

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ У ПЛАВАННІ, ЯКІ НАПРАВЛЕНІ НА РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА СУХОДОЛІ І РІЗНОМАНІТНИХ ЗАНЯТТЯХ У ВОДІ

Актуальність. В практиці спортивного плавання систематично використовується поєднання або суміщення розвитку рухових якостей, що розвиваються на суходолі, як правило це відбувається перед основним заняттям у воді. Таким чином виникає певна проблема поєднання або суміщення (одночасного) розвитку різних рухових якостей в одному тренувальному занятті.

Цілком зрозуміло, що високий рівень розвитку фізичних якостей забезпечує високий рівень спортивних досягнень і є основою для технічної і тактичної підготовки спортсменів. Сучасні вимоги до планування навантажень викликають необхідність одночасного

вдосконалення різних складових підготовленості, котрі передбачають не тільки підвищення їх рівня, а й об'єднання у певну систему, що не може бути обмежено окремими сторонами підготовленості. Особливого значення набуває вдосконалення методики комплексного розвитку окремих рухових якостей з позиції максимального взаємозв'язку, щоб робота, спрямована на розвиток однієї якості, сприяла максимальному прояву і більш ефективному вдосконаленню іншої. Зазначена методика використовується в підготовці висококваліфікованих плавців, які застосовують великі обсяги роботи силового характеру (на суходолі) у поєднанні з заняттям у воді різної переважної спрямованості.

Досить докладна розробка даної проблеми не виключила протиріччя у послідовності застосування навантажень з тією чи іншою величиною і переважною спрямованістю, відсутні також і інші характеристики, пов'язані з організацією такої форми роботи; немає рекомендацій з удосконалення техніки рухів залежно від характеру роботи, яка виконується на суходолі й у воді; не вказуються конкретні методичні рішення, що дозволяють планувати подальші навантаження.

Це зумовило необхідність наукового обґрунтування методики побудови тренувальних програм, які передбачають комплексний розвиток силових якостей (на суходолі) у поєднанні з тренувальними заняттями у воді з метою створення умов, які оптимізують спеціальну підготовку спортсменів.

Результати досліджень. Метою даного дослідження було визначення особливостей сумарного впливу на організм плавців окремих сумішень тренувальних занять, проведених на суходолі й у воді з різними за величиною і переважною спрямованістю навантаженнями.

Виходячи з гіпотез і припущень, а також на основі аналізу літературних джерел, було поставлено за мету визначити особливості сумарного впливу на організм плавців окремих сумішень тренувальних занять, проведених на суходолі й у воді, з різними за величиною й спрямованістю навантаженнями. Для цього було проведено педагогічний експеримент (з участю 16 висококваліфікованих спортсменів) з реєстрацією широкого комплексу показників, які дозволяють судити про різні сторони спеціальної підготовленості плавців і можливості найважливіших функціональних систем організму, використовуючи окремі методики, які: визначають рівень силової підготовленості (оцінка рівня максимальної й вибухової сили, визначення рівня силової витривалості); визначають спеціальну підготовленість плавців (оцінка рівня швидкісних спроможностей, а також витривалості в процесі роботи анаеробного й аеробного характеру); несуть інформацію про кінематичні й динамічні параметри техніки плавання (тривалість циклу, тривалість гребка, тривалість проносу, щільність гребків, темп гребкових рухів, середня швидкість, «крок» циклу, величина опорної реакції кисті).

Було встановлено, що під час роботи на суходолі (як і у воді) для розвитку силової витривалості, у переважній більшості випадків, використовують вправи, спрямовані на розвиток максимальної сили та витривалості. У воді проводять переважно заняття, спрямовані на розвиток швидкісних спроможностей і витривалості під час роботи анаеробного й аеробного характеру. З огляду на те, що вирішальне значення в досягненні прогресивного росту тренуваності мають заняття з великими навантаженнями, а також їх найбільш часте використання на вирішальних етапах підготовки, нами експериментально вивчено 27 варіантів суміщених тренувальних програм.

Висновки. Результати досліджень свідчать, що після проведення занять (або частин їх програм) зміна параметрів, які характеризують працездатність плавців, носить конкретний характер, тобто під час роботи основного впливу зазнають функції організму, найбільш схильні до занять силової витривалості.

Водночас введення перед тренувальним заняттям у воді засобів, які передбачають розвиток силової витривалості плавців (на суходолі), може викликати різні впливи на перебіг відновлювальних процесів, а також визначити особливості планування наступних суміщень занять. Аналіз даних дозволив виділити й дати характеристику двом групам суміщень таких занять.

Найбільш ефективними варіантами побудови тривалого тренувального процесу є такі, в яких дотримуються чергування занять (або їх груп) з різними за величиною й спрямованістю навантаженнями, що супроводжуються роботою над удосконаленням техніки рухів.

Урахування цього положення під час побудови тренувального процесу може підвищити його ефективність і забезпечити зростання рухових спроможностей без суттєвого збільшення обсягів навантаження. Це дозволить підвищити ефективність виконуваної роботи, спрямованої на розвиток окремих рухових якостей згідно з вимогами до змагальної діяльності спортсменів.

Література

1. Платонов В.М. Спортивне плавання: путь до успіху: в 2 кн. / під заг. ред. В.М.Платонова. – К.: Олімпійська література, 2011, 2012. – 468 с., 544 с.
2. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М.Шкретій. – Монографія. – К.: Олімпійська література, 2005. – 237 с.