

УДК: 797.212.9

Короткевич Евгения Юрьевна
доцент кафедры физической культуры
Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«Крымского федерального университета им. В.И. Вернадского
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)»
Россия, г. Севастополь

**МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В КОНДИЦИОННОМ
ПЛАВАНИИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ
ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ЖЕНЩИНАМИ И МУЖЧИНАМИ
50-59 ЛЕТ**

Аннотация. Кондиционное плавание можно отнести к системе спортивного плавания, которое используется для достижения высокого уровня плавательной подготовки. Нагрузка во время занятий заметно превышает ту, которая применяется во время оздоровительной тренировки. Задача этого вида плавания поддержание спортивного долголетия, определенного уровня двигательных качеств и плавательной подготовки. В данной статье рассматривается целесообразность применения методов спортивной тренировки с женщинами и мужчинами 50-59 летнего возраста в процессе занятий кондиционным плаванием. Показано, что в результате пяти разовых занятий в неделю кондиционным плаванием, по предлагаемой методике, на протяжении двенадцати месяцев, у женщин и мужчин 50-59 лет повышается плавательная подготовка, функциональное и психофизическое состояние.

Ключевые слова. Кондиционная тренировка пловцов, методы спортивной тренировки.

Annotation. Conditioned swimming can be attributed to the system of sports swimming, which is used to achieve a high level of swimming training. The load during

classes is significantly higher than that used during a wellness workout. The task of this type of swimming is to maintain sports longevity, a certain level of motor qualities and swimming training. This article considers the feasibility of using sports training methods with women and men of 50-59 years of age in the process of practicing conditioned swimming. It is shown that as a result of five one-time sessions a week of conditioned swimming, according to the proposed method, for twelve months, women and men aged 50-59 years increase their swimming training, functional and psychophysical state.

Keywords. Conditioning training of swimmers, methods of sports training.

Физические нагрузки кондиционного плавания заметно превышают нагрузки, применяемые в оздоровительном плавании, поэтому они используются для достижения более высокого уровня плавательной подготовленности. Это необходимо и просто любителям дальних заплывов на открытой воде и в бассейнах, и спортсменам, чья профессиональная или спортивная деятельность требует выполнения определенных нормативов. К кондиционному плаванию можно отнести и поддержание спортивного долголетия — плавание для ветеранов, где целью является не достижение максимального результата (поскольку возраст индивидуальных рекордов уже пройден), а поддержание уровня двигательных качеств и плавательной подготовленности, необходимого для участия в соревнованиях возрастных групп. Данный вид характеризуется невысоким уровнем тренировочных нагрузок, определяемым с учетом возрастных особенностей занимающихся. Построение отдельных занятий и тренировочных программ происходит по аналогии с планированием спортивной тренировки. Частота занятий составляет от 3 до 6 раз в неделю, продолжительность — от 45 до 90 мин.

При всем многообразии задач, которые стоят перед кондиционной тренировкой, их решение сводится к определению двух наиболее часто встречающихся основных целей: достижение заданного уровня спортивных

результатов (например, спортивного разряда или квалификационной нормы) и поддержание ранее достигнутого уровня спортивных результатов.

В ходе годичного цикла кондиционной тренировки должны решаться основные задачи:

- 1) совершенствование техники способов плавания, стартов и поворотов, достижение экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания;
- 2) обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений;
- 3) развитие подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;
- 4) развитие аэробных возможностей за счет постепенного увеличения объемов плавания в I и II зонах интенсивности (в полной координации и по элементам), а также с помощью средств ОФП;
- 5) постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в тренировочном процессе нагрузок анаэробно-гликолитической направленности.

Для решения плавательных задач применяют разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями на суше с акцентом на темп движений и использованием разнообразных упражнений для развития силовых способностей. Так же используют специальные лопатки, отягощения, резиновые шнуры и другие средства, создающие дополнительное сопротивление при гребковых движениях. Цель исследования заключается в обосновании содержания методов спортивной тренировки в кондиционном плавании.

