

6. Схаляхо, Ю.М. Спортивные единоборства: сравнительный анализ российской и зарубежной спортивной практики / Ю.М. Схаляхо, И.А. Коротких, С.С.Воеводина, В. А. Белова// Физическая культура, спорт – наука и практик, 2018. - № 4. – С.30-34.

## **ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**И.И. Трофимович, аспирант**

*Научный руководитель:*

**А.Г. Нарский, к.п.н., доцент,**

**И.М. Корниенко, ст. преподаватель**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь*

**Ключевые слова:** плавание; специализированные по спорту классы; физическая нагрузка; мезоцикл; средства подготовки; юные спортсмены.

**Аннотация:** в статье изложены сведения о благоприятном воздействии занятий в плавательном бассейне на организм юных легкоатлетов. Представлены некоторые упражнения, рекомендуемые к использованию во время данных занятий на различных этапах подготовки легкоатлетов.

Физические нагрузки являются неотъемлемой частью тренировочного процесса на всех этапах подготовки спортивного резерва. При выполнении разнообразных легкоатлетических упражнений в теле спортсмена задействуется большое количество мышечных групп: значительную нагрузку получают мышцы бёдер, икроножные мышцы, активно работают межрёберные мышцы, чуть меньшую нагрузку получают мышцы брюшного пресса и мышцы верхнего плечевого пояса [7].

При подготовке юных легкоатлетов чрезмерные тренировочные нагрузки могут негативным образом воздействовать на их физическое состояние. При длительных или сильных физических нагрузках организм человека постепенно расходует свои энергетические резервы. Систематические тренировки при недостаточном восстановлении данных резервов постепенно снижают работоспособность у спортсменов (наступает утомление), накапливается усталость, происходит более быстрое закисление организма (в мышцах образуется молочная кислота и возникают болевые ощущения). Возникающие причины могут привести к полной остановке тренировочного процесса.

Даная проблема находит своё место и при подготовке спортивного резерва в специализированных по спорту классах. Ведь согласно инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [6] режим учебно-тренировочного процесса с учебными группами, занимающимися в специализированных по спорту классах может быть увеличен на два академических часа в неделю (по сравнению с занятиями лёгкой атлетикой в обычных учебно-тренировочных группах), что при нерациональном планировании

физических нагрузок может привести к быстрому утомлению у юных спортсменов. В связи с этим на этапе предварительного планирования годичного цикла подготовки, нами, совместно с тренерско-преподавательским составом, было принято решение использовать дополнительные академические часы в качестве тренировки в плавательном бассейне. Анализ научно-методической литературы [1,2] свидетельствует о многих преимуществах данных тренировок.

Тренировки по плаванию способствуют восстановлению мышечного тонуса, улучшают общую выносливость, снимают напряжение после активных физических нагрузок и помогают восстановлению суставов и связок после травм, так как во время нахождения в воде происходит значительное снижение нагрузки на них. Во время тренировок в воде происходит развитие сердечно-сосудистой системы, поскольку в процессе плавания в работе задействованы практически все крупные мышечные группы (работает мускулатура ног, рук, шеи, живота, спины и др.), что заставляет сердце активно доставлять обогащенную кислородом кровь к клеткам. Движения, выполняемые во время плавания, особенно для достижения обтекаемого положения, постоянно заставляют мышцы удлиняться, что повышает их гибкость и эластичность.

В зависимости от этапа подготовки юных спортсменов в учебно-тренировочный процесс включались тренировки по плаванию различной направленности.

