

ОПТИМИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

К. Ю. Пайков

(ФОК «КУП Могилевоблдорстрой», Могилев, Беларусь)

Силовая подготовка пловца влияет на развитие физических качеств спортсмена, на его соревновательный результат. Увеличение объема тренировочных нагрузок, связанных с развитием силовых качеств, в конечном счете, будет способствовать росту спортивных результатов пловцов, эффективности выполнения гребков.

Эффективность силовой подготовки и ее влияние на технику плавания во многом определяется подбором соответствующих средств тренировки. По степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения выделяют три группы средств: специфические – различные формы (варианты) выполнения основного спортивного упражнения с задачей приспособления организма к режиму его работы в условиях соревнований; специализированные – адекватные соревновательным условиям по наиболее существенным двигательным

и функциональным параметрам режима работы организма, играющие основную роль в развитии процесса его морфофункционального совершенствования; неспецифические – формально не соответствующие соревновательному упражнению по двигательной организации, но способствующие развитию функциональных возможностей организма в требуемом направлении; их задача заключается в усилении тренирующего эффекта специализированных средств за счет дополнительного избирательного воздействия на те или иные физиологические системы и функции организма. При планировании средств силовой подготовки в различных тренировочных занятиях целесообразно учитывать два основных положения. Первое – обеспечить методические условия, необходимые для успешного повышения соответствующего силового качества, второе – средства силовой подготовки не должны противоречить другим задачам тренировочного занятия и обеспечивать успешную работу над совершенствованием других сторон подготовленности пловца [1].

Плавание считается силовым видом спорта и для достижения высоких результатов нужна разносторонняя силовая подготовленность, чтобы преодолевать силы сопротивления воды, возрастающие прямо пропорционально с увеличением скорости плавания. Пловцы должны уделять внимание развитию силовой выносливости, для этого выполняются физические упражнения на суше и в воде. Хорошим средством повышения силовых возможностей является плавание на привязи при нулевой скорости, то есть на месте. Пловец плавает, растягивая резину, которая крепится на бортике бассейна и поясе пловца. В воде для развития силы рук и гребка применяются лопатки и тормозные пояса.

В качестве гипотезы нашего исследования мы выдвинули тезис о том, что слабым звеном в физической подготовке пловцов выступает силовая подготовка, и дополнительная целенаправленная работа в тренажерном зале с пловцами позволит развить их силовые качества и, в конечном счете, улучшить спортивные результаты.

Учитывая небольшой объем тренировочных нагрузок с пловцами на суше, следует с особой тщательностью подходить к планированию этой работы, чтобы добиться максимального эффекта от проведенных занятий. При разработке своей методики тренировки в зале мы опирались на подходы, предложенные в работе [2]. В данном источнике приводится программа силовой подготовки пловца в тренажерном зале. Основной акцент программы сделан на использование свободных весов и тренажеров изолированным образом. Не рекомендуется выполнять упражнения,

которые значительно нагружают спину – мышцы спины хорошо прорабатываются непосредственно в соревновательных упражнениях.

Для подтверждения нашего тезиса о необходимости акцентированной силовой подготовки пловцов мы провели педагогический эксперимент, в котором приняло участие 2 группы начальной подготовки второго года обучения – по 8 занимающихся в каждой. Контрольная группа занималась по базовой тренировочной программе, экспериментальная группа занималась непосредственно по разработанной нами программе с акцентом на силовую подготовку при проведении занятий в тренажерном зале. На заключительном этапе исследования результаты эксперимента были подвергнуты математико-статистической обработке.

Изначально в ходе эксперимента было проведено тестирование физических качеств спортсменов, а также спортсмены проплывали 25 метров кролем на груди для выявления общей и конкретно силовой физической подготовленности и контроля за рациональностью их техники. В конце педэксперимента испытуемые прошли повторное тестирование.

Ребята, занимавшиеся по экспериментальной методике, улучшили свой результат на контрольной дистанции в среднем на 19%, а результаты контрольной группы возросли только на 6%. Причем в экспериментальной группе улучшился не только результат, но и биомеханическая структура движений: пронос руки над водой, пронос руки под водой, вход руки пловца в воду, соотношение усилий пловца в полном цикле движения.

Литература

1. Вайцеховский, С.М. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов / С.М. Вайцеховский, Т.М. Абсалямов, М.И. Сайгин // Плавание. – М.: ФиС, 1983. – Вып. 1. – С. 23–28.
2. Силовая подготовка пловцов в тренажерном зале [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://swim.pp.ua/silovaya-podgotovka-plovcov-v-trenazhernom-zale/>. – Дата обращения: 01.12.2018.