Базой исследования был выбран бассейн ЦСКА и пляж Парк Победы (открытая вода) города Севастополя. В эксперименте участвовали 5 мужчин и 5 женщин 50-59 лет представляющие команду ветеранов плавания «Таврида мастеров». Все участники занимались в группе до начала эксперимента 3-4 года, имели не начальный уровень подготовки, хорошо владели техникой плавания всеми способами, так как в детстве и юности занимались спортивным плаванием

и имели спортивные разряды. Но около 25 - 30 лет никто из них регулярно не занимался спортом, некоторые приобрели хронические заболевания и работали в профессиях не связанных с физической культурой. Практические занятия проводились 5 раз в неделю в течение года. Участие в соревнованиях принимали все участники по соревновательному плану-календарю с сентября 2020 по сентябрь 2021 годов (городские соревнования, кубок Тавриды, чемпионат России, плавательные марафоны до 10 км на открытой воде).

В спортивной подготовке ветеранов спорта по плаванию применялись такие методы тренировки, как равномерный, переменный и интервальный, т.к. пловцы готовились к участию в соревнованиях на средние и длинные дистанции. Равномерный метод тренировки предусматривает плавание на дистанциях от 400 до 1500 и более метров с относительно равномерной скоростью прохождения их частей. Такое плавание содействует гармоничной работе всех систем организма и приучает пловца к более экономной работе в воде, также приучает ритмично чередовать напряжение и расслабление работающих мышц. Пульс пловца обычно доходит до 120-145 ударов за 60 с. В тренировке на суше активно применялся метод переменных сопротивлений. Выделение этого метода прямо связано с использованием различных тренажеров, конструктивные особенности которых позволяют изменять величину отягощений в разных частях движения с учетом реальных возможностей вовлеченных в работу мышц. В практике подготовки пловцов очень широкое распространение получил пружинно-рычажный тренажер «Мертенса-Хюттеля» для выполнения разнообразных упражнений, имитирующих гребковые движения руками при плавании всеми способами. Конструктивные особенности тренажера, в частности изменение количества пружин, позволяют «приспосабливать» сопротивление к реальным возможностям мышц в различных частях гребковых движений. Также все участники эксперимента использовали смарт-часы с возможностью измерения пульса, давления, датчика, определяющего уровень насыщения кислородом (сатурацию), измеряющим шаги и расстояния.

Примерное содержание тренировочных занятий в 1 мезоцикле.

Часть занятия	Основное содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная	На суше: ОРУ, имитационные упражнения, упражнения на гибкость	15-20 мин	Все упражнения выполняются в медленном темпе
	В воде: 200 м комплексное плавание; 200 м специальные упражнения	ЧСС до 120 уд/мин	Темп невысокий
Основная часть	8 раз по 100 м в/ст	ЧСС 130-140 уд/мин. Отдых между повторениями 1 мин.	Контролировать технику плавания. Между повторениями выполнять выдох в воду.
	400 м работа ногами с досточкой	ЧСС 130-140 уд/мин	Следить за положением плеч, выдох в воду
	600 м работа руками с калабашкой любым способом плавания	ЧСС 130-140 уд/мин	Движения плавные, можно использовать лопатки
Заключительная	400м свободное плавание	ЧСС 120 уд/мин	Движения плавные, можно использовать ласты
	Выдохи в воду	10-15 раз	Вдох-короткий, выдох-продолжительный

Примерное содержание тренировочных занятий в 2-3 мезоцикле.

Часть занятия	Основное содержание занятий	Дозировка	Организационно-методические указания
---------------	-----------------------------	-----------	--------------------------------------

