

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Олександр Будзуляк

Контроль та управління тренувальним процесом плавців-спринтерів під час силової підготовки

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Контроль та управління навчально-тренувальним процесом здійснюються тренером при активній участі спортсменів і передбачає три групи операцій: перша група – збір інформації про стан спортсменів, включаючи показники фізичної, технічної й психологічної підготовки, відповідного реагування різних функціональних систем на тренувальні та змагальні навантаження; друга група – аналіз цієї інформації на основі зіставлення фактичних і заданих параметрів, розробка нових шляхів планування й корекції характеристик тренувальної та змагальної діяльності, направленої для забезпечення ефективних досягнень; третя група – прийняття й реалізація рішень через розробку та впровадження цілей і завдань, планів та програм, принципів і методів, що забезпечують досягнення заданого ефекту тренувальної й змагальної діяльності.

Завдання дослідження – обґрунтувати значення силової підготовки плавців-спринтерів до відповідальних змагань, описати здійснення контролю й управління навчально-тренувальним процесом, а також охарактеризувати атлетичні вправи, що позитивно впливають на певні групи м'язів та функціональні системи плавця.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Слід зазначити, що основою для управління тренувальним процесом плавців-спринтерів є наявність зворотного зв'язку між тренером і плавцем. Проаналізуємо по чергово інформативну наповненість таких зв'язків. Так, для тренера орієнтиром слугують, передусім, різноманітні можливості спортсмена, які постійно змінюються, коливання його функціонального стану, інформація про які надходить від спортсмена до тренера через зворотні зв'язки. Наприклад, серед таких зв'язків В. Н. Платонов, 1997 р. визначає чотири типи:

- перший – відомості, що надходять від спортсмена до тренера, а саме: його самопочуття, ставлення до роботи, його настрої;
- другий – відомості про поведінку спортсмена, обсяг тренувальної роботи, її виконання (зауваження й виправлення помилок);
- третій – відомості про швидкий тренувальний ефект, тобто величина та характер зрушень у функціональних системах, що є наслідком тренувальних навантажень;
- четвертий – відомості про зміни, які відбудуться в процесі спортивного тренування.

Для безперервності таких зворотних зв'язків важливою складовою частиною є наявність чи відсутність контролю. При силовій підготовці плавців-спринтерів прийнято такі види контролю: етапний, поточний, оперативний. Усі вони дають можливість тренеру доводити спортсмену, що потрібно зробити йому в процесі занять із різними за величиною навантаженнями, як адаптувати ту чи іншу групу м'язів, що безпосередньо беруть участь у плаванні на коротких дистанціях, а також якими відповідними принципами та методами можна досягнути їх високої функціональності.

У спортивній практиці з плавання в підготовчий період тренери приділяють і здійснюють педагогічний контроль за рівнем розвитку максимальної сили, швидкісної сили й силової витривалості плавців.

Силові якості можуть оцінюватися при різноманітних режимах роботи м'язів (динамічної, статичної) у специфічних і неспецифічних тестах, із використанням та без використання реєстраційної

апаратури. Поряд із реєстрацією абсолютних показників ураховуються також відносні показники з урахуванням росту маси тіла.

У процесі підготовки плавців у підготовчому періоді потрібно забезпечити й стандартизацію режиму роботи м'язів у вихідних положеннях, а саме в кутах згинання та розгинання суглобів, а також психологічні й мотиваційні установки [1; 3; 4].

Оцінка максимальної сили плавця може безпосередньо проводитися при роботі в статичному режимі. Із цією метою використовуються різні механічні та технічні пристрої, наприклад динамографи, динамометри, що дає змогу вибірково виміряти максимальну силу різноманітних м'язових груп.

Слід також ураховувати, що статична сила є неспецифічною для плавців, тому вона не гарантує зростання високих силових якостей у процесі навчально-тренувальних занять або ж при виконанні спеціальних підготовчих і змагальних вправ. Потрібно зазначити, що більш важливе значення при вимірюванні сили плавця має динамічний режим роботи м'язів, однак це залежить від методики реєстрації сили. Тому, коли тренер знайде оптимальний режим роботи м'язів при виконанні спеціальних вправ і, відповідно, їх виміряє, тоді отримані показники дадуть змогу тренеру в майбутньому з вірогідною точністю скласти перспективний план розвитку швидкості проносу рук над водою в плаванні кролем на грудях, батерфляй, плаванні на спині [1; 2; 7].

