

бами приобщить своих знакомых и друзей, размещают небольшие объявления на улице. Сотрудники крупных рекреационных учреждений полагаются на внешнюю рекламу, СМИ, рекламные акции.

4. При личных контактах с потенциальными занимающимися сотрудники оздоровительных учреждений разных типов используют одинаковые аргументы: 30 % ответов – возможность улучшения состояния здоровья, 28 % – без двигательной активности невозможен здоровый образ жизни, 26 % – возможность улучшения фигуры, осанки, внешнего вида.

5. В процессе формирования мотивации к продолжению рекреационных занятий респонденты используют такие доводы: позитивное влияние на состояние здоровья (34 % ответов); примеры занимающихся со стажем (28 %); информация о достигнутых (21 %) или возможных (17 %) успехах. Весомым доводом к продолжению систематических оздоровительных занятий являются положительные результаты индивидуального тестирования, которое проводится в шейпинг-клубах.

6. О стойкости мотивации к систематическим рекреационным занятиям свидетельствуют показатели состава групп после месяца занятий. Обработка ответов на один из вопросов анкеты свидетельствует о значительном количестве прекративших занятия в аквапарке. Здесь наименьшую «текучесть» отметили всего 3 % респондентов, в группах которых прекратили занятия 15 % первичного состава. Значительно более стабильным оставался в течение месяца состав занимающихся в группах шейпинг-клубов, что обусловлено, с нашей точки зрения, индивидуализацией мотивации.

7. В перечне причин, которые обуславливают недостаточную мотивацию к рекреационным занятиям, респонденты назвали такие, устранение которых напрямую зависит от специалистов, проводящих занятия. К ним относятся: отсутствие ожидаемого оздоровительного эффекта, большие физические нагрузки, личность тренера. С учетом этого должна проводиться подготовка студентов для работы в рекреационно-оздоровительных учреждениях, а также переподготовка и повышение квалификации инструкторского и тренерского состава.

8. Важным стимулом для активизации мотивационной деятельности специалистов-практиков является, с нашей точки зрения, учет количества вовлеченных в занятия, а также «текучести» состава групп при оценке качества деятельности специалистов и оплаты их работы.

1. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 3. – С. 2–3.

2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / О.М. Жданова [та ін.]. – Луцьк: Вежа, 2000. – 240 с.

3. Фізична рекреація : навч. посіб для студентів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.Н. Приступа, [та ін.]; за наук. ред. Є. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

А.С. Жигар,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Спортивный результат в плавании во многом обусловлен уровнем развития физических качеств спортсменов, и в большей степени, силовой подготовленностью пловцов. Силовые способности, характеризующие возможность спортсмена к проявлению рабочих усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений, определяют и максимальные скоростные способности пловцов.

Возможности используемых в настоящее время средств силовой подготовки ограничены. Основным условием применения средств силовой подготовки является соответствие режиму работы, характеру распределения мышечных усилий при плавании, что ограничивает использование любых типов тренажеров на суше. Исследованиями по оценке эффективности процесса силовой подготовки юных пловцов выявлено, что уже на этапах базовой подготовки и углубленной специализации, являющихся фундаментом высших спортивных достижений, наблюдается некоторое несоответствие между силовой подготовленностью, достигнутой на суше, и степенью ее реализации в плавании.

Выявление динамики развития силовых возможностей пловцов, скорости плавания, изменения гидродинамических характеристик техники плавания способствует совершенствованию технологии силовой подготовки спортсменов путем формирования оптимальной структуры силовой подготовленности на различных этапах тренировочного процесса.

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 (ва-

рианты) 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.

Практически при подборе средств специальной физической подготовки следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения; акцентуруемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц [1].

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.

Одно из перспективных направлений развития силовых возможностей связывают с применением новых технических средств, специальных тренажеров для работы на суше и в воде. Для сближения силовых и плавательных движений в воде рекомендуется подбирать такие тренировочные упражнения, которые были бы сходны с плавательными. К тренажерам подобного типа можно отнести тренажеры «Гидроизокинус-1», учитывающие особенности водной среды, заключающиеся в возрастании сопротивления в связи с увеличением скорости гребка, что способствует созданию условий для проявления оптимальных усилий в гребковых движениях. Существует мнение, что силовая подготовка как дополнение к плавательной тренировке наиболее эффективна, если использовать изокинетическую тренировку, а не изометрическую или изотоническую [2].

Следует помнить, что использование тренировочных упражнений на суше для развития силовых способностей предполагает рациональное сочетание с тренировочными упражнениями в воде и общей направленностью тренировочного занятия.

Несмотря на создание новых тренажеров, более адекватных условиям водной среды, установлено, что даже при тщательном подборе специальных средств силовой подготовки на суше нервно-мышечная координация отлична в плавании и при имитации плавательных движений. В связи с этим актуальным является обоснование эффективных средств и методов силовой подготовки пловцов в специфических условиях водной среды.