Подготовительная	На суше: ОРУ, имитационные упражнения, работа на тренажерах, упражнения на гибкость	45 мин	Применение метода переменных сопротивлений. Изменение величин отягощений в разных частях движения с учетом реальных возможностей вовлеченных в работу мышц
	В воде: 400 м комплексное плавание; 400 м специальные упражнения	ЧСС до 120 уд/мин	Темп невысокий, следить за техникой выполнения гребка
Основная часть	4 раз по 400 м в/ст	ЧСС 130-140 уд/мин. Отдых между повторениями 2 мин.	Контролировать технику плавания. Между повторениями выполнять выдох в воду.
	400 м работа ногами с досточкой	ЧСС 130-140 уд/мин	Следить за положением плеч, выдох в воду
	600 м работа руками с калабашкой любым способом плавания	ЧСС 130-140 уд/мин	Движения плавные, можно использовать лопатки
	8 раз по 100 м	ЧСС 140-160 уд/мин Отдых 1 мин	Между повторениями выполнять выдох в воду.
Заключительная	400 м свободное плавание	ЧСС 120 уд/мин	Движения плавные, можно использовать ласты
	Выдохи в воду	10-15 раз	Вдох- короткий, выдох- продолжительный

Для оценки функциональных резервов дыхательного аппарата в начале и по окончании исследования использовались методы определения устойчивости организма к гипоксии (гипоксическая проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи))

В начале эксперимента было проведено оценивание функционального состояния тренирующихся по методике Штанге, сделана проба Генчи, измерена сатурация пульсоксиметром, а так же в воде проведен 12 -минутный плавательный тест Купера (оценки выносливости аэробных показателей). Результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1

№	Расстояние в метрах (12 мин)	Тест Штанге (с)	Тест Генчи (с)	Сатурация %	Расстояние в метрах (12 мин)	Тест Штанге (с)	Тест Генчи (с)	Сатурация %
	Мужчины				Женщины			
1	800	130	70	98	650	120	70	98
2	650	115	60	98	600	90	50	98
3	750	120	65	97	600	90	45	98
4	700	110	65	98	550	95	50	96
5	600	100	60	97	550	97	60	97

Анализируя полученные данные и результаты видно, испытуемые в начале спортивного сезона и 4-го года макроцикла показывают высокий уровень подготовленности всех физических показателей по нормам своей возрастной группы.

Весь зимний период пловцы-ветераны тренировались по предложенной методике в закрытых бассейнах. Перед выходом на открытую воду и участием в марафонских заплывах было произведено повторное оценивание функционального состояния спортсменов. Результаты отображены в таблице 2.

Таблица 2

№	Расстояние в метрах (12 мин)	Тест Штанге (с)	Тест Генчи (с)	Сатурация %	Расстояние в метрах (12 мин)	Тест Штанге (с)	Тест Генчи (с)	Сатурация %
	Мужчины				Женщины			
1	850	140	70	98	700	120	70	98
2	750	115	60	98	650	90	50	98
3	750	110	65	97	650	90	45	98
4	750	110	65	98	650	95	50	96
5	750	100	60	97	600	97	60	97

Выводы. Разработанная методика плавательной подготовки пловцов 50-59 лет показывает положительную динамику: рост спортивных результатов, отличное функциональное состояние организма. Особенно это видно в тесте Купера. Достоинства теста следующие:

1. Результаты теста служат мотивацией для занятий физическими упражнениями. Наблюдения за динамикой показателей тестов являются хорошим стимулом для продолжения занятий и повышают интерес к ним.
2. Тест помогает определить риск возникновения заболеваний сердца, так как в основе тестов Купера лежат физические нагрузки, предъявляющие достаточные требования к сердечно-сосудистой системе. Поэтому, если организм, хорошо справляется с такими нагрузками, можно говорить о хорошем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и ее высокой устойчивости к развитию заболеваний. Также применение фитнес браслетов помогает осуществлять текущий контроль за изменениями физиологических показателей организма во время тренировки и в покое. Используемые методы спортивной тренировки повысили физическое и психологическое состояние спортсменов-ветеранов, что доказывает возможность поддержания и прогрессирования в возрасте 50-59 лет.

Использованные источники:

1. Ванюшин Ю.С. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к двигательной деятельности/ Ю.С.Ванюшин, Р.Р.Хайрулин // Теория и практика физической культуры.-2020.- №2.- С.30-32.
2. Зернов В. И., Ярошевич В. Г. Плавание: Метод. пособие. - Мн.: ГИПП "ПРОМПЕЧАТЬ", 1998. - 88 с.
3. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию»: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". М.: Академия , 2014 год.