Також слід зауважити, що при підготовці плавців-спортсменів до відповідальних змагань у підготовчому й основному періодах для тренерів-викладачів важливу роль відіграють контроль та діагностика силової витривалості.

Оцінка силової витривалості виконується різними способами, залежно від умов тренування спортсменів. Так, у процесі вимірювання силової витривалості тренери-викладачі часто використовують так звані біокінетичні лавки, пружинно-важільні тренажери зі змінним опором, який залежить від реальних можливостей м'язів.

Одночасно тренери-викладачі з плавання визначають силову витривалість спортсмена за терміном виконання заданої стандартної роботи за сумарним обсягом роботи, проведеної при виконанні програмних тестів, і за показниками співвідношення імпульсної сили в кінці роботи, передбаченої відповідним тестом, до її максимального рівня.

Слід зауважити, що в умовах сучасних змагальних навантажень ставляться високі вимоги до важливих функціональних систем організму спортсмена. Такі вимоги призводять до глибокого виснаження функціональних ресурсів, тому значну роль відіграє раціональне використання його силової витривалості. Саме в процесі змагань відбувається найбільш повна й цілісна оцінка спеціальної силової витривалості плавця-спринтера. Однак спортивний результат сам по собі не несе повної інформації про рівень силової витривалості плавця, оскільки це залежить від інших факторів, тому оцінка спеціальної витривалості на змагальній дистанції оцінюється за результатом швидкості її пропливання.

На сучасному етапі розвитку плавання важливим чинником у підготовці плавця-спринтера високої кваліфікації є правильний розподіл тренувальних вправ, що диференціюються за групами залежно від застосування методів і принципів інтервальної роботи, направленої на розвиток витривалості [5; 6; 8].

Використовуючи наведені вище методичні вказівки, які носять рекомендаційний характер, можна контролювати обсяг навантаження в різних аспектах тренувального процесу, що забезпечить ефективний підхід до досягнення високих спортивних результатів у цілому.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, ми можемо зробити висновок, що контроль та ефективне управління тренувальним процесом при формуванні силової підготовки плавців-спринтерів обумовлюються певними періодами річного й олімпійського циклів, передбачає сукупність різних фізичних та функціональних вправ, що забезпечують здатність м'язової системи – показувати високі спортивні результати.

Сподіваємося, що ця стаття дасть змогу тренерам-викладачам із плавання деталізувати, удосконалити й інформативно наповнити перспективні плани щодо силової підготовки плавців-спринтерів.

Список використаної літератури

1. Маленюк Т. Оцінка фізичної підготовленості студентів 18–19 років факультету фізичного виховання. / Т. Маленюк // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20).*
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать? / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1985.
3. Плавание, лечение и спорт / под ред. Н. Н. Кардамонова. – Ростов н / Д : Изд-во «Феникс», 2001.

4. Платонова В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студ. вузов физического воспитания / под общей ред. акад. В. Н. Платонова – Киев : Изд-во «Олимпийская литература», 1997.
5. Розпутняк Б. Д. Вплив атлетичної та фізичної підготовки на динаміку інтенсивності у плавців 14–15 років / Б. Д. Розпутняк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20).
6. Физическая реабилитация : учеб. для акад. и ин-тов физ. культуры / под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Ростов н / Д : Изд-во «Феникс», 1999.
7. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить / З. П. Фирсов. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
8. Ялович В. Т. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів : наук.-метод. посіб. для тренерів і викладачів / В. Т. Ялович. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010.

Анотації

У статті наголошено, що при контролі та управлінні тренувальним процесом плавців-спринтерів під час силової підготовки потрібно звернути увагу на параметри дозування фізичних та атлетичних вправ, які позитивно впливають на функціональний стан плавця; урахувати відповідну організацію та методику педагогічного контролю за рівнем розвитку максимальної сили, швидкісної сили й силової витривалості. Також у статті описано, що необхідною умовою для інтенсивного тренування плавців є наявність спортивних тренажерів, нестандартних обладнань і спеціальних пристроїв, які дають можливість фізично розвивати ту чи іншу групу м'язів, що безпосередньо бере участь у руховій діяльності плавця.

Ключові слова: *інтенсивне тренування, плавці-спринтери, динамічний режим роботи м'язів, контроль і діагностика, силова витривалість, швидкісна сила.*

Александр Будзуляк. Контроль и управление тренировочным процессом пловцов-спринтеров при силовой подготовке. *В статье отмечено, что при контроле и управлении тренировочным процессