

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗРАБОТКИ ОСНОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ ПО ЗИМНЕМУ ПЛАВАНИЮ

MODERN TRENDS FOR THE DEVELOPMENT OF THE BASIS OF SPORTS TRAINING OF SWIMMERS IN WINTER SWIMMING

E. Pytko

Summary. The article discusses the development of modern trends in sports training for swimmers in winter swimming. The author focuses on the features of the resource approach, which identifies the personal potential of awareness of the athlete's own psychological, physical and psychophysiological resources. The article emphasizes the specific cumulative nature of winter swimming as a sport, combining swimming as a type of movement, combat types that essentially overcome difficulties and obstacles, as well as the ability to aerobic endurance manifested in extreme temperature conditions. The article presents the specific aspects of the basics of sports training in winter swimming.

Keywords: winter swimming, training features, cumulative effect, high level of health, personal resource potential.

Пытько Екатерина Петровна

Педагог по физической культуре, Спортивная школа олимпийского резерва № 3, г. Петрозаводск; ГОУ ВО «Карельский государственный педагогический университет»
epytko22@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы разработки современных тенденций в спортивной тренировке пловцов по зимнему плаванию. Автор концентрирует внимание на особенностях ресурсного подхода, в рамках которого выявляется личностный потенциал осознания собственных психологических, физических и психофизиологических ресурсов спортсмена. В статье подчеркивается специфическая кумулятивность зимнего плавания как спорта, сочетающего в себе собственно плавание как вид движения, боевые виды, имеющие сущностью преодоление трудностей и препятствий, а также способности к аэробной выносливости, проявляемой в экстремальных температурных условиях. В статье представлены аспекты специфики основ спортивной тренировки в зимнем плавании.

Ключевые слова: зимнее плавание, особенности тренировки, кумулятивный эффект, высокий уровень здоровья, ресурсный потенциал личности.

Плавание в холодной воде становится сегодня одним из довольно популярных видов физкультурно-спортивной деятельности. Развивая потенциал популярности от высокой эффективности закаляющего и оздоровительного эффектов, зимнее плавание начинает развиваться как один из видов физического самосовершенствования, который, помимо функций физической нагрузки и формирования технических умений и навыков поведения на воде, осуществляет еще и значимую роль, заключающуюся в расширении спектра функциональных возможностей организма, что дает достижение определенной степени свободы человеческого телу в рамках осознания его возможностей [7].

На сегодняшний день популярность зимнего плавания обусловлена не только следованием стратегии здоровьесберегающих технологий, накоплением кумулятивного оздоровительного эффекта для жизнедеятельности организма. Зимнее плавание позиционируется как один из видов спорта, произведенного в ранг официального [1].

Так, например, зимнее плавание как один из соревновательных видов зимнего спорта популярен в Кана-

де, Финляндии, Франции, Японии, Китае и др. странах. Соревнования по аквайс-спорту (зимнему плаванию) регулярно проводятся в Финляндии, начиная с 1989-го года и регулируется Законом об ассоциациях [3], а Китайской народной республике они [соревнования по аквайс-спорту] возведены в ранг официальных, что позволяет расширять диапазон новых спортивных видов, определяя дальнейшие перспективы их развития, классификации, разработки новых концептуальных оснований для классифицирования новых видов спорта и т.п. [5].

Российские спортсмены также добиваются показательных результатов, принимая участие в мировых первенствах и чемпионатах (необходимо отметить что в 2016 году в Тюмени был проведен Чемпионат мира по зимнему плаванию, в котором российские спортсмены успешно зарекомендовали себя на хорошем международном уровне [2].

