

СООТНОШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

© 2017 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Н. П. Чеснокова

*Воронежский государственный лесотехнический университет
имени Г. Ф. Морозова (г. Воронеж, Россия)
Воронежский государственный аграрный университет (г. Воронеж, Россия)*

В данной статье рассматривается соотношение общей и специальной физической подготовки пловцов, как один из важных вопросов в планировании тренировочного процесса. А также общие положения при подборе упражнений, исходя из задач общей и специальной физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, плавание, упражнения, тренировочный процесс.

При рассмотрении задач общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), которые решает тренер в процессе подготовки пловцов, можно разбить все используемые им упражнения на две категории:

1) Общеподготовительные и вспомогательные упражнения, то есть такие упражнения, при которых основная нагрузка ложится на системы и органы, в то же время они не играют главной роли при плавании.

2) Две группы специальных упражнений: основные и специально-подготовительные упражнения. Они направлены на развитие функциональных возможностей тех систем и органов, ресурсами которых обуславливаются результаты в плавании [1].

Рассмотрим характер и назначение этих упражнений.

Общеподготовительные (вспомогательные) упражнения воздействуют в основном на те органы и системы, которые при выполнении специальных упражнений получают минимальную нагрузку. Данные упражнения стимулируют их развитие, при этом уменьшая диспропорцию в развитии отдельных органов и систем организма. При подборе таких упражнений надо руководствоваться следующими общими положениями:

1. Когда задачей является уменьшение

диспропорции в развитии отдельных органов и систем с помощью общей физической подготовки, характер упражнений должен быть избирательного воздействия, преимущественно влияющий на органы и системы, получавшие малую нагрузку при выполнении специальных упражнений. Величина нагрузки должна быть большая или значительная.

2. Если ставится задача активизации процессов восстановления при утомлении пловца в результате специальных упражнений, то величина нагрузки должна быть от малой до средней, а характер упражнений должен быть так же избирательного воздействия.

3. При подготовке к выполнению упражнений основной части урока (общая разминка в подготовительной части урока), применяется комплекс разнообразных упражнений с общим разносторонним воздействием, при малой величине нагрузки.

4. Когда задачей ставится развитие способности координировать свои движения (развитие ловкости), то характер упражнений должен быть разнообразным, должны применяться преимущественно незнакомые упражнения.

К *основным* упражнениям, которые включаются в специальную физическую подготовку, относится плавание избранным способом с использованием интервального, повторного и переменного, а также дистанционного методов тренировки. Основные упражнения не только обеспечивают функциональную подготовку организма пловца, но и играют решающую роль в его тактической, технической и психологической подготовке. При плавании наибольшее воздей-

Григорьева И. В. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» им. Г. Ф. Морозова, доцент кафедры физического воспитания griiua@mail.ru.

Волкова Е. Г. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ» им. Г. Ф. Морозова, ст. преподаватель кафедры физического воспитания griiua@mail.ru.

Чеснокова Н. П. – ФГБОУ ВО «ВГАУ», ст. преподаватель кафедры физического воспитания.

ствие оказывается на сердечно-сосудистую систему. В то время, как скелетные мышцы испытывают меньшую нагрузку, а, следовательно, и меньший стимул к развитию, несмотря на то что, работа их создает силу тяги, и в конечном счете определяет результат пловца. В результате этого тренировка, построенная исключительно на плавании с полной координацией движений, не может обеспечивать развитие функциональных возможностей мышц в пропорциях, которые нужны для достижения наиболее высокого спортивного результата в плавании. Кроме того, необходима большая подвижность во многих суставах для достижения высокого спортивного результата. Основные упражнения в плавании не обеспечивают эффективного развития такой подвижности. Наряду с основными упражнениями в плавании необходимо использовать специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения, которые входят в специальную физическую подготовку, направлены на развитие: а) силы определенных групп мышц; б) подвижности в суставах; в) локальной выносливости определенных групп мышц [1].

Упражнения, которые используются для развития подвижности в суставах, необходимо подбирать с учетом особенностей техники плавания избранным способом.

Упражнения, которые направлены на развитие силы, можно разделить на упражнения на суше и упражнения в воде. На суше используются упражнения с различными приборами и приспособлениями. Данные упражнения выполняются в динамическом и изокинетическом режимах. В подготовительном периоде первого этапа можно использовать и изометрические упражнения. Режим напряжения мышц должен соответствовать характеру их работы при плавании (особенно тогда, когда планируется не только развитие силы, но и развитие силовой выносливости). Данные упражнения часто применяются в начале и в середине подготовительного периода. А к концу этого периода, а также в соревновательном периоде, их использование ограничивается привычными комплексами, без больших нагрузок. Величина напряжений может быть большой и даже предельной, если требуется добиться увеличения мышечной массы, силы мышц.

Упражнения в воде наиболее оптимальны и дают меньше нежелательных побочных явлений, чем упражнения на суше. Эти упражнения широко применяются в

конце подготовительного периода, а также в соревновательном периоде.

Один из самых сложных вопросов в планировании тренировочного процесса является определение соотношения ОФП и СФП на различных этапах тренировки. Здесь нужно учитывать индивидуальные особенности спортсмена, его возраст и пол и ряд других факторов [2].

Также нужно учитывать, какую преимущественную нагрузку дают используемые тренером упражнения. Особенно важно принимать во внимание избирательное влияние при выборе специально-подготовительных упражнений, которые используются с целью общей физической подготовки. Если общеподготовительные упражнения применяются для активизации процессов восстановления, необходимо следить за тем, чтобы они не давали дополнительной нагрузки на утомленные органы и системы.

Нужно принимать во внимание возможность побочных нежелательных эффектов, при подборе специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений, особенно в тех случаях, когда данные упражнения могут являться большой нагрузкой для организма пловца.

Необходимо учитывать, то, что нежелательные побочные явления могут быть также при использовании и упражнений в воде. Например, упражнения в плавании дают большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Та часть сердечно-сосудистой системы, которая обеспечивает движение крови от сердца к периферии, получает наибольшую нагрузку. А та ее часть, которая обеспечивает отток крови от периферии к центру (что обусловлено горизонтальным положением тела в воде и давлением воды на его поверхность) – значительно меньшую. В результате чего может возникнуть чрезмерная диспропорция в развитии различных частей сердечно-сосудистой системы. Для уменьшения этой диспропорции наиболее целесообразно использовать беговые упражнения. Но при этом необходимо иметь в виду, что беговые упражнения приводят к снижению подвижности в голеностопных суставах и к увеличению массы икроножных мышц (то есть к нежелательному для плавания изменению пропорций массы мышц нижних конечностей и плечевого пояса). А, следовательно, необходим разумный подход при подборе и использовании упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца: учеб. / С. М. Вайцеховский. – М: Физкультура и спорт, 2001. – 342 с.
2. Гордон С. М. Техника спортивного плавания: учеб. / С. М. Гордон. – М: Физкультура и спорт, 2005. – 348 с.
3. Григорьев Д. С. Условия подготовки пловцов в вузе / Д. С. Григорьев, К. В. Туманцев, И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Т. Н. Стородубцева // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2017. – № 3 (22). – С. 74-75.
4. Григорьева И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.

RELATIONSHIP OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF SWIMMING PLANTS

© 2017 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, N. P. Chesnokova

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

Voronezh State Agrarian University (Voronezh, Russia)

This article examines the relationship between general and special physical training of swimmers, as one of the important issues in planning the training process. As well as general provisions for the selection of exercises, based on the tasks of general and special physical training.

Key words: physical training, swimming, exercises, training process.