

ПРОЦЕСС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА ЧЕМПИОНАТЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД ПО ПЛАВАНИЮ

Овечкин Д.Г.¹, Сазонова И.М.²

¹Волгоградская академия МВД России, ovedenis@yandex.ru

²Волгоградская государственная академия физической культуры, sazonova-70@bk.ru

В настоящее время физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел рассматривается с позиции формирования у них физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Непрерывные занятия по плаванию с курсантами (слушателями) являются необходимыми и актуальными, будут способствовать не только повышению результатов сборной команды по плаванию, но и совершенствованию профессиональной, физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и выполнению возложенных на них функций, в частности в экстремальных условиях. В статье рассматриваются вопросы совершенствования процесса подготовки пловцов к главным соревнованиям – чемпионату образовательных организаций системы МВД по плаванию. Представлены особенности совершенствования технической и физической сторон подготовленности.

Ключевые слова: система подготовки пловцов, виды подготовки, специфика соревновательной деятельности, курсанты, техническая подготовка спортсменов, физическая подготовка, плавание.

THE PROCESS OF IMPROVING THE TRAINING OF SWIMMERS TO SPEAK AT EDUCATIONAL CHAMPIONSHIP ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERIOR IN SWIMMING

Ovchkin D.G.¹, Sazonova I.M.²

¹Volgograd Academy of the Russian Internal Affairs Ministry's Digest, ovedenis@yandex.ru

²Volgograd State Academy of Physical Culture, sazonova-70@bk.ru

At present, the physical training of police officers is seen from the perspective of the formation of their physical readiness for the successful implementation of operational service and service and combat missions, skillful use of physical force, including martial methods of struggle, as well as providing high efficiency in performance. Continuous swimming lessons with cadets (listeners) are necessary and relevant, will not only improve the results of the national team in swimming, but also the improvement of professional physical training of police officers and the implementation of their functions, in particular in extreme conditions. This article considers different aspects of process improvement of swimmers' preparation for the main competition such as educational establishments of the Ministry of Internal Affairs championship in swimming. There are improvement distinctive features of technical and physical aspects of preparedness in this article.

Keywords: training system of swimmers, training types, competitive activity specifics, cadets (military students), technical training of athletes, physical training, swimming.

Актуальность исследования. В настоящее время физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел рассматривается с позиции формирования у них физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Рядом нормативных документов определены основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе и в образовательных организациях. Одним из средств обеспечивающих комплексное развитие

физических качеств и укрепляющих здоровье выделяются занятия плаванием, в том числе и прикладным.

С 17 по 21 ноября 2014 года в городе Москве в 50м бассейне «Динамо» впервые организован и проведен лично-командный чемпионат МВД России по плаванию. Состав участников и уровень соревнований выявил ряд требований, предъявляемых к сборным командам вузов МВД России по плаванию, касающихся системы подготовки пловцов.

В целом система спортивной подготовки рассматривается специалистами как многолетний круглогодичный, специально-организованный и управляемый процесс совершенствования различных качеств и сторон подготовленности. Чем совершеннее система подготовки, тем эффективнее её применение и выше спортивные достижения спортсменов [5].

Однако структура системы подготовки будет зависеть от особенностей вида спорта или специфики соревновательной деятельности [4,5].

Путь к достижению поставленной цели, которой могут являться достижение высокого спортивного результата или победа в соревнованиях, лежит всегда через решение целого ряда задач по всем видам предстоящей подготовки.

Соревновательная деятельность пловцов, принимающих участие в соревнованиях чемпионата образовательных организаций системы МВД по плаванию выявила свои специфические особенности, которые требуют совершенствования системы подготовки пловцов, в которой будут логически взаимосвязаны все компоненты подготовленности, включая профессионально-прикладную.

Для упорядочения и повышения эффективности работы каждого элемента системы подготовки курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД целесообразно представить всю систему подготовки схематично (рисунок).

И хотя в содержании спортивной тренировки различают физическую, техническую, тактическую, психологическую и другие виды подготовки, спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более, что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовленности спортсмена выступают в тесной взаимосвязи.

В спортивном плавании очень высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возросшей плотностью спортивных результатов сильно повысила требования к качеству всех видов подготовки.

