

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 переважачою 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 Алула, 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

різних технічних засобів та обладнання (блочні та буксирні прилади, гумові амортизатори та ін.), які підвищують ефективність виявлення різноманітних рухальних якостей та здібностей за специфічних умов спортивного плавання.

Разом з тим, аналіз спеціальної літератури і передового досвіду доводить, що діючі технічні методи і устаткування застосовуються головним чином на емпіричній основі, без врахування комплексу здібностей, які забезпечують спортивний результат. Це істотно знижує ефективність швидкісно-силової підготовки плавців у воді.

Метою даних досліджень є розробка та систематизація вправ швидкісно-силової підготовки у воді на засадах врахування умов їх виконання і переважаючої спрямованості.

Методика досліджень містила літературний огляд, узагальнення досвіду роботи провідних тренерів України та Іорданії, ряд інструментальних методів: електронне хронометрування, електроміографія та ін. У ролі піддослідних виступали кваліфіковані плавці-спринтери.

Результати досліджень дозволили встановити необхідність диференційованого підходу до систематизації засобів швидкісно-силової підготовки плавців відповідно до їх переважаючої спрямованості та умов виконання: 1) вправи, які виконуються з використанням методів примусового лідерства у воді; 2) вправи, які виконуються з використанням додаткових навантажень і протидій у воді; 3) вправи, які виконуються у звичайних умовах швидкісного плавання.

Крім того, передбачено виділити групи вправ у відношення з їх безпосереднім напрямком, щодо вдосконалення окремих здібностей, які зумовлюють рівень дистанційної швидкості плавання: 1) вправи, які спрямовані на вдосконалення конкретних здібностей; 2) вправи, які спрямовані на вдосконалення відповідного комплексу здібностей; 3) вправи, які спрямовані на вдосконалення різних якостей і здібностей, що виконуються у різноманітних умовах.

Таким чином, передбачалося виокремлення вправ, які входять у групу базового, тобто загально-підготовчого і спеціального характеру. З врахуванням можливості аналітичного і синтезуючого підходів до вдосконалення окремих складових швидкісно-силової підготовки плавців-спринтерів.

Такий підхід щодо вдосконалення швидкісно-силових здібностей, дозволив диференціювати вправи спрямованістю на вдосконалення окремих складових спеціальної підготовки, яка зумовлює рівень дистанційної швидкості плавання. Це дає можливість обґрунтовано будувати тренувальний процес, щодо вдосконалення швидкісно-силових якостей та

здібностей як на ранніх періодах багаторічної підготовки, так і на періодах максимальної реалізації спортивної майстерності.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НА СУШІ ТА У ВОДІ

АБУ-ТАМЕ БАХДЖАД АХМЕД (ЙОРДАНІЯ)

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Згідно з сучасними уявленнями про шляхи вдосконалення підготовки високкваліфікованих плавців особливе місце у ній належить спеціальній фізичній підготовці. Фахівці спортивного плавання вбачають в ній певні резерви для підвищення спортивного результату і, перед усім, у тій області, яка стосується використання різних технічних засобів та обладнання, які здатні більш ефективно та вибірково вплинути на спеціальну підготовленість спортсмена.

Разом з цим необхідно підкреслити, що мова йде не стільки про підвищення абсолютних значень рухальних характеристик які обумовлюють рівень спеціальної підготовленості спортсменів, скільки про підвищення ефективності реалізації рухального потенціалу спеціальних фізичних властивостей та здібностей під час виконання плавальних вправ у тренувальній і змагальній діяльності (С.М.Вайцеховський, 1976, 1984; Дж.Каунсілмен, 1976; В.М.Платонов, 1987; В.М.Платонов, М.М.Булатова 1995).

Досить сказати, що кваліфіковані плавці провідних у спортивному відношенні країн світу приділяють до 20-25 % загального тренувального часу спеціальні роботи на суші і, як правило, з використанням різноманітних тренажерів та інших технічних засобів, що відповідає 250-350 годинам (М.Шуберт, 1976; Дж.Каунсілмен, 1982; Х.Мертенс, 1982; С.М.Вайцеховский, 1984; В.М.Платонов, 1987).

Разом з тим, зростаючий рівень різних властивостей на суші далеко не завжди забезпечує підвищення рівня швидкісно-силових можливостей та витривалості під час виконання швидкісно-силової роботи спеціального характеру у воді.

Більше того, тривалість періоду, під час якого відбуваються пристосовні навички динамічного і просторово-часового характеру до нових фізичних можливостей, триває не менше 10-12 тижнів, що суттєво зменшує ефективність виконаної тренувальної роботи (М. Сайтіч, 1983).

Тому стає очевидним доцільність проведення досліджень з метою підвищення ефективності тренувального процесу на основі вдосконален-