Исследованиями различных авторов выявлена большая значимость мощности гребковых движений для создания скорости плавания по сравнению с другими показателями специальной подготовленности пловцов.

Тренировочные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, отличаются от средств силовой подготовки, используемых преимущественного развития именно силового компонента гребковых движений.

Широкое использование в тренировочных программах упражнений с плавательными лопатками для совершенствования техники плавания и для развития специальных силовых качеств до сих пор не имеет четкого научного обоснования их применения для совершенствования силовых способностей пловцов. Для того чтобы эффективно применять лопаточки в подготовке пловцов необходимо знать, какие изменения происходят в структуре плавательных движений и каковы особенности функционирования мышц во время плавания с лопаточками, каков эффект последствия данного средства и имеются ли отличия использования лопаточек спортсменами, специализирующимися на различных дистанциях. Анализ кинематических характеристик техники плавания, проведенный различными авторами, показал сходные изменения структуры гребков в плавании кролем на груди [3].

Систематическое применение лопаток в тренировочном процессе пловцов связано с разработкой различных методик силовой подготовки, совершенствования технического мастерства спортсменов и сопровождается созданием новых типов самих плавательных лопаточек. Так, лопаточки для совершенствования различных фаз гребкового движения руками и техники движений ногами при плавании способом брасс и дельфин позволяют одновременно повышать силовые возможности.

При проплывании коротких отрезков с лопатками установка на «мгновенный захват, активное начало гребка» приводит к быстрому подъему скорости до максимальной величины, а применение лопаточек позволяет совершенствовать «мышечную цепь» (мышцы рук, плечевого пояса, а также мышцы брюшного пресса и мышцы спины, фиксирующие таз), формирующую усилия рук. На основании вышесказанного можно предположить, что дальнейшее использование лопаточек в тренировочном процессе пловцов будет иметь все более специфический характер относительно избранного способа плавания и длины основной соревновательной дистанции.

В тренировочных плавательных программах значительное место занимают упражнения, выполняемые по элементам (с помощью рук, ног), что имеет свои специфические особенности. Установлено, что достоверно скорость различается в плавании при помощи рук и в координации только на уровне ПАНО и выше ($p < 0,05$). Аналогично скорости различается длина «шага» пловца и время гребка, хотя максимальный темп достаточно высок в обоих случаях. Следовательно, плавание при помощи рук кролем на груди может быть использовано более эффективно на низкой и средней скорости плавания, а плавание в полной координации – на скоростях, близких к соревновательной. Согласно полученным данным, плавание при помощи рук улучшает технику и силу гребка, а плавание в координации улучшает согласование движений рук и ног.

Известно, что сопротивление водной среды в 800 раз превышает сопротивление воздуха, и следовательно, должна возрастать вероятность излишней активности функционально второстепенных мышечных групп, что создает определенные трудности в освоении рациональной спортивной техники и реализации потенциальных возможностей занимающихся. Обязательное использование внешней искусственной помощи, которая, облегчает занимающимся преодоление сопротивления водной среды, обеспечивает предпосылки для выполнения плавательных движений в полной координации, что позволяет более эффективно формировать технику плавания и акцентировать напряжение мышц, создающих продвижение пловца вперед.

Важным условием, определяющим эффективность специальной силовой подготовки пловцов, является четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм каждого средства, используемого в тренировке.

Сила тренирующего воздействия на организм также является важным критерием классификации методов специальной подготовки спортсменов, позволяющим в итоге выделить две группы методов: интенсивные и экстенсивные.

Интенсивные методы направлены на дальнейшее повышение уровня функциональных возможностей организма при работе на предельном напряжении. Экстенсивные методы способствуют развитию и стабилизации соответствующих морфологических перестроек в организме, а также расширению емкости источников энергообеспечения специфической работы при оптимальных по силе тренирующих воздействиях. Известно, что методика силовой подготовки пловцов базируется на общетеоретических принципах спортивной тренировки. По направленности воздействия можно дать краткую характеристику методов силовой подготовки пловцов. Что касается методов силовой подготовки в воде, то они соответствуют методам, используемым в тренировочных занятиях на суше, и предполагают плавание в искусственно усложненных условиях.

Методика использования такого средства силовой подготовки пловцов в воде, как плавание с растягиванием резинового амортизатора, имеет свою специфику в зависимости от квалификации спортсменов. Если для пловцов базовых этапов подготовки могут применяться любые резиновые шнуры, то для спортсменов высокого класса используются шнуры с различной степенью упругости в зависимости от конкретных задач силовой подготовки. В настоящее время значительная часть исследований в спортивном плавании как у нас в стране, так и за рубежом, посвящена изучению проблемы совершенствования техники плавания, совершенствования специальной силовой подготовленности пловцов с учетом характера энергообеспечения работы на соревновательных дистанциях [4].

