотов, передачи эстафеты, соревнования.

Объем плавания снижается до 170-190 км, 10-12 тренировок в неделю. На суше: 4 часа занятия на гибкость, 3 часа упражнения на тренажерах и общеразвивающие упражнения. В объемном микроцикле плавание до 8-10 км в день. За 7 дней до старта прекращаются силовые упражнения на суше.

Увеличивается доля нагрузок скоростного характера. Выполняются старты, повороты, отрабатывается передача эстафет.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется по программе НМО.

11 мезоцикл базовый.

Включение в соревновательном периоде базового мезоцикла перед ответственными соревнованиями способствует повышению физической работоспособности и выходу на новый уровень спортивных результатов. Этой же цели служит проведение учебно-тренировочного сбора в среднегорье.

Задачи:

- а) дальнейшее развитие специальной выносливости путем выполнения объемной работы аэробного характера на уровне анаэробного порога,
- б) совершенствование силовых и скоростно-силовых возможностей,
- в) совершенствование координации, гибкости, техники плавания.

Средства тренировки:

- дистанционное плавание 800-1600 м на уровне анаэробного порога,
- переменное плавание на дистанциях 800-2000 м с различной скоростью прохождения отрезков от 25 до 100 м всеми способами плавания,
- повторное плавание 3x900 м, 4x800 м, 3x700 м. 6x400 м, 3x300 м,
- интервальное плавание 20x50 м, 12x50 м, 24x25 м,
- скоростные отрезки 10x25 м, 10x50 м, 10x100 м,
- технические упражнения на воде,
- силовая подготовка на суше и в воде,
- общеразвивающие упражнения, упражнения на силу и гибкость.

Объем плавания повышается до 240-250 км, 12-14 тренировок в неделю. На суше: 3 часа в неделю работа в зале на тренажерах, до 5 часов упражнения с отягощениями плюс упражнения на гибкость.

В самом объемном микроцикле плавание до 16-18 км в день. Большая часть работы осуществляется на уровне анаэробного порога, увеличивается доля работы смешанного и анаэробного характера. Специальная силовая



работа в воде с лопатками, резиной, корзинами, амортизаторами в координации и по элементам.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется по программе НМО.

12 мезоцикл соревновательный.

Задачи:

а) успешное выступление в запланированных соревнованиях по плаванию,

б) выполнение результатов, запланированных в индивидуальных планах подготовки.

Средства тренировки:

- переменное плавание 3x1200 м, 4x900 м, 5x600 м, 5x400 м, повторное плавание 5x200 м, 10x100 м, 10x50 м, 20x25 м, интервальное плавание отрезков и серий 6x25 м, 10x50 м, 10x100 м, 5x200 м,

- повторное плавание серий 2 (6x25м), 4 (3x50 м) 2 (4x100 м), 2 (2x200 м), скоростная работа 4x25 м, 4x50 м, плавание отрезков до 25 м с максимальной скоростью, выполнение стартов и поворотов, передачи эстафеты, соревнования,

- упражнения на силу и гибкость, общеразвивающие упражнения. Объем плавания снижается до 160-180 км, 10-12 тренировок в неделю. На суше: 4 часа на гибкость, 3 часа упражнения на тренажерах. В объемном микроцикле плавание до 8-10 км в день. За 7 дней до старта прекращаются силовые упражнения на суше. Увеличивается доля нагрузок скоростного характера. Выполняются старты, повороты, отрабатывается передача эстафет.

Контроль физического, технического и функционального состояния пловцов выполняется по программе НМО.

13 мезоцикл соревновательный.

Задачи:

а) успешное выступление на Чемпионате мира,

б) показ результатов, запланированных в индивидуальных планах подготовки.

Средства тренировки:

- переменное плавание 3x1200 м, 4x900 м, 5x600 м, 5x400 м, повторное плавание 5x200 м, 10x100 м, 10x50 м, 20x25 м, интервальное плавание отрезков и серий 6x25 м, 10x50 м, 10x100 м, 5x200 м,

- повторное плавание серий 2 (6x25м), 4 (3x50 м), 2 (4x100 м), 2 (2x200 м), скоростная работа 4x25 м, 4x50 м, плавание отрезков до 25 м с максимальной скоростью, выполнение стартов и поворотов, передачи эстафеты, соревнования,

- упражнения на силу и гибкость, общеразвивающие упражнения. Объем плавания снижается до 100-110 км, 9-10 тренировок в неделю. На суше: до 4 часов работы на гибкость, 3 часа упражнения на тренажерах и общеразвивающие упражнения. В объемном микроцикле плавание до 8-10 км в день. За 7 дней до старта прекращаются силовые упражнения на суше. Выполняется оптимальный (индивидуально) объем нагрузок скоростного характера. Выполняются старты, повороты, отрабатывается передача эстафет.

Контроль физического, технического и функционального состояния

пловцов выполняется по программе НМО.

Обобщая выше изложенный материал по планированию тренировочного процесса, направленного на воспитание специальной выносливости, приходим к выводу, что разработанные нами циклы тренировок и подобранные специальные средства в осенне-зимнем и весенне-летнем полуциклах и учет индивидуальных особенностей студентов-пловцов дадут на наш взгляд высокий результат на соревнованиях.

#### *Список литературы*

1. Аришин, А.В. К вопросу управления подготовкой квалифицированных пловцов в годичном тренировочном цикле / Аришин, А.В.- *Актуальные вопросы физической культуры и спорта*. 2010. Т. 12.С.7-10.

2. Витун, В.Г. Формирование психологической готовности студентов к профессиональной деятельности в процессе физического воспитания. / В.Г. Витун, С.Р. Гилазиева *Научные дискуссии: вопросы педагогики и психологии*. №9 (18): сборник статей по материалам XVIII международной заочной научно-практической конференции. – М., Изд. «Международный центр науки и образования», 2013. – С. 147-153. ISSN 2309-2742

3. Ганзей, С.С. Физическая и функциональная подготовка квалифицированных пловцов 16-17 лет в подготовительном периоде / С.С. Ганзей // *Культура физическая и здоровье*. 2011. №11. С. 59-61.

4. Красильников, В.Л. Котляров, А.Д. Планирование тренировочного макроцикла на основе моделирования основных компонентов входящих в подготовку пловца./ В.Л. Красильников, Котляров А.Д. - *Человек. Спорт. Медицина*. 2008. № 4 (104). С. 25-28.

5. Михеева, Т.М. Физическая подготовленность студентов в процессе физического воспитания в вузе [Электронный ресурс] / Т.М. Михеева, // *Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: материалы Всерос. науч.-методич. конф., 2-4 февраля 2011./Оренбургс. гос. ун-т – Оренбург: ОГУ, 2011. –[С. 1877-1882] – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). Загл. с этикетки диска.- ISBN 978-5-7410-1110-2.*