

**ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ
В БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

Дорощенко А. В., Кучерова А. В., Писаренко В. Ф.

**Государственное учреждение высшего профессионального образования
«Белорусско-Российский университет»
Учреждение образования
«Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова
г. Могилев, Республика Беларусь**

Введение

В настоящее время в РБ Министерством образования особое значение уделяется совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию студентов и перевод его в более качественное состояние. Методика преподавания плавания в вузе, по нашему мнению и мнению ряда специалистов [4], должна основываться на дифференциации учебно-воспитательного процесса, ориентированного на формирование интересов студентов и учитывающего возможности вуза. В процессе занятий физическими упражнениями, в частности плаванием, должна формироваться устойчивая мотивация, которая будет усиливаться с возрастом и осуществляться в практической деятельности после окончания вуза.

Цель

Ознакомление с опытом работы преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БРУ по подготовке пловцов в многоборье «Здоровье».

Задачи:

- Описание комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для пловцов, используемых в тренировочном процессе и обучении студентов БРУ.
- Описание системы тренировок многоборцев в подготовительном и соревновательном периодах.

В Белорусско-Российском университете (БРУ) занятия по физической культуре организовываются с учетом интересов студентов. На вводном занятии первого курса проводится лекция по физической культуре, на которой студентов знакомят с программой физического воспитания в вузах.

Студентам предлагаются занятия:

- в группах общей физической подготовки (ОФП);
- специальных медицинских группах;
- по специализациям;
- спортивного совершенствования по разным видам спорта;
- в секциях, в которых они занимались до поступления в вуз.

Одним из таких курсов спортивного совершенствования являются занятия по многоборью «Здоровье», государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, который вошел в учебную программу физического воспитания БРУ.

Основными задачами данных занятий со студентами являются:

- приобщение их к систематическим регулярным занятиям физическими упражнениями;
- оздоровление и закаливание посредством физических упражнений;
- повышение спортивного мастерства [5].

В учебно-тренировочном процессе занятий, помимо технической и тактической подготовки, проводится большая воспитательная работа, уделяется внимание формированию морально-волевых, нравственных, этических и эстетических качеств, что в целом характеризует формирование физической культуры личности студентов.

Основная часть

В летнем многоборье «Здоровье» одним из видов состязаний является плавание. Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций [1]. Специфика плавания состоит в том, что все движения пловец выполняет в горизонтальном безопорном положении [3].

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, которая позволяет реализовать свои двигательные способности в высокий результат.

Мы предлагаем некоторые методические аспекты подготовки пловцов, используемые в БРУ, с учетом материальной базы и технических средств, которыми располагает кафедра «Физического воспитания и спорта» данного вуза.

Составной частью тренировки пловца в подготовительном периоде является широкое применение общеразвивающих упражнений и постепенное, в течение данного периода, увеличение нагрузки специальных упражнений для совершенствования функциональной и физической подготовленности.

Примерные общеразвивающие упражнения пловца на суше с предметами и без, в подготовительном периоде:

1. И.п. — упор присев. Толчком ног перейти в упор лежа ноги врозь, прогнуться; толчком ног вернуться в и.п.
2. И.п. — сгибание и разгибание туловища.
3. И.п. — упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на этой же руке; тоже в упоре лежа боком на другой руке.
4. И.п. — упор лежа ноги врозь. Передвижение на руках, партнер поддерживает ноги упражняющегося.
5. И.п. — упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук.
6. И.п. — лежа на груди, руки на поясице ладонями вверх (партнер прижимает ноги упражняющегося к полу). Прогнуться. Поднимая туловище до отказа.
7. И.п. — стоя ноги врозь, у первого руки за головой, второй захватив первого у лучезапястных суставов. Первый разгибает в стороны и сгибает руки, второй оказывает сопротивление [2].

Для улучшения результатов, нагрузка многоборцев распределяется равномерно: плавание — 3 занятия по 60 мин., беговая, кроссовая подготовка — 2 занятия по 60 мин., ОФП, СФП — 2 занятия по 60 мин., стрельба — 2 занятия по 60 мин., метание — 1–2 занятия по 60 мин.

Примерный перечень упражнений в воде специальной силовой направленности:



1. Плавание с помощью движений рук, буксируя партнера, связку поролоновых отрезков, прикрепленных шнуром к поясу, или иной подобный груз.

2. Плавание с помощью движений рук или ног, с полной координацией движений, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный одним концом за стенку бассейна, другим за пояс или стопы пловца.

3. Плавание с полной координацией движений, с помощью движений рук или ног, преодолевая тяжесть груза блочного устройства (шнур блока закреплен одним концом за пояс спортсмена; груз регулируется тренером).

4. Плавание с помощью движений рук (с лопаточками на ладонях и без них), преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде «восьмерки».

5. Плавание с помощью движений ног (прежде всего брассом и дельфином) с доской в руках, имеющий гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины.

6. Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопатками на ладонях рук.

7. Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди; руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе [2].

