

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ У ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ

Калашник В.А.

Научный руководитель кандидат педагогических наук Полева Н.В.

Сибирский федеральный университет

Подводный спорт является молодым, военно-техническим видом спорта, основанным на погружениях под воду, нырянии и плавании с применением специального снаряжения. Известно, что в основе роста спортивных результатов лежат явления адаптации организма к тренировочным нагрузкам [1].

На функциональную подготовленность в подводном плавании влияют следующие компоненты: 1) эффективность организации тренировочного занятия; 2) рациональное построение учебно-тренировочного процесса в течение года; 3) оптимальное сочетание объема и интенсивности физических нагрузок.

I. Эффективность организации тренировочного занятия. С ростом тренированности, как пишет В. Пыжова, интенсивность нарастания адаптационных изменений в организме все более снижается [2]. Такое снижение тренированности объясняется тем, что мышечная деятельность вызывает все меньшие изменения в организме, а поэтому увеличение работоспособности в процессе спортивной тренировки возможно лишь при непрерывном повышении объема тренировочных нагрузок.

II. Рациональное построение учебно-тренировочного процесса в течение года. Структура учебно-тренировочного процесса у спортсменов в подводном плавании в течение года так же имеет свои особенности. Проблема рационального построения отдельных занятий и годового цикла подготовки в целом, по мнению И.А. Толстопятова, остается не достаточно изученной [3]. Однако он предлагает деление циклов тренировочного процесса на три структурных уровня:

1. *Микроструктуру (микроцикл)* – малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от 2 до нескольких занятий [4]. При построении микроциклов существенными факторами являются скорость и характер протекания процессов утомления и восстановления, фактор непосредственной подготовки к соревнованиям. Наряду с этим известно, что чем больше выражено утомление, тем в большей степени выражено свержвосстановление.

2. *Мезоструктуру (мезоцикл)* – это относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, состоящих из несколько микроциклов. В зависимости от решаемых задач различают следующие типы мезоциклов:

- ✓ втягивающий мезоцикл предназначен для подготовки спортсмена к длительной тренировочной нагрузке;
- ✓ базовый мезоцикл – это основной тип мезоциклов, приводящий к повышению тренированности спортсмена;
- ✓ контрольно-подготовительный мезоцикл – переходный от базового к соревновательному мезоциклу;
- ✓ шлифовочный мезоцикл включается в структуру подготовки, если обнаружены недостатки в подготовленности спортсмена, и направлен на их корректировку;
- ✓ восстановительный мезоцикл решает задачи интенсификации восстановительных процессов, предотвращения перетренированности и закрепления достигнутого уровня подготовленности спортсмена;
- ✓ соревновательный мезоцикл является специфическим и основным типом средних циклов. Его структура зависит от особенностей тактики подготовки спортсмена и

календарного плана спортивных мероприятий.

3. *Макроструктуру* (структуру больших тренировочных циклов (макроциклов) – полугодичных, годовых, многолетних). Обычно большой тренировочный цикл связан с развитием и стабилизацией спортивной формы и включает в себя законченный ряд мезоциклов.

Исходя из рассмотренных структур при составлении тренировочного плана спортсмена необходимо более качественно планировать подготовку, а также избегать чрезмерных нагрузок.

III. Оптимальное сочетание объема и интенсивности физических нагрузок – это одна из важнейших проблем современного подводного спорта [5]. Исследователи спорта давно пришли к выводу, что объем и интенсивность тренировочных нагрузок должны носить колебательный характер. Под тренировочной нагрузкой подразумевается величина воздействий физических упражнений на организм спортсмена [7]. Она характеризуется длительностью, интенсивностью, числом повторений, характером отдыха, числом серий [6]. Для характеристики нагрузок в подводном плавании Л.А. Кудин предлагает следующую классификацию [5]:

1. Большая – требует значительных энергозатрат, характеризуется относительно длительным снижением работоспособности организма и восстанавливающими процессами, приводящим к высокому уровню работоспособности. Большую нагрузку можно получить, проплывая 50 и 100 м отрезки со скоростью 85 – 90% от лучшего результата, выдерживая заданную скорость.

2. Значительная – требует работы на 20 – 30 % меньше, чем при большой.

3. Средняя – объем работы 50-60% от большой.

4. Малая – нагрузка, которая только активизирует физиологические процессы организма, не вызывая истощения его ресурсов.

Работа, производимая спортсменом-подводником, на протяжении цикла, все же увеличивается, но в то же время повышается функциональные возможности организма. Таким образом, на большей части подготовительного и весь соревновательный период спортсмены тренируются с большей нагрузкой, что требует своевременного контроля за степенью утомления спортсменов и предотвращения переутомления в этот период.

Список используемой литературы:

1. Ивашко Н.В., Бобкова В.А. Адаптационные возможности пловцов-подводников // Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. специалистов подводного спорта. Восток-Россия-Запад. Современное состояние перспективы развития. — Красноярск: 2010. — С. 80-81.

2. Пыжова В. Факторы, повышающие эффективность тренировки // Спортсмен-подводник. — 1979. — №53. — С. 15-17.

3. Толстопятов. И.А. Методика построения спортивной тренировки в течение года // Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. специалистов подводного спорта. Восток-Россия-Запад. Современное состояние перспективы развития. — Красноярск: 2010. — С. 92-95.

4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. — М.: «СпортАкадемПресс», 2001. — 480 с.

5. Кудин. Л.А. Некоторые вопросы методики спортивной тренировки спортсмена-подводника // Мат-лы 1-й науч.-практ. конф. «Актуальные вопросы подводного спорта». — Киев, 1968. — С. 22-24 .

6. Кряж В., Попов В. Учет тренировочных нагрузок // Спортсмен-подводник. — 1979. — №53. — С. 10-14

7. Григорьев Е.И. Расчет тренировочной нагрузки на примере плавания в ластах // Мат-лы Международной науч.-практ. конф. специалистов подводного спорта. Восток-Россия-Запад. Современное состояние перспективы развития — Красноярск, 2010. — С. 80-81.