

И.М. Корниенко

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ПЛОВЦОВ-ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ

В тренировке пловца-инвалида по зрению, как и в тренировке спортсмена любой другой специальности, условно выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, морально-волевою и теоретическую.

Физическая подготовка направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей пловца-инвалида по зрению, которые проявляются в многообразных навыках и умениях.

К средствам физической подготовки относятся: физические упражнения, некоторые виды физического труда в условиях соблюдения гигиенических правил и норм (режим повседневной деятельности, отдыха, сна, питания и другие). Физическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая физическая подготовка рассматривается как наиболее эффективное средство оздоровления пловца; гармонического развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости; расширения функциональных возможностей организма, увеличения эмоциональности занятий; активного отдыха.

Известно, что длительные занятия в плавательных бассейнах (с неблагоприятным микроклиматом и водой, очищаемой хлором) могут вредно сказываться на здоровье спортсмена. Выручает общая физическая подготовка, если в течение всего года она проводится на свежем воздухе: в лесу, в парке, на спортивной площадке или стадионе.

Нельзя достигнуть всестороннего развития пловца-инвалида по зрению, если упражнения будут выполняться только в воде. Систематическое же и направленное совершенствование на суше способствует эффективному развитию всех физических качеств пловца, и особенно таких, как сила, гибкость и быстрота.

Рост достижений в спорте зависит от многих факторов, главным из которых является неизменное наращивание объема тренировочных нагрузок. Если часть упражнений спортсмен выполняет в воде, а другую – на суше, то суммарный объем применяемой им нагрузки закономерно возрастет. Поэтому общая физическая подготовка способствует значительному увеличению объема тренировочных нагрузок.

Выполнение упражнений только в воде со временем превращает тренировку пловца-инвалида по зрению в однообразное, скучное занятие. Иначе обстоит дело, если круг средств физической подготовки спортсмена расширяется путем выполнения упражнений на суше, заимствованных из других видов спорта — гимнастики, спортивных игр и других.

На некоторых этапах тренировки пловцу-инвалиду по зрению полезно отвлечься от занятий в воде, отдохнуть от них, но в то же время сохранить достигнутый уровень подготовленности. В таких случаях упражнения на суше используются в виде активного отдыха.

Как показывает опыт, в подготовке мастеров международного уровня водной дорожки применяются самые разнообразные упражнения на суше: ходьба, бег, гимнастика, элементы тяжелой атлетики, велоспорт, игры, гребля, лыжный спорт и другие. Важно лишь, чтобы упражнения на суше и характер их выполнения, возможно, более точно соответствовали задачам каждого из этапов подготовки спортсмена.

К общей физической подготовке пловца-инвалида по зрению относятся

упражнения, выполняемые и в воде. Так, например, изучение и совершенствование всех способов плавания; изучение и опробование вариантов всех способов плавания; тренировочные упражнения в комплексном плавании; подвижные игры на воде; водное поло и элементы фигурного плавания.

Этот раздел тренировки получил название общей плавательной подготовки спортсмена. Общая плавательная подготовка также, как и разнообразные упражнения на суше, содействует совершенствованию всесторонней подготовленности пловца-инвалида по зрению: расширяет круг специфических для него двигательных навыков, повышает функциональные возможности организма спортсмена, способствует развитию всех физических качеств, но уже применительно к условиям водной среды.

Специальная физическая подготовка в плавании предусматривает совершенствование наиболее специфичных для этого вида спорта физических способностей человека. Она направлена на всестороннюю подготовленность пловца-инвалида по зрению для достижения наивысших результатов в спортивных соревнованиях. Средства специальной физической подготовки в плавании – это упражнения в воде и специальные (изокинетические) тренажеры.