Во время втягивающего мезоцикла, когда упражнения на тренировках по лёгкой атлетике выступали средством подготовки организма к более сложной работе (нагрузка постепенно возрастала), в учебно-тренировочные занятия по плаванию включались игровые тренировки, упражнения с плавательной доской, плавание различными стилями (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Во время игровых тренировок использовались игры с преодолением сопротивления воды: «Кто выше» (погрузится на дно бассейна и толчком двух ног выпрыгнуть как можно выше вверх); «Кто быстрее» (бег с помощью гребковых движений руками); «Ходьба по скале» (дети идут по борту друг за другом с помощью рук, перебирая ими); «Ледокол» (то же, выставив одну руку вперёд), игры с погружением в воду: «Сядь на дно»; «Кто быстрее спрячется под воду» и т.д. [3]. Тренировочная работа с плавательной доской и с плаванием различными стилями включала в себя проплывание отрезков до 400 м (в общей сумме) с интенсивностью не выше средней. Данные игры и упражнения улучшают общую выносливость организма, способствуют развитию и укреплению мышц нижних конечностей.

Во время подготовительных мезоциклов, когда тренировочная работа по лёгкой атлетике характеризуется большими по объёму нагрузками, во время тренировок по плаванию использовался «Аква-джоггинг» (бег в воде) – очень эффективное упражнение, во время которого ноги имитируют бег в водном пространстве, преодолевая его сопротивление и получая таким образом большую нагрузку, при которой, однако, риск получения травм снижается к нулю [4]. К упражнениям с плавательной доской добавились упражнения с колобашкой, сохранилось и проплывание отрезков различными стилями, однако количество отрезков и интенсивность выполнения постепенно увеличивалась по сравнению с предыдущим мезоциклом. Кроме этих упражнений в воде использовались: ходьба; ходьба спиной вперёд; ходьба интервальная (движение с максимальной быстротой

на время, чередуется с коротким отдыхом); «Велосипед» (движение ногами от себя и к себе, держась руками за борт бассейна). Данные упражнения направлены на развитие мышц ног, брюшного пресса, также они способствуют развитию выносливости и взрывной силы [5].

В соревновательных мезоциклах и во время восстановительных микроциклов подготовительного периода занятия по плаванию выступали средством восстановления после активных физических нагрузок. Нагрузка на данных занятиях применялась небольшая, в тренировочном процессе в большей степени использовались игровые упражнения и подвижные игры в воде (игры на всплывание и лежание на воде, игры с мячом, игры с преодолением сопротивления воды). Нужно отметить, что для поддержания двигательной активности организма на определённом уровне во время переходных мезоциклов также можно использовать игровые тренировки на воде (при возможности их организации в летний период).

Таким образом, анализ учебно-тренировочной деятельности свидетельствует о благоприятном влиянии занятий в плавательном бассейне на организм юных легкоатлетов. У юных спортсменов после занятий на воде наблюдалась повышенная работоспособность на занятиях по легкой атлетике, спортсмены более внимательно выполняли физические упражнения, физическая активность сохранялась на протяжении всего занятия.

Проведенные нами исследования свидетельствуют, что занятия в плавательном бассейне, при возможности их организации, можно использовать как дополнительное средство подготовки и восстановления юных легкоатлетов на всех этапах подготовки.

### Литература

1. Булгакова Н.Ж. Оценка физического развития и двигательной подготовленности пловцов и школьников 11-16 лет, не занимающихся спортивным плаванием / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарева // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 1. – С. 49-52.

2. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье / В.В. Горбунов. – М. : Советский спорт, 1990. – 39 с.

3. Дукальский В.В. Игры на воде при обучении детей плаванию: учеб. пособие / В.В. Дукальский, Е.Г. Мареничева. Краснодар: ИФК, 1990. – 110 с.

4. Милёхин И.А. Современные оздоровительные методики и системы / А.И. Милёхин Т.В. Соколова // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2 (13), 2017. – С. 270-274.

5. Тренировки в бассейне для бегунов. [Электронный ресурс]. – [https://www.skyrace.club/texts/Kak pravilno sovmeschat lyubitelyam bega plavanie v basseine](https://www.skyrace.club/texts/Kak_pravilno_sovmeschat_lyubitelyam_bega_plavanie_v_basseine). Дата доступа: 16.01.2020.

6. Физическая культура и спорт. Информационный бюллетень регламентирующий деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ – училищ олимпийского резерва : утв. М-вом спорта и туризма Респ. Беларусь, 2016. – № 2, – С. 6-10.