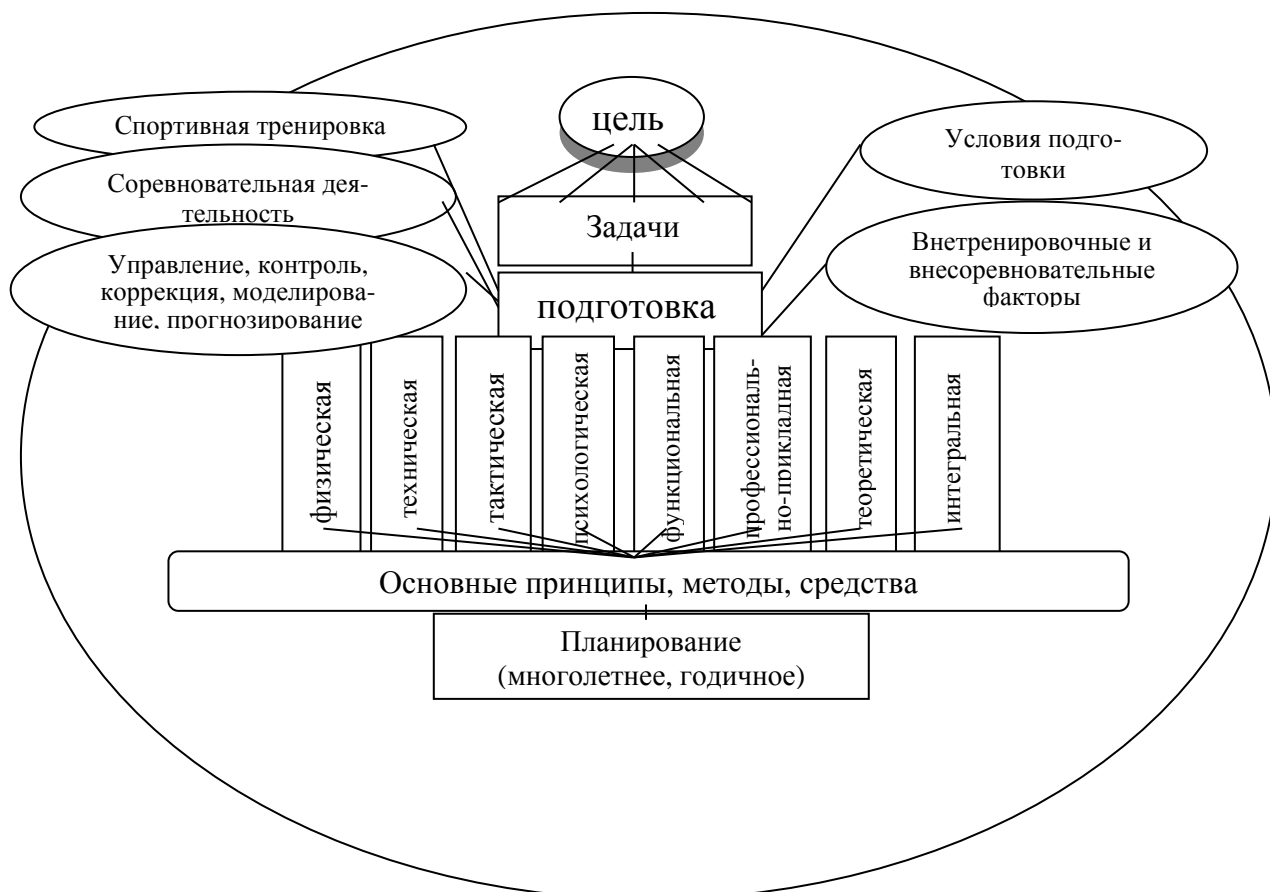


Схема системы подготовки пловцов-курсантов, обучающихся в образовательных организациях системы МВД.

Тем не менее, хотелось бы отметить возрастание роли таких видов подготовки как функциональная и психологическая. При этом хочется согласиться с мнением В.В. Смирновой (2009) и других специалистов [7,8] о необходимости использования системы психологического сопровождения как целенаправленной деятельности по диагностике и развитию психических качеств, регуляции психического состояния, формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности и т. д.

В последние годы специалистами [9, 10] всё чаще выделяется в отдельный вид – функциональная подготовка спортсменов. Возрастание роли функциональной подготовки связано с тем, что тренеры при составлении индивидуальных планов тренировки пловцов в первую очередь используют показатели деятельности аэробной и анаэробной производительности, а так же медико-биологические средства восстановления. Кроме того при составлении планов тренировки тренеры для определения минимально необходимого числа показателей, включенных в план, используют простое правило: планируем только те средства, которые обеспечивают изменения в функциональных системах, включая средства реализационной, технической, тактической и других видов подготовки. А в качестве критерия классификации средств используется тренировочный эффект (с точки зрения биологии).

Тем не менее, анализ результатов выступления пловцов как в личном, так и командном первенстве на прошедшем чемпионате, указывает на целесообразность первостепенного совершенствования таких видов подготовки, как физическая и техническая.

Известно, что эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от уровней физической и технической подготовленности занимающихся, оптимального их сочетания и рациональной взаимосвязи. Рост спортивных результатов возможен только при условии, что техника выполнения упражнения будет опираться на соответствующий уровень развития физических качеств. В то же время, создание рациональной основы спортивной техники позволяет наиболее полно использовать физические возможности и реализовать двигательный потенциал в соревновательном упражнении [2].

