

Средства и методы тренировки по акватлону.

Педагог дополнительного образования Проскурин А.А.

В спортивной тренировке по акватлону применяются те же самые средства, что и во всех остальных направлениях физического воспитания, однако в акватлоне существует определенная классификация этих средств, с элементами, характерными для всех видов спорта.

1. Соревновательные (основные) упражнения – это те упражнения, в которых спортсмен соревнуется в рамках своей узкой спортивной специализации (в акватлоне – это непосредственно поединки в ластах в рамках каких-либо соревнований различного уровня).

2. Специально-подготовительные упражнения:

- подводящие упражнения используются в процессе технической подготовки акватлониста при овладении соревновательным упражнением. Они представляют собой сходные с соревновательными упражнениями по технике или характеру, нервно-мышечному напряжению;

- подготовительные упражнения используются в процессе физической подготовки спортсмена;

- отдельные части соревновательных упражнений используются, когда акватлонисты отрабатывают атаку, защиту или старт;

- имитационные упражнения напоминают соревновательные по технике и характеру нервно-мышечных напряжений, но выполняются в других условиях;

- упражнения из смежных видов спорта выполняются для расширения двигательной базы, повышения функциональных возможностей и с целью преодоления психологической усталости.

Специально-подготовительные упражнения зависят от конкретных задач тренировочного процесса и этапа подготовки.

3. Общеподготовительные упражнения служат для повышения общей тренированности, расширения школы движения, повышения

функциональных возможностей организма. Объем их очень велик и подбор зависит от конкретных задач тренировочного процесса, но они всегда выполняются с учетом специфики акватлона. В спортивной тренировке широко используется фактор внешней среды.

Гигиенические нормы и требования к режиму нагрузки и отдыха, а также к режиму и составу питания, спортивному инвентарю, сооружениям, оборудованию очень жесткие.

Максимальный эффект приносит комплексное, научно обоснованное применение всех средств спортивной тренировки акватлонистов. [9,33]

В спортивной тренировке применяются методы с учетом поставленных задач, уровня подготовленности занимающихся, особенностей возраста, пола, вида спорта.

1. Переменный метод тренировки в акватлоне характеризуется изменением интенсивности работы. Чередование нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации создает благоприятные условия для восстановительных процессов в организме спортсмена, способствует специальной выносливости при более низком уровне подготовленности спортсмена. Переменный метод у акватлонистов применяется в подготовительном периоде.

2. Интервальный метод тренировки отличается жесткой регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньшей, чем это необходимо для «полного» восстановления. Метод используется для развития специальной выносливости. Интервальный метод позволяет постепенно адаптировать организм спортсменов массовых разрядов по акватлону к соревновательному упражнению. Этот метод применяется в подготовительном и соревновательном периодах. Равномерный метод характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности. Применяется метод в любом периоде годичного цикла подготовки. В целях активного отдыха равномерный метод тренировки

может применяться в любых видах спорта в переходном периоде или между напряженными тренировками подготовительного и соревновательного периода. Средством данного метода может быть кросс, ходьба на лыжах, плавание и т.д. Изменение интенсивности работы от тренировки к тренировке в годичном цикле рассчитывается одинаково с интервальным методом.

3. Повторный метод тренировки характеризуется около предельной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством повторений упражнений в одном занятии. Тренировки в повторном режиме являются очень интенсивными по воздействию на организм акватлониста. В акватлоне методом повторных воздействий развивается сила, координация, гибкость.

Игровой метод тренировки оказывает комплексное воздействие на воспитание физических качеств акватлониста. Применяется игровой метод во всех периодах подготовки спортсменов, занимая значительное место в тренировочном процессе.

Соревновательный метод тренировки характеризуется выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специальных состязаний в форме контрольных тренировок, прикидок и т.д. С его помощью у спортсменов массовых разрядов по акватлону развивается специальная выносливость, осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсмена-акватлониста. Применяется метод в подготовительном и соревновательном периодах.

Так, олимпийский чемпион Ю. Власов писал: «... нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специализированную выносливость.»

Также при тактико-технической подготовке спортсменов используется метод наглядного восприятия путем показа видеозаписей поединков ведущих спортсменов-акватлонистов на соревнованиях различного ранга.

Изучение особенностей спортивной деятельности в акватлоне показало, что для акватлона характерны следующие признаки:

- движения, которые выполняет спортсмен в ходе спортивного поединка, носят в основном скоростно-силовой характер;

- выполнение большинства технико-тактических действий затруднено активным сопротивлением соперника и сопровождается повышенным эмоциональным возбуждением;

- в ходе спортивного поединка по акватлону спортсмен выполняет сложное сочетание передвижений под водой, нападающих и защитных действий в строго определенном лимите времени. Лимит времени в акватлоне является одним из важных условий выбора соответствующей техники и тактики ведения поединка и предъявляет повышенные требования к уровню развития и проявления быстроты ответных реакций, а также к мышлению, вниманию, физическим и волевым качествам акватлониста;

- успех поединка во многом зависит от умения спортсменов правильно и своевременно оценить поведение противника, разгадать его замысел, намерения (создание выгодных тактических ситуаций).

Становление спортивного мастерства акватлонистов массовых разрядов (детей младшего школьного возраста) во многом определяется рациональным соотношением тренировочных упражнений различной интенсивности и характера. Одно из главных педагогических положений системы тренировочных нагрузок заключается в том, чтобы их величина и сочетание обеспечивали достижение на всех этапах подготовки соответствия ритма воздействия ритму восстановления, т.е. исключали перенапряжение организма юного спортсмена.

Из основных признаков, характерных для оптимальной зоны работоспособности человека наиболее существенны для детского спорта следующие:

- 1) высокое проявление функции работающей системы;
- 2) длительное сохранение работоспособности системы;
- 3) наибольшая стабильность проявления функции, т.е. наименьшая вариативность результатов работы системы;
- 4) адекватность реакции системы внешним воздействиям.

Достижение юными спортсменами эффективности в реализации своих возможностей должно базироваться на их разносторонней подготовке. Поэтому тренировочные нагрузки следует подбирать так, чтобы они не были однонаправленными и узкоспециализированными.