# *Методическая разработка «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»*

# Выполнила: инструктором-методистом бассейна Бабкова М.А.

Спортивная тренировка представляет собой педагогический процесс, направленный на достижение максимально возможного для спортсмена результата. Обучение и тренировка — это единый педагогический процесс, который проводится с обязательным учетом основных принципов физического воспитания. Кроме того, спортивная тренировка имеет свои специфические закономерности: направленность на высшие спортивные достижения, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, непрерывность, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, цикличность.

Спортивная тренировка пловца является частью общей системы подготовки спортсменов, которая требует определенных условий ее проведения, соответствующего оборудования и инвентаря, научно обоснованного питания, медицинского контроля, применения специальных средств для восстановления организма после тренировочных нагрузок.

1. ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

На тренировках пловцов решаются следующие задачи:

1. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, целеустремленности.

2. Воспитание у спортсменов характера, позволяющего проявить бойцовские качества, обеспечивающего на тренировках и соревнованиях высокую степень мобилизации возможностей организма.

3. Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, совершенствование силы, выносливости, гибкости и скоростных качеств.

4. Совершенствование техники плавания.

5. Освоение тактического мастерства плавания, тактике, самоконтроле спортсмена, гигиене пловца, режиме и питании.

6. Приобретение необходимых знаний и навыков в технике.

2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ.

Высокие спортивные результаты достигаются отлично развитыми в физическом отношении спортсменами, овладевшими техникой и тактикой плавания и проявившими необходимые морально-волевые качества при освоении тренировочных нагрузок. В соответствии с этим в системе спортивной тренировки выделяются физическая, техническая, тактическая, теоретическая и волевая виды подготовки.

*Физическая подготовка*

Физическая подготовка пловца направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование физических качеств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

В процессе физической подготовки применяются общеразвивающие и специальные физические упражнения, специальные упражнения в воде, плавание всеми способами и занятия другими видами спорта: бегом, лыжами, спортивными играми.

По направленности воздействия применяемых упражнений физическая подготовка пловца подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП направлена на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.

2. Закаливание.

*ОФП проводится на суше и в воде.*

На суше применяются следующие основные средства: для развития силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног; прыжки; метания; упражнения с отягощениями, начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста); для развития выносливости: ходьба, бег, лыжи, туристские походы, езда на велосипеде; для развития быстроты: баскетбол, волейбол, футбол, бег с ускорениями; для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты туловища с максимальной амплитудой; ручной мяч для развития ловкости: элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики на снарядах, баскетбол, волейбол.

В воде в процессе занятий по ОФП применяются следующие упражнения: плавание различными способами с помощью движений только рук, только ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

СФП направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

*Развитие специальной силы пловца.*

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мышц, участвующих в выполнении гребков, в значительной мере определяет скорость пловца. Для достижения большой скорости плавания спортсмену надо обладать соответствующей силой мышц, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца применяются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп должны быть по возможности сходными с движениями пловца.

Для развития специальной силовой выносливости пловца применяются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки, передвигающиеся тележки, амортизаторы).

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость отражает способность пловца выполнять работу невысокой мощности на средних и длинных дистанциях. В этих условиях работа мышц характеризуется, прежде всего, аэробными возможностями и протекает за счет расчленения химических соединений с участием кислорода.

Специальная выносливость отражает способность пловца проявлять мышечные усилия большой мощности на тренировках и соревнованиях. Работа пловца выполняется здесь с участием анаэробных возможностей организма — с расчленением химических соединений при недостатке кислорода. Анаэробная работоспособность характеризуется величиной кислородного долга, который у пловцов достигает 14—15 л.

Развитие специальных скоростных качеств пловца.

Скоростные качества пловца проявляются в виде быстроты выполнения элементов техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

*Развитие специальной гибкости пловца.*

Гибкость характеризуется способностью человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Она зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мышц, сухожилий и связок. Хорошая подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и выполнять в воде качественные и экономные движения.

*Техническая подготовка*

Техническая подготовка обеспечивает освоение спортсменом правильной техники плавания, старта и поворотов, что позволяет ему выполнять движения пловца эффективно и экономно.

В настоящее время для всех спортивных способов плавания определились основы правильной техники движений, которым обучают спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей.

При совершенствовании техники плавания, как и при ее изучении, применяются методы наглядности, методы использования слова, метод упражнений и метод последовательного переключения внимания.