

# ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТА МІКРОЦИКЛІВ ПІДГОТОВКИ ЗА УМОВ ЗРОСТАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ

АБУ-ТАМЕ БАХДЖАД АХМЕД (ЙОРДАНІЯ)

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Швидкісно-силова підготовка посідає особливе місце у структурі спеціальної підготовленості плавців, які спеціалізуються на спринтерських дистанціях, і є провідним фактором, що багато в чому обумовлює досягнення у спринтерському плаванні.

Разом з цим, досвід практики та спеціальна література останніх років показують, що однією з серйозних проблем спеціальної підготовленості плавців є проблема реалізації рухового потенціалу, що був сформований у процесі занять на суші за умов спортивного залу, за специфічних умов тренувальної та змагальної діяльності плавця (Дж.Каунсілмен, 1972; С.М.Вайцеховський, 1982; В.М.Платонов, 1983, 1986; В.М.Платонов, М.М.Булатова, 1992). Проблема ускладнюється ще й тим, що існуючі засоби, які використовуються безпосередньо у воді, застосовуються без урахування особливостей науково обґрунтованої методики їх комплексного застосування під час вдосконалення спеціальних рухових якостей, що розвиваються на суші та у воді у різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Метою цього дослідження є обґрунтування методики комплексного використання засобів швидкісно-силової підготовки плавців, що виконуються на суші та у воді та їх раціональне поєднання і співвідношення у структурі тренувальних занять та мікроциклах підготовки. У дослідженнях використано ряд інструментальних методів: електронне хронометрування, електроміографія, тензодинамометрія. У ролі піддослідних виступили кваліфіковані плавці-спринтери з України та Йорданії. Під час проведення досліджень було забезпечено власну характеристику здібностей, які обумовлюють швидкість дистанційного плавання та визначено працездатність плавців під час виконання вправ з різними технічними засобами і обладнанням у воді.

Узагальнюючи дані, отримані на різних етапах роботи, можна зробити висновок, що обґрунтований підбір та поєднання вправ швидкісно-силової підготовки плавців у воді при цілеспрямованому вдосконаленні конкретних здібностей у програмах тренувальних занять та мікроциклів підготовки не лише створюють умови для оптимального функціонального стану організму, але й дозволяють виконувати вправи на високому рівні інтенсивності, що призводить до суттєвого підвищення

рівня спортивної працездатності плавців за специфічних умов плавання. Разом з цим нами було виявлено найбільш ефективні варіанти побудови тренувальних занять, де основний обсяг засобів впливу виконувався у такій послідовності: 1) вправи, спрямовані на підвищення силових можливостей - вибухової та максимальної сили (на суші); вправи, спрямовані на розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей (у воді); 2) вправи, спрямовані на підвищення вибухової сили та силової витривалості (на суші); вправи, спрямовані на підвищення спеціальної витривалості у воді.

Високий рівень сумарної працездатності спостерігається і в мікроциклах, які побудовані відповідно з встановленими закономірностями раціонального чергування занять різної переважаючої спрямованості на підвищення комплексу здібностей, які зумовлюють рівень дистанційної швидкості плавання.

Таким чином, результати проведених досліджень дозволили встановити: 1) закономірність змін спеціальної працездатності плавців-спринтерів у структурах тренувальних занять та мікроциклах підготовки; 2) раціональне поєднання і співвідношення комплексів швидкісно-силових вправ, які виконуються на суші і у воді у рамках тренувальних занять та мікроциклах підготовки і виявлення найбільш ефективних з них.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ У ВОДІ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ**

**АБУ-ТАМЕ БАХДЖАД АХМЕД (ЙОРДАНІЯ)**

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Спортивне плавання на сучасному етапі свого розвитку характеризується винятково високими спортивними досягненнями, різко зростаючою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, встановленням 4 нових рекордів світу на XXVI Олімпійських Іграх у Атланті, що зумовлює необхідність подальшого пошуку нових шляхів вдосконалення підготовки спортсменів.

На думку провідних фахівців спортивного плавання (Дж. Кансілмен, 1972; С.М. Вайцехівський, 1976, 1982; В.М. Платонов, 1986, 1992; Абу Адула, 1994) одним з перспективних напрямків підвищення спортивних досягнень у плаванні є пошук найбільш ефективних засобів та методичних прийомів, що здатні надати максимальний тренувальний вплив. Разом з цим особливе місце належить вправам з використанням