Более сложную номинационную позицию в аквайс-спорте занимают так называемые марафонские заплывы, в которых номинация «На предел» является на сегодняшний день одной из самых трудных, жестких

и, тем не менее, престижных. Данный вид зимнего плавания в рамках именно соревновательного режима культивируется систематически сегодня только в России. Анализируя данный вид зимнего плавания, необходимо отметить, что от заплывов на фиксированные дистанции его отличают следующие элементы, в связи с чем марафонские заплывы следует классифицировать как новый спортивный вид:

- ◆ аккумуляция таких видов физкультурно-спортивной деятельности как собственно плавание, характеризующееся типичностью движений; боевые виды искусств, привносящих в марафонское плавание преодоление «жестких» внешних факторов, способности оставаться самоосознанным, координированным, способным к управлению собой в экстремальных условиях; легкоатлетические виды, фокус которых соотносится с фиксацией результата по максимуму преодолеваемого отрезка дистанции;
- ◆ демонстрация очень высокого уровня здоровья, что позволяет находиться и осуществлять координированные действия в «нулевой» воде;
- ◆ необходимость развития способности к быстрому восстановлению с так называемым «положительным балансом здоровья»;
- ◆ специальная методика спортивных тренировок [6].

Самым основным концептом, обуславливающим новые тенденции разработки основ спортивной тренировки спортсменов по зимнему плаванию, является развитие у них четкого осознания потенциала внутреннего личностного ресурса.

Основывая тренировочный подход на развитии ресурсного потенциала спортсмена по зимнему плаванию, фундаментально ставят акцент на том, что спортсмен должен сначала сориентироваться в условиях, чтобы продуктивно наметить необходимые и возможные пути и способы деятельности для решения поставленных задач. Вслед за этим предполагался выбор путей и средств из всего выявленного их многообразия, определение так называемой альтернативы решения. В зимнем плавании вышеуказанный акцент на условия и апеллирование к ресурсам личности как раз позволяет спортсмену понимать, что условия, в которых реализуется спортивный вид зимнее плавание являются не условиями выживания, в связи с чем совсем не обязательно преодолевать эти условия как бы «очухиваться» от них.

Основы нового понимания тренировочного процесса по зимнему плаванию закладываются именно тем, что условия данного вида спорта требуют от спортсмена переноса акцента внимания с них [условий как таковы] к тому, чтобы понимать, как сделать процесс плавания

экономичным, быстрым и т.п., т.е. необходимо смещение акцента с понимания условий как условий выживания.

Следующий важный элемент тренировок по зимнему плаванию — это сохранение постоянного поступательно накапливающегося закаливающего эффекта. Привыкая к холодной воде, следует вычленивать для себя каждый раз какие-либо плюсы. Помимо этого, важно не только научить себя видеть эти плюсы как таковые, но и пытаться распознать их в ощущениях. Это намного быстрее и эффективнее позволит адаптироваться к холодной воде, ощущать нехватку закаливания холодной водой, делая этот процесс все более приятным для себя. Также важно при формировании собственного отношения к холодной воде иметь устойчивую, утвердительную позицию на увеличение количества и качества здоровья.

Усвоив и глубоко осознав вышеизложенные концепты, можно эффективно работать над техникой и тактикой зимнего плавания.

Из основных тенденций в разработке основ спортивной тренировки в зимнем плавании следует выделить следующие:

- ◆ «упрощение» техники с фокусировкой на трех основных фазах — гребке, проносе руки над водой и входе руки в воду; с целью экономизации техники и обеспечении равного ускорения на дистанции в зимнем плавании гребок следует начинать достаточно плавно и продолжать при так называемом «высоком» локте, а после достижения линии локтя ускорять движение руки; при такой структуре движения гребок становится равноускоренным и эффективным;
- ◆ рациональность обеспечения свободы и прямой линии движения; движение рук должно быть расслабленным и свободным, что позволяет равномерно распределить усилия в процессе плавания, выполнять движения рационально и с учетом волнений на воде, а также нивелировать помехи со стороны других участников; также вынос руки над головой необходимо производить на среднем расстоянии от кисти до плеча, что предупредит «виляние» в воде и маятниковые движения из стороны в сторону;
- ◆ повышенное внимание к силовым возможностям мышц рук для большей генерации поступательного движения на воде; для решения данной задачи целесообразно использовать такие средства как «лопатка», причем применять данный вид тренировок нужно в 50% тренировочного времени;
- ◆ специфическая работа ног; совершаемая работа должна быть минимальной, максимальный

