

ПОДБОР СРЕДСТВ И ОБЪЕМА СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА СУШЕ

С.А. Костючик, магистратур

Научный руководитель – В.Ю. Давыдов, д.б.н., профессор

Полесский государственный университет

При обзоре возможностей пловцов могут применяться разные методические подходы [1,с.13].; Спортивная деятельность пловца характерна динамическими усилиями в определенных скоростных диапазонах результатов научных исследований и показывает, что при тестировании специфических силовых возможностей, являющиеся специфичными для этого вида спорта [2,с.52].; Используется метод такой как динамометрия тяговых усилий в воде при нулевой скорости, когда пловец работает на привязи. Силовые моменты, которые развивает спортсмен в данных условиях, не могут соответствовать реальной кинематике спортивного плавания. Для тестирования силовых качеств у пловцов используются изокинетические тренажеры.

В годичном цикле подготовки пловцов объем тренировочной работы на суше колеблется от 250 до 350 часов, большая часть этого объема приходится на силовую работу. . При силовой подготовки на суше планируется развитие силовых качеств таких как, максимальная и взрывная сила, силовая выносливость. Удельный вес работы над показателями диктуется спортивной специализацией, и индивидуальными особенностями адаптации к нагрузкам [1,с.44].; Прирост уровня специальной производительности в условиях водной среды обеспечивает концентрированное применение средств специальной физической подготовки, которое сосредоточено на ограниченном по времени этапе подготовки.

Идея планирования заключается в следующем. В первом блоке тренировочных нагрузок закладывалась база скоростно-силовой подготовленности пловцов. После переходного периода большая часть упражнений, направленных на развитие силовых качеств, выполнялась с применением различных упражнений, для данного вида спорта. В начале подготовительного периода в небольшом объеме для развития силовых возможностей пловцов использовался изометрический метод. [3,с.64].; При такой тренировке происходит воздействие на отдельные мышечные группы. Отмечено, что локальные статические напряжения приводят к более тонким кинестетическим ощущениям основных элементов спортивной техники. Что позволяет не только увеличивать силовые возможности, но и совершенствовать параметры движений пловца.

При силовой подготовке пловцов применяются различные упражнения для воздействия на фазу гребкового движения, подбирается комплекс подходящих упражнений для каждой фазы движений. Спринтеры статические упражнения выполняют 2-3 раза в неделю с 8-12 повторениями в серии с продолжительностью от 5 до 10 с. Для пловцов на средние дистанции характерны режимы с длительностью до 30-40 с, способствующие развитию силовой выносливости.

В тренировке пловцов на первом этапе подготовительного периода применялась работа в уступающем режиме. Эти упражнения приходятся значительными нагрузками на связки и суставы, для выполнения данных упражнений используется специальное оборудование. Положительная сторона, это работа в уступающем режиме для максимального растяжения групп мышц, что дает возможность развивать силовые качества и гибкость.

Большую часть упражнений скоростно-силовой направленности занимали изокинетические упражнения, которые являются основным средством подготовки пловцов. Это обусловлено спецификой изокинетических режимов, которые состоят в использовании оптимальных по форме и скорости движений, которые соответствуют силовым возможностям пловца при выполнении гребковых движений[1,с.25].;

Работа со специальными тренажерами приводит к сокращению времени, которое необходимо для выполнения программы силовой подготовки. Важно также уменьшение вероятности мышечно-суставных травм, ускорение восстановления после применяемых упражнений. Второй блок должен иметь начальное соотношение различных по направленности силовых упражнений : в первую неделю доля специфичных для пловцов упражнений должна составлять 40%, а к четвертой неделе она должна возрасти до 90%. принципиальная установка на концентрированное использование средств специальной скоростно-силовой подготовки. распространяется на специфические тренировочные средства, которые соответствуют режиму работы систем организма в условиях соревновательной деятельности. Следует подчеркнуть, что для плавания силовые упражнения не являются основным, специфическим средством подготовки.

Их использование направлено воздействием на нервно-мышечный аппарат спортсменов. Здесь используется отставленный тренировочный эффект концентрированного объема средств скоростно-силовой подготовки.

В тренировке пловцов большая часть подготовительного периода отводится на выполнение больших объемов нагрузок аэробной направленности. Целью является повышение емкости и мощности к энергообеспечению. Во второй половине подготовительного периода акцент падает на нагрузки аэробно-анаэробного воздействия, направленные на повышение емкости и мощности аэробной производительности

В соревновательном периоде тренировки акцент переносится на повышение производительности анаэробных механизмов энергообеспечения на базе накопленного аэробного потенциала.

Установка на разведение во времени нагрузок разной направленности относится к пловцам высокой квалификации, когда ставится задача улучшения техники в избранном способе плавания. Выполнение скоростно-силовой подготовки при скоростном плавании обеспечивает, повышение мощности гребковых движений и более выгодное, с точки зрения гидродинамического сопротивления, положение туловища, обеспечивающее прирост спортивных результатов на соревновательных дистанциях.

Список использованных источников

1. Вайцеховский С.М., Абсалямов Т.М., Сайгин М.И. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – Вып. 1. – С. 23-28.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физ. культуры, 1991. – № 2. –С. 24-31.
3. Платонов В.Н. Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.