

**ПРОБЛЕМЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

**FUNCTIONAL TRAINING PROBLEMS OF QUALIFIED  
SWIMMERS IN THE PREPARATORY PERIOD**

**Солонец А. В., канд. пед. наук, доцент,  
Городковец С. В., старший преподаватель,  
Чумак П. И., студент**

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

**АННОТАЦИЯ.** В настоящей статье предпринята попытка раскрыть существующие проблемы функциональной подготовки квалифицированных пловцов, обучающихся в учреждениях высшего образования, в подготовительном периоде. Представлены основные задачи, особенности и направленность тренировочных занятий подготовительного периода в плавании, изложены используемые на практике варианты совершенствования функциональной подготовки квалифицированных студентов-пловцов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** функциональная подготовка; квалифицированные пловцы; студенты-пловцы; подготовительный период.

**ABSTRACT.** This article attempts to reveal the existing problems in functional training of qualified swimmers studying in institutions of higher education in the preparatory period. The main tasks, features and orientation of the training sessions of the preparatory period in swimming are presented, the options used in practice to improve the functional training of qualified swimmers are outlined.

**KEYWORDS:** functional training; qualified swimmers; student swimmers; preparatory period.

Растущая интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок в современном плавании вынуждает специалистов непрерывно искать новые организационные формы, методические подходы и средства, позволяющие существенно повысить эффективность

функциональной подготовки как в предсоревновательный и соревновательный периоды, так и в подготовительный.

Подготовительный период тренировочного процесса в плавании занимает важное место в специальной физической и функциональной подготовке, поскольку именно здесь осуществляется формирование необходимого уровня функциональной подготовленности пловцов, выступающей основой для развития и совершенствования всех других видов подготовленности [1]. Адаптированность спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам возникает постепенно в результате систематического количественного накопления определенных изменений в организме [2]. В связи с этим достижение запланированного уровня функциональной подготовленности осуществляется также постепенно и поэтапно. К основным задачам, решаемым в подготовительном периоде подготовки пловцов, относятся: создание прочной базы физической подготовленности; увеличение возможностей основных функциональных систем организма; совершенствованию отдельных способностей, наиболее влияющих на спортивный результат. Особое внимание уделяется избирательному воздействию на возможности к аэробному и анаэробному ресинтезу АТФ, существенному повышению уровня мощности, эффективности аэробной производительности, продуктивности дыхания; увеличению максимальной мышечной силы, силовой выносливости в аэробных и аэробно-анаэробных режимах работы; развитию скоростно-силовых параметров рабочих движений; совершенствованию техники движений, ее экономичности и др. [1, 3].

В тренировочном процессе квалифицированных пловцов подготовительный период принято условно разделять на две части, в первой – более длительной – в основном используются нагрузки аэробного воздействия, благодаря чему возрастает аэробная производительность и, как результат, скорость плавания на уровнях аэробного и анаэробного порогов, а также максимального потребления кислорода. Во второй части подготовительного периода цели тренировки смещаются в сторону повышения специальной работоспособности за счет широкого использования специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. В воде точно вводятся интенсивные развиваю-

шие нагрузки анаэробно-аэробного и анаэробно-гликолитического характера. На суше ощутимо чаще применяются упражнения для повышения уровня скоростно-силовых способностей и специальной силовой выносливости [1, 3, 4].

Однако, по мнению ряда специалистов, рост продуктивности функциональной подготовки и, по большей мере, именно в подготовительном периоде может быть реализован за счет более рациональной организации тренирующих воздействий, которые учитывают физиологические закономерности развития адаптации к физическим нагрузкам, длительность ее фаз, определенную этапность и последовательность мобилизации физиологических резервов организма и совершенствования его функциональных свойств [5, 6].

Вместе с тем для современного плавания характерно то, что пловцы в студенческом возрасте (а зачастую и раньше) достигают высокого уровня спортивного мастерства, вследствие чего существует необходимость постоянного повышения их функциональной подготовленности, что, в свою очередь, неизбежно сопряжено с наращиванием объемов и увеличением интенсивности тренировочных нагрузок. При этом при подготовке пловцов-студентов многие тренеры не всегда учитывают загруженность и напряженность учебного процесса в учреждениях высшего образования. В результате чего может пострадать качество всего тренировочного процесса, сократиться отводимое на него время, и, как следствие, возрастают риски срыва адаптационных изменений организма спортсмена. В связи с этим возникает проблема, обусловленная, с одной стороны, необходимостью интенсификации тренировочного процесса, а с другой – целью сохранения здоровья студентов-спортсменов. Одни специалисты справляются с этой задачей путем наращивания интенсивности специфических физических нагрузок как в воде, так и на суше, с достаточно длительными периодами отдыха между упражнениями при одновременном неизбежном увеличении продолжительности отдельно взятого тренировочного занятия [2]. Другие авторы решение существующей проблемы видят в широком применении в тренировке квалифицированных пловцов разнообразных эргогенических средств в сочетании с основными видами физических нагрузок, способными возбудить в организме спортсменов адаптационные перестройки, сопровождаемые ростом специ-

альной работоспособности [7; 8]. Таким образом, в настоящее время поиск компромисса между щадящими режимами тренировочной работы и ее высокой эффективностью является острой проблемой студенческого плавания.

### Список литературы

1. Платонов, В. Н. Построение подготовки в течение года / В. Н. Платонов, М. М. Шабир // Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 204–253.
2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Спорт, 2022. – 656 с.
3. Авдиенко, В. Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В. Б. Авдиенко, Т. М. Воеводина, В. Ю. Давыдов, В. А. Шубина. – Самара: СГПУ, 2005. – 72 с.
4. Кашкин, А. А. Проблема формирования специальной подготовленности юных пловцов на этапе многолетней тренировки : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Кашкин. – М.: РГАФК, 2001. – С. 54.
5. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев: Здоровье, 1990. – 200 с.
6. Солопов, И. Н. Функциональная подготовка спортсменов / И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. – Волгоград: ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с.
7. Волков, Н. И. Перспективы биологии спорта в XXI веке / Н. И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 14–18.
8. Солопов, И. Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И. Н. Солопов. – Волгоград, 2004. – 220 с.