

П. М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доц.
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Беларусь

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ВОДЕ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ У ПЛОВЦОВ 15–17 ЛЕТ

Знание основных параметров тренировочной работы позволяет эффективно управлять подготовкой спортсмена на любом из этапов многолетней тренировки. Изучение изменений объемов тренировочной нагрузки в течение года позволяет судить о планировании годичного макроцикла, характерных его особенностях. Поэтому важно знать за счет чего спортсмены добиваются выдающихся результатов [1, 4]. Наиболее сложным периодом в подготовке пловцов является возраст 15–17 лет, когда спортсмены из юношеского спорта переходят во взрослый [2, 3].

Цель работы – определить оптимальные границы объемов плавания у пловцов 15–17 лет.

С целью выявления наиболее оптимального варианта годичного макроцикла нами была проанализирована и изучена динамика тренировочной нагрузки у десяти пловцов (КМС-МС, 15-17 лет). Все пловцы являлись победителями Чемпионатов Республики Беларусь. Тренировочные нагрузки подразделялись на пять зон интенсивности, принятых в спортивном плавании [2, 3].

Динамика общего и парциальных объемов плавания представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика объемов тренировочной нагрузки у пловцов 15-17 лет в годичном макроцикле

Зона интенсивности	I цикл		II цикл		за год	
	км	%	км	%	км	%
1	2	3	4	5	6	7
15 лет						
Общий объем	719±20,4	100	1142,5±57,83	100	1861,5±69,93	100
I-II	555,7±14,8	77,3	923,8±38,63	80,9	1479,5±46,24	79,5
III	111,4±7,3	15,5	142,2±15,25	12,4	253,6±17,28	13,6
IV	33,2±1,06	4,62	51,1±1,93	4,48	84,3±1,76	4,53
V	18,7±1,04	2,6	25,9±5,52	2,27	44,6±6,16	2,4
16 лет						
Общий объем	787,7±96,69	100	1286,8±55,95	100	2074,5±86,05	100
1	2	3	4	5	6	7
I-II	606,6±62,53	77	989,4±10,0	76,9	1599,6±36,4	77,1
III	115,4±29,5	14,6	213,3±26,45	16,6	328,7±8,5	15,8
IV	42,1±17,64	5,35	53,7±12,95	4,2	95,8±34,9	4,6
V	23,7±3,18	3,01	30,4±6,55	2,3	54,1±6,3	2,5
17 лет						
Общий объем	851,3±9,95	100	1448,1±8,65	100	2299,4±8,15	100
I-II	658,2±12,7	77,3	1128,5±6,15	77,9	1786,7±9,15	77,7
III	121,6±9,2	14,3	228,5±7,05	15,8	350,1±8,5	15,2
IV	47,3±1,95	5,6	57,7±2,95	4,0	105,0±2,55	4,6
V	24,2±1,3	2,8	33,4±2,15	2,3	57,6±1,95	2,5

Общий объем плавания пловцов 15-летнего возраста составил 1861,5±69,93 км. Объем плавания в аэробной зоне энергообеспечения составил 1479,5±46,24 км, в смешанной – 253,6±17,28 км, в гликолитической и алактатной 84,3±1,76 км и 44,6±6,16 км, соответственно.

Объем плавания в V зоне энергообеспечения по отношению к общему объему составил 2,4 %, в III зоне – 13,6 %, в I-II зоне – 79,5 %.

16-летние пловцы проплывают за год 2074,5±86,05 км. При этом объем плавания в I-II энергообеспечения составил 1599,6±36,4 км, в III зоне – 328,7±8,5 км, в IV зоне – 95,8±34,9 км, в V зоне – 54,1±6,3 км. Процентное соотношение парциальных объемов плавания у пловцов данного возраста составил: в V зоне – 2,5 % от общего объема плавания, в IV зоне – 4,6 %, в III зоне – 15,8 %, в I-II зонах – 77,1 %.

17-летние пловцы за год преодолели 2299,4±8,15 км, в том числе по зонам энергообеспечения: в I-II зонах – 1786,7±9,15 км, в III зоне – 350,1±8,5 км, в IV зоне – 105,0±2,55 км, в V зоне – 57,6±1,95 км. Отношение парциальных объемов плавания к общему объему было следующим: V зона – 2,5 %, IV зона – 4,6 %, III зона – 15,2 %, I-II зоны – 77,7 %.

Приросты объемов плавания по отношению к объемам плавания 15-летних в среднем составили 6,1-12,9 (таблица 2).

Таблица 2 – Прирост объемов плавания по годам тренировки, %

Зона интенсивности	Возраст, лет		
	15	16	17
1	2	3	4
Общий объем	100	10,3	9,8
I-II	100	7,5	10
1	2	3	4
III	100	12,9	6,1
IV	100	12	8,8
V	100	11,5	6,1

Объем тренировочной нагрузки увеличивается из года в год. Соотношение по зонам энергообеспечения сохраняется практически на одном уровне. Так объем плавания в III зоне у 15-летних пловцов составил в среднем 253,5 км, в IV зоне – 84,3 км, в V зоне – 44,6 км. У 17-летних пловцов эти объемы были, соответственно – 350,1 км; 105,0 км и 57,6 км. Процент от общего объема плавания в I-II зонах у 15-летних пловцов составил 79,5 %, у 16-летних – 77,1 %, у 17-летних – 77,7 %. В III зоне энергообеспечения он составлял, соответственно, по возрастам – 13,6%; 15,8%; 15,2 %; в IV – 4,5 %; 4,6 %; 4,6 %; V зоне – 2,4 %; 2,5 %; 2,5 %.

Во всех возрастах независимо от количества соревнований в году четко просматривается двухцикловое планирование с выделением подготовительных и соревновательных периодов. Каждый из полугодичных циклов заканчивался основным стартом.

У пловцов 15-17 лет основными соревнованиями I цикла является зимний Чемпионат Республики Беларусь. Второй цикл заканчивается летним Чемпионатом страны или (для тех, кто отобран в состав сборной команды республики) летним Чемпионатом Европы.

Литература

1. Иванченко, Е.И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е.И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 59 с.
2. Петрович, Г.И. Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки пловцов: методические рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий. – Минск : МП «Тиголь», 1991. – 25 с.
3. Петрович, Г.И. Особенности подготовки пловцов на различных этапах многолетней тренировки : методические рекомендации / Г.И. Петрович, П.М. Прилуцкий, Н.А. Парамонова. – Минск : РУП «Минсктиппроект», 2002. – 24 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.