

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЄДНАНОГО РОЗВИТКУ РУХОВИХ СПРОМОЖНОСТЕЙ НА СУШІ І У ВОДІ

Є Ченьцін, С. Д. Костікова, В. О. Домбровський, Л. П. Подосінова

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Вступ. Умови водного середовища дозволяють удосконалювати технічну майстерність плавців, розвивати швидкісні якості й витривалість, але водночас, обмежують розвиток силових якостей, швидкісно-ритмових характеристик гребкових рухів [2-6]. Тренувальні вправи, що виконуються на суші, у переважній більшості значно відрізняються за силовими, швидкісними, просторово-часовими характеристиками від показників плавання [3, 4, 5, 6]. Таким чином, у тренуванні плавці на суші не дотримуються принципу поєднаного розвитку фізичних якостей і удосконалення техніки рухів, що знижує можливості реалізації досягнутого силового потенціалу. До недоліків використання засобів спеціальної фізичної підготовленості плавців на суходолі слід віднести і відсутність контролю за точністю виконання тренувальних впливів [6-8].

Накопичений практичний досвід і наукові дослідження у спортивному плаванні дозволяють визначити взаємодію ефектів спеціальної підготовки спортсменів, де рухові якості проявляються у складній взаємодії як між собою, так і спортивною технікою, включаються в структуру рухових дій, характерних для успішної змагальної діяльності як елементів складної і збалансованої системи. Підхід до розвитку фізичних якостей має бути орієнтований на їх місце, значення і особливості реалізації не в ізольованих умовах, а в цілісних, багатокomпонентних рухових діях, характерних для конкретного виду змагальної діяльності плавців [5, 7, 8].

Мета дослідження - науково обґрунтувати шляхи підвищення ефективності спеціальної підготовленості плавців на основі застосування нових підходів поєднання занять на суші та у воді.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, практичного досвіду, тренувальних програм підготовки провідних вітчизняних і зарубіжних плавців.

Результати досліджень і їх обговорення. Аналіз і узагальнення наявних підходів до проблематики оптимального співвідношення складових спеціальної підготовки свідчить, що численні дослідження [1, 2, 4-8] не дають достатньої інформації щодо подальшого підвищення ефективності спеціальної фізичної підготовки плавців на основі комплексного (поєднаного) розвитку рухових якостей, а їх результати часто носять дискусійний характер і суперечать досвіду практики, що свідчить про складність та ймовірність впливу комплексів вправ різної спрямованості на ефективність змагальної діяльності спортсменів. Не виявлено закономірностей взаємозв'язку тренувальної діяльності в заняттях різної переважної спрямованості, проведених на суші та у воді і з змінами параметрів техніки рухів, відсутні відомості про причини виникнення порушень у структурі рухових дій при виконанні програм суміщених занять, тощо.

Численні дослідження фахівців у цьому напрямку [1, 3, 5, 7, 8] виділяють дві групи взаємодії занять, які передбачають поєднаний розвиток рухових спроможностей.

До першої відносять програми, які викликають максимальну мобілізацію діяльності всіх систем організму плавців. Їх застосування особливо ефективно у випадках відставання в розвитку окремих рухових спроможностей. Таке поєднання програм (як правило, з великими навантаженнями) викликає суттєве зниження працездатності плавців і супроводжується компенсаторними змінами у структурі рухових дій, в результаті чого проявляються помилки в техніці рухів (незавершеність рухів гребками, виконання гребка з боку від поздовжньої осі тіла, нерациональний вхід рук у воду тощо). На цьому фоні формується особливий клас сенсорних реакцій –

корекція стомлених рухів, які стійко закріплюються і стають ознакою рухів у змагальній діяльності, які знижують її ефективність.

Поєднані програми другої групи, коли перед тренуванням у воді проводиться заняття на суші з середніми і малими навантаженнями, викликають часткове зниження працездатності, а зміни в техніці рухів зумовлені пошуком чи реалізацією мінливого рухового потенціалу і не пов'язані з погіршенням координації рухів.

Таким чином, концептуальною основою досліджуваної проблеми є різноспрямованість формування структури спеціальної працездатності плавців залежно від їх спеціалізації та особливостей змагальної діяльності, що обумовлює диференційовані підходи при плануванні тренувальних програм, які передбачають комплексний розвиток рухових якостей у воді і на суходолі.

Висновки. Дослідження зазначеної проблеми дозволить визначити чинники, які сприятимуть здійсненню ефективного рішення задач силової підготовки кваліфікованих плавців і ефективність тренувального процесу; раціональний підбір тренажерів і обладнання; застосування вправ, які забезпечують вплив на м'язи відповідно до специфічних вимог змагальної діяльності; відповідне планування основних компонентів навантажень, розкриттю потенційних можливостей спортсмена, збільшенню і реалізації їх у спортивних досягненнях.

Література

1. Будзуляк О. Контроль та управління тренувальним процесом плавців-спринтерів під час силової підготовки / О. Будзуляк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвропейс. нац. ун-ту ім. Л. Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький; МОНМСУ, Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 2013. – № 2 (22). – С. 115-117.
2. Никоноров Д. М. Эффективность построения тренировочных программ квалифицированных пловцов-спринтеров на основе индивидуального дифференцирования средств специальной подготовки на этапах годичного цикла / Д. М. Никоноров, С. Д. Костикова, Ю. М. Шкреттій // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Кемерово, 2-3 апр. 2014 г.) / МСРФ, Сибирский ГУФКС. – Омск, 2014. – С. 104-106.
3. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2011. – 468 с.
4. Титова Н. Л. Распределение средств силовой направленности для пловцов 13-14 лет при проведении занятий в воде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наталья Леонидовна Титова; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2013. – 24 с.
5. Фомиченко Т. Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Т. Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
6. Шкреттій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкреттій. – Монографія. – К.: Олимп. лит., 2005. – 237 с.
7. Colwin C. Swimming Into the 21st Century / C. Colwin // Champaign, IL: Human Kinetics, 1992. – 254 p.
8. Maglischo E. W. Swimming Fastest / E. W. Maglischo. – 3rd. ed. – Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 2003. – 800 p.
9. Salo D. Complete conditioning for swimming / David Salo, Scott A. Rieward. – Human Kinetics, 2008. – 256 p.