Установлено, что превышение оптимального уровня развития максимальной силы мышц, активных в имитации гребка на суше, является наиболее типичной и часто встречающейся (в 77 % случаев) методической ошибкой при построении тренировочного процесса пловцов-кролистов 17 лет и старше. Достижение оптимального уровня свидетельствует о необходимости сокращения силовой подготовки на суше на 30–40 % от предельного годового объема и одновременного повышения объемов плавания в III–V зонах интенсивности (до 55–65 % от общего объема подготовки), что обеспечивает дальнейший поступательный рост абсолютной и относительной силы тяги в воде и скорости плавания.

Возраст пловцов 15–16 лет считается наиболее благоприятным периодом для проведения значительной по объему силовой подготовки на суше. При этом показано, что целенаправленное применение силовых упражнений на суше позволяет спортсменам данного возраста в течение одного – полутора лет достичь оптимального уровня развития максимальной силы мышц, участвующих в выполнении гребка. Оптимальным объемом силовой подготовки на суше пловцов-кролистов установлено количество, равное 140–160 часов в год. Сочетание значительного объема силовой подготовки на суше с высоким объемом плавания в I–II зонах интенсивности (до 65–70 % от общего объема плавательной подготовки) оказывает больший эффект в увеличении спортивного результата [5].

По данным методической специальной литературы на этапе предварительной спортивной подготовки и на этапе базовой подготовки силовая тренировка носит характер разносторонней общей подготовки, проводимой на суше. Она направлена на укрепление двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия в разнообразных двигательных заданиях в комплексе с такими двигательными способностями, как гибкость, выносливость, координационные способности.

На этапе базовой подготовки в тренировочные программы рекомендуется включать упражнения на специальных тренажерах с малыми отягощениями, целью которых является обучение технике выполнения специ-

альных силовых упражнений. В воде также рекомендуется применять силовые упражнения, направленные на сопряженное развитие силовых качеств и совершенствование техники плавания.

1. Плавание: учебник / В.Н.Платонов [и др.]; под общ. ред. Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 295 с.
2. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 422 с.
3. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 311 с.
4. Воронцов, А.Р. Теоретические основы воспитания специальной выносливости пловца: лекция для студентов ин-тов физ. культ. / А.Р. Воронцов. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 46 с.
5. Парфенов, В.А. Особенности тренировки квалифицированных пловцов / В.А. Парфенов, В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 166 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ

К.А. Жилкин,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Физическая подготовка – наиболее важный раздел в системе тренировки спортсмена. Он направлен на оптимальное развитие двигательных способностей, физическое совершенствование организма в целом и на избирательное совершенствование тех мышечных групп и вегетативных функций, которые обеспечивают высокий уровень спортивной специальной работоспособности.

Физическая подготовка как процесс целенаправленного развития физических качеств и формирования структуры физической подготовленности подразделяется на общую и специальную физическую подготовку [1].

Общая физическая подготовка – это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности. Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развития всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки из других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах. Разносторонняя ОФП характерна для этапов предварительной подготовки и начальной специализации юных пловцов. С возрастом и ростом мастерства спортсменов ОФП принимает целенаправленный характер. Содержание целенаправленной ОФП зависит от особенностей избранного вида спорта. Эта подготовка направлена на развитие мышечных групп, которые несут основную нагрузку в плавании, но режимы ее проведения отличаются от соревновательных.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Она включает локальные воздействия на те мышечные группы и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в данной спортивной дисциплине. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Разная дистанционная специализация в плавании требует разного уровня развития таких двигательных способностей, как выносливость, силовые способности, скоростные качества, гибкость. Ведущим методическим принципом при проведении СФП в подготовке квалифицированных пловцов является принцип динамического соответствия, включающий требования:

- соответствия амплитуды и пространственной траектории рабочего движения основному соревновательному навыку;
- соответствия величины и быстроты нарастания рабочего усилия;
- соответствия энергетического режима работы мышц в тренировочном упражнении энергетическому режиму обеспечения мышечной работы во время соревновательной деятельности;
- соответствия мышечной координации (т. е. порядка включения и выключения мышц) основному соревновательному навыку [2].

При подготовке спортсменов высокого класса соотношение СФП и ОФП изменяется как в процессе многолетних занятий спортом, так и в годичном цикле подготовки в сторону увеличения удельного веса СФП. При этом ОФП рассматривается как база для развития специальных двигательных качеств. Развитие этих качеств должно быть соразмерным модельным характеристикам и структуре специальной работоспособности пловцов. С учетом формирования этих способностей планируется содержание физической подготовки, определяются средства и методы развития, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок.

Высокий спортивный результат и спортивное долголетие спортсмена зависят не только от внутренних задатков и предрасположенности к выполнению работы избранного вида спорта, но и в большей степени от