Тренировки по плаванию определяются соотношением объема и интенсивности нагрузок. В подготовительном периоде применяется большой объем плавательной нагрузки при относительно не высокой интенсивности. Высокая интенсивность тренировки по плаванию может снизить результаты всего комплекса многоборья и наоборот, недостаточное количество плавательной нагрузки не позволяет достичь высоких результатов в этом виде. Это приводит к противоречию, которое тренер должен решить в методике тренировочных занятий, учитывая индивидуальные особенности спортсменов [4].

На тренировках применяем равномерный, переменный, интервальный, повторный и контрольный методы тренировки.

Главную роль в повышении и стабильности результатов играет повторное или интервальное плавание, которое направлено на воспитание специальной выносливости. Для многоборцев, соревнующихся в плавании на 100 м, наиболее характерные серии включают отрезки и дистанции 25, 50, 100 или 200 м.

Примерный недельный цикл тренировки в подготовительном периоде:

Понедельник — разминочный бег (1,5–2 км), повторная тренировка (10×100 м), заминочный бег (1,5–2 км). Круговая тренировка интервальная (зал).

Вторник — разминка (400–600 м), работа на технику, повторное плавание (4–6 × 50 м, 8–10 × 50 м) с максимальной скоростью и с хорошим отдыхом между повторениями, заминка (до 1000 м).

Среда — разминка (1,5–2 км), бег (4 × 1000 м, юноши), повторная тренировка (5 × 500 м, девушки), заминка (1,5–2 км). Круговая тренировка поточная (зал).

Четверг — разминка (600 м), работа на технику, интервальное плавание с умеренной интенсивностью (8–10 × 50 и 4–5 × 100 м), заминка (до 1000 м).

Пятница — бег на выносливость (3–5 км). Круговая тренировка интервальная (зал).

Суббота — повторное плавание в умеренном темпе (5–10 × 50, 3–5 × 100, 2–4 × 200, 1–2 × 400 м).

Воскресенье — выходной.

Скоростная выносливость в плавании лучше развивается ускорениями на 50–200 м. Интенсивность ускорений не должна превышать 70 % от максимальной, с этой же целью применяют повторное плавание на 50, 100, 200 и 400 м с интенсивностью 60–70 % от максимальной.

Скорость плавания зависит от регулирования продолжительности отдыха в по-

вторном и интервальном методах. Если нужно повысить скорость, то продолжительность отдыха увеличивается, и, наоборот, для снижения — уменьшается.

Для развития силы и быстроты, применяем упражнения с резиновым амортизатором, лопаточки, резиновые круги, различный груз, в виде поролоновых отрезков и т. д.

Силовые упражнения выполняются с большим количеством повторений в различном темпе.

Примерный недельный цикл тренировки в соревновательном периоде

Понедельник — общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, повторный бег (30 м + 60 м + 100 м + 60 м + 30 м, выполнение 80–100 %).

Вторник — плавание (500 м), ускорение с максимальной интенсивностью (4 × 50 м; 8–10 × 25 м).

Среда — общеразвивающие упражнения, силовая подготовка, спортивные игры.

Четверг — опробование дорожки, разминка в бассейне, общеразвивающие упражнения.

Пятница — соревнования: утро — метание спортивного снаряда (граната), после обеда — спринт (100 м).

Суббота — соревнования: утро — стрельба из винтовки, после обеда — плавание.

Воскресенье — бег на выносливость (3000 м — юноши, 2000 м — девушки).

Заключение

Задачи, которые были поставлены перед студентами — приобщение к систематическим регулярным занятиям физической культурой, оздоровлению, повышению спортивного мастерства — выполняются. Окончив университет, спортсмены продолжают тренироваться и выступать в различных видах спорта за те организации, в которых работают.

На курсе спортивного совершенствования подготовлены чемпионы и призеры Республики Беларусь. Сборная команда университета — трехкратный серебряный призер универсиады вузов РБ по многоборью «Здоровье».

Из выше перечисленного, можно сделать вывод, что и в техническом вузе, который имеет среднюю материальную базу, можно готовить спортсменов, которые могут конкурировать на высоком уровне со спортсменами других вузов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Суслов, Ф. П. Толковый словарь спортивных терминов / Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский. — М.: Физкультура и спорт, 1993. — 195 с.
2. Макаренко, Л. П. Юный пловец: учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета институтов физической культуры / Л. П. Макаренко. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С. 202–204, 252–253.
3. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию: учеб. пособие / В. С. Васильев. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 27 с.
4. Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, посвященные 65-летию физкультурно-спортивному образованию на Тамбовщине: сб. науч. ст. / В. Н. Каменских, В. Ф. Писаренко. Структура, содержание и особенности тренировочного процесса в полиатлоне. — Тамбов, 2012. — 174 с.
5. Веснік МДУ імя А. А. Куляшова / навукова-метадычны часопіс / серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалогія, методыка). — № 2 (40) / В. Ф. Писаренко. Подготовка лыжников-гонщиков в Белорусско-Российском Университете. — Могилев, 2012. — 83 с.