ритм — двухударным; работе ног следует уделять не менее 80-ти% тренировочного времени;

- ◆ одним из самых важных подходов в зимнем плавании является собственно само плавание: можно делать различные упражнения на технику, тактику движения в воде, но, тем не менее, для эффективности плавания необходимы объемы плавания; частое плавание является наиболее эффективным и результативным средством;
- ◆ индивидуальный каденс; в зимнем плавании, как и в любом виде спорта присутствует индивидуальный стиль, в связи с чем нельзя сказать, что идеальный каденс будет каким-либо определенным; для каждого спортсмена каденс будет индивидуальным, но, тем не менее, следует учитывать, что внешние помехи (волны, ветер, рябь и пр.) могут потребовать его [каденса] увеличения с целью компенсации воздействия помех;
- ◆ тренировочный режим; этот режим должен быть направлен на развитие силы, выносливости, темповой выносливости; так, с целью обеспечения эффективности в зимнем плавании на открытой естественной воде режим силовой тренировки может состоять из разминки и основной части: в разминке целесообразно выполнить 10х25м отрезков с чередованием через один спокойно и быстрого прохождения; в основной части —

40х50м отрезков с использованием «лопаток» и минимизацией работы ногами с десятисекундными паузами; темповая выносливость также тренируется прохождением количества отрезков с уменьшением количества повторений и чередований например, 16х25 м при быстро выполненном каждом 4-м отрезке, 12х25 м при быстро выполненном каждом 3-м отрезке и т.д.; работа на выносливость предусматривает прохождение более длинных отрезков с чередованием «с лопатками/без лопаток» и составляет примерно 8х400м отрезков [4].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что зимнее плавание как специфичный кумулятивный спортивный вид предъявляет достаточно высокие требования к таким способностям спортсмена как обеспечение поступательного увеличения количества и качества здоровья в плане приращения закаливающего эффекта, который обеспечивает возможность спортсмена к длительной работе в холодной воде в открытом водоеме, физическим кондициям, требующим специфического подхода к их поддержанию и преумножению, а главное, к тем внутренним личностным ресурсам и потенциалу, которые необходимо для осознания а развития спортсменом с целью достижения успеха в данном экстремальном виде спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артюшкина, Е. Ю. Зимнее плавание как спорт и образ жизни [Электронный ресурс] / Е. Ю. Артюшкина, Т. Б. Голубева // Международный студенческий научный вестник. — 2016. — Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016022439>
2. Балабанова, Д. Ледяные люди [Электронный ресурс] / Д. Балабанова. — 2015. — Режим доступа: <https://eburg.mk.ru/articles/2015/02/25/ledyanye-lyudi.html>
3. Вулах, М. Г. Законодательное обеспечение сферы физической культуры и спорта в Финляндии / М. Г. Вулах // Вестник Волжского университета им. В. Н. Татищева. — 2009. — № 71. — С. 127–131.
4. Иванова, Т. Плавание в триатлоне: техника и тренировки [Электронный ресурс] / Т. Иванова. — 2017. — Режим доступа: <https://iron-star.com/blog/plavanie-v-triatlone-tekhnika-i-trenirovki>
5. Миронова, Т. А. Особенности возникновения новых видов спорта / Т. А. Миронова, Е. А. Арсеенко, Ф. И. Собянин, О. И. Самолюк // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2017. — № 4 (168). — С. 74–80.
6. Панасюк, В. Марафонское зимнее плавание — мы хотим всем рекордам... [Электронный ресурс] / В. Панасюк. — 2012. — Режим доступа: <http://iceswim.ru/praktika-records.htm>
7. Полетаева, В. В. Холодовое плавание или мой стиль жизни [Электронный ресурс] / В. В. Полетаева. — 2014. — Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/18437/>

© Пытько Екатерина Петровна (eputko22@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»