

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Мухо К.С., Прилуцкий П.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Из двигательных способностей, необходимых для роста спортивного мастерства в синхронном плавании, большое значение имеют координационные способности, силовые способности, гибкость, выносливость и скоростные способности [1; 2].

Цель работы – определить особенности проявления двигательных способностей в синхронном плавании. Силовые способности проявляются во всех упражнениях синхронного плавания – обязательных и произвольных, и уровень ее развития определяет спортивный результат. В обязательных и произвольных программах нет ни одного упражнения, в котором присутствовал бы полностью либо статический, либо динамический компонент [2].

Общая выносливость предопределяет уровень развития специальной выносливости, характеризующийся способностью проявлять мышечные усилия в специализированных упражнениях. Это прежде всего произвольные композиции или некоторые обязательные фигуры, комплексы двигательных действий на длительной задержке дыхания, по характеру и специфике, близкие к соревновательным [2].

В синхронном плавании особое внимание уделяется развитию гибкости. Хорошо развитая гибкость спортсменок-синхронисток способствует овладению рациональной техникой обязательной и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности и непринужденности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства [2].

Спортсменки с высоким уровнем развития координационных способностей быстро осваивают сложные по координации элементы синхронного плавания – фигуры «связки», винтовые и вращательные движения, хореографические «па» и акробатические элементы – и могут выполнять их с наименьшей затратой энергии [1; 2].

Все разновидности скоростных способностей в синхронном плавании во взаимосочетании друг с другом. В произвольных композициях способность быстро выполнять движения необходима для достижения максимальной скорости перемещения по поверхности воды бассейна и обеспечения высокого темпа двигательных действий. Скоростные способности спортсменок позволяют успешно справляться с базовыми фигурами обязательной программы, в которых присутствуют такие элементы, как выталкивание и др. Быстрота реакции на ритмический акцент во время исполнения групповых композиций является основой достижения синхронности в коллективных действиях спортсменок.

Особенность проявления двигательных способностей в синхронном плавании заключается во взаимодействии выносливости, гибкости, координации движений и скоростных способностей, проявляющихся на базе силовых способностей.

1. Максимова, М. Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: учеб. пособие для студентов РГУФКа / М. Н. Максимова, М. С. Боголюбская, Г. В. Максимова. – М., 2004. – 58 с.

2. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания: учеб. / М. Н. Максимова. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.

БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ СХЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Навицкий И.А.¹, Макаревич Ю.И.¹, Цухло Е.В.²

¹ Белорусский государственный аграрный технический университет

² Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Республика Беларусь)

Построение тренировки спортсменов высоких разрядов – исключительно сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения разнообразных средств воздействия и сочетания структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов; мезоциклов, микроциклов и отдельных занятий.

В настоящее время некоторые специалисты предлагают блоковое построение тренировочного процесса. Суть такой периодизации в том, что в процессе подготовки к соревнованиям в течение года выделяются обособленные тренировочные циклы высококонцентрированных специализированных нагрузок. Одним из первых тренеров, использующих такую тренировочную систему, был Анатолий Бондарчук, который сам стал олимпийским чемпионом в метании молота в 1972 году, а также подготовил несколько медалистов Олимпийских игр.

Иссурин и Каверин предложили три типа мезоцикловых блоков: накопительный, посвященный развитию основных способностей; трансформирующий, который фокусируется на развитии более специфических способностей, и реализационный, предназначенный для предсоревновательной подготовки и фокусировавшийся, главным образом, на имитации соревновательных упражнений, достижении максимальной скорости и восстановлении перед предстоящим соревнованием.

Высокая концентрация тренировочных нагрузок – решающий и фундаментальный принцип концепции блоковой периодизации. Только концентрированные тренировочные нагрузки могут стать достаточным раздражителем для значительного увеличения уровня проявления какого-либо двигательного каче-