К средствам специальной физической подготовки относятся также и упражнения на суше, которые развивают специфическую, необходимую для спортсмена, плавающего кролем, брассом, на спине или дельфином, силу, гибкость, быстроту и выносливость, а также специальные (обеспечивающие высокие достижения на основной дистанции) тренировочные упражнения в воде. В начале этапа – это равномерное преодоление дистанций от 500 до 1000 метров основным способом плавания в большом, умеренном и свободном темпе (для поддержания достигнутого уровня общей выносливости) и от 400 до 1000 метров с помощью рук (кролисты, дельфинисты и спинисты), с помощью ног (брассисты) в большом и околопредельном темпе (для совершенствования силовой выносливости).

В середине и в конце этапа: равномерное преодоление дистанций от 1200 до 800 метров основным способом в большом, умеренном и свободном темпе и от 800 до 400 метров по элементам в большом и околопредельном темпе; переменная тренировка на дистанциях в 1200, 800, 600 и 400 метров с чередованием интенсивности через 200, 150, 100 и 50 метров.

Техническая подготовка. В последние годы техника спортивного плавания претерпела такие же значительные изменения, как и методика тренировки. Внешне сохранив свои прежние черты, техника плавания стала существенно отличаться даже от той, которую применяли раньше сильнейшие спортсмены мира.

Высокий уровень всесторонней подготовленности современного пловца позволил изменить технику движений во всех способах: она стала темповой, силовой.

Техническая подготовка пловца-инвалида по зрению складывается из двух основных частей: овладения техникой разнообразных упражнений, выполняемых на суше и в воде, и ее совершенствования, а также формирования стиля спортсмена, то есть его индивидуальной манеры плыть любым из способов (особенно основным).

Высокая техника выполнения любого упражнения отличается не только эффективными, но и экономными движениями пловца. Она приобретает на основе познания закономерностей двигательной деятельности человека.

Упражнения на технику плавания, выполняемые спортсменом на суше и в воде, расширяют его двигательные способности, являются фундаментом для формирования у него стиля при плавании основным способом.

Стиль пловца, его манера выполнять то или иное упражнение в воде — наиболее рациональный (оптимальный) вариант техники с учетом индивидуальных

особенностей

спортсмена: конституции, уровня развития физических качеств, типа нервной деятельности и других.

Тактическая подготовка. Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, умение пловца использовать свою физическую, техническую и морально-волевою подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. Спортивная тактика не терпит застывших форм. Поэтому подготовку пловца-инвалида по зрению, направленную на ее совершенствование, важно подчинять решению главной задачи — развитию тактического мышления. Тактическое мышление проявляется в способности пловца мгновенно оценивать условия спортивной борьбы и самостоятельно находить наиболее правильный путь к победе.

Морально-волевая подготовка — важный и сложный процесс нравственного воспитания спортсмена. Промахи в воспитательной работе тренера могут привести к пренебрежительному отношению спортсмена к труду, противопоставлению личных интересов интересам коллектива, нарушению спортивного режима и так далее.

Проявление волевых качеств, например, таких, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, настойчивость, решительность и смелость, выдержка и самообладание, не приходит само собой. Такие качества воспитываются в том случае, если занятия спортом становятся настоящей школой мужества.

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка, как составная часть процесса тренировки, играет исключительную роль. С ее помощью на практике реализуется принцип сознательности: расширяется круг знаний спортсмена по основным вопросам физической культуры и спорта, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля, физиологии и ряда других дисциплин.

Теоретическая подготовка позволяет пловцу-инвалиду по зрению принимать активное участие в планировании и анализе тренировочных упражнений, наделяет его способностью правильно оценивать каждый свой шаг, каждое задание тренера.

Условное деление тренировки пловца-инвалида по зрению на пять видов подготовки — физическую, техническую, тактическую, морально-волевою и теоретическую — облегчает планирование этого сложного процесса, помогает классифицировать многообразные упражнения по их преимущественному воздействию на спортсмена, то есть совершенствовать технику, тактику, развивать физические или волевые качества, повышать функциональную подготовленность.

В ходе учебно-тренировочного процесса спортсменам-инвалидам по зрению должен быть обеспечен доступ и условия комфортного безопасного пребывания к следующим специализированным помещениям: раздевальные, санитарно-бытовые помещения, душевые и зоны умывальников.