Схематически процесс совершенствования силовых возможностей пловца можно представить в виде трех этапов: первый — посвящается преимущественному увеличению физиологического поперечника мышц, несущих основную нагрузку в избранном способе плавания; второй — повышению их максимальной силы и третий — развитию специальной, в данном случае силовой, выносливости.

Для увеличения физиологического поперечника мышц подбираются такие режимы, которые значительно активизируют трофические процессы, стимулируют усиление пластического обмена. Практический опыт позволяет рекомендовать пловцам для решения этой задачи следующий вариант повторно-интервальной тренировки: 3-4 кратное выполнение с отягощениями серий упражнений «до отказа» с интервалами 1,5-2 мин.; затем более продолжительный отдых по самочувствию спортсмена и повторение серий упражнений.

Необходимость выполнять каждую серию упражнений до отказа трактуется тем, что первые движения обычно не вызывают у пловца каких-либо трудностей, зато последние требуют колоссальной мобилизации волевых усилий. Их воздействие на организм спортсмена, на его мускулатуру оказывается самым острым и поэтому наиболее эффективным.

Несколько иначе достигается увеличение максимальной силы, или, как говорят тренеры, совершенствование способности пловца проявлять свои силовые возможности. В этом случае основу построения режима упражнений составляет система условнорефлекторных связей, обеспечивающих улучшение как внутримышечной, так и межмышечной координации. Лучшим образом эта задача решается во время повторной тренировки типа:

- а) выполнение одиночных движений с предельными отягощениями или сопротивлениями (упражнения со штангой, с партнером, изометрические упражнения и др.);
- б) выполнение упражнений до отказа и с околопредельными (не более 3-2 раз) и большими (7-4 раза) отягощениями;

в) выполнение кратковременных (7-10 сек.) упражнений очень малыми отягощениями, но в околопредельном или предельном темпе.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения.

Понятие об объеме, напряженности и величине нагрузки. Подготовка пловца осуществляется на суше и в воде. Поэтому нагрузка, которую он выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный (на суше и в воде) объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки пловца. Еще совсем недавно суммарный объем нагрузки даже у сильнейших пловцов страны измерялся всего 300-400 часами в год, теперь же в ряде случаев он увеличился в 2-2,5 раза.

Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет в воде, принято называть общим объемом. Общий объем упражнений в воде измеряется как в часах, так и в километрах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Частное от деления общего объема в километрах на затраченное время в часах всегда будет служить отличной характеристикой средней «напряженности» тренировочного процесса. К примеру, среднегодовая «напряженность» тренировки современного пловца — мастера спорта у мужчин находится в пределах 2,3-2,7 км в час; а у женщин — 2,1-2,5 км в час.

Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности пловца, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между заплывами), стайера — большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам и этапам подготовки пловца вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у пловцов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, километрами или килограммами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение определенных упражнений.

Также следует отметить, что данный вид спорта эффективно используется в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов, в том числе и в ведущих учебных заведениях различных стран, что помогает достигать достаточно высоких результатов в служебной деятельности и поддерживать хорошее физическое состояние.

Следовательно, непрерывные занятия по плаванию с курсантами (слушателями) являются необходимыми и актуальными, будут способствовать не только повышению результатов сборной команды по плаванию, но и совершенствованию профессиональной, физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и выполнению возложенных на них функций, в частности в экстремальных условиях.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева: Научные труды СибГУФК. - Омск: СибГУФК, 2006.
2. Воронов А.В. Имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека [Текст] / А. В. Воронов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 22–26, 39–40.
3. Кудашова Л.Р. Вопросы управления функциональной подготовленностью спортсменов / Л. Р. Кудашова // Физиология мышечной деятельности: тез. докл. междунар. конф. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – С.84-85.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. - М.: АСТ, 2002. - 864 с.
6. Платонов В.Н Спортивное плавание: путь к успеху [Текст]: в 2 кн. Кн. 2 / под общ. ред. В. Н. Платонова. - К.: Олимпийская лит. 2012. - 544 с.
7. Смирнова В.В. Имидж современного спортсмена [Текст]/ В.В. Смирнова, П.А. Кисель // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации высшего профессионального образования в странах Балтийского региона: материалы Международ. науч.-практ. конф. 25-27 ноября 2009 г. – Великие Луки, 2009. – С. 201 – 203.
8. Слюсарев Ю.В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: Автореф. дис. канд. психол. наук. СПб. 1992.

9. Солопов И.Н. Функциональная подготовка спортсменов / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. – Волгоград: «ПринТерра-Дизайн», 2003. – 263 с.
10. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (Теоретико-методические аспекты) / С. Ю. Тюленьков. – М.: МГИУ, 1998. – 290 с.

Рецензенты:

Чёмов В.В., д.п.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики, Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград;

Кудинов А.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и истории физической культуры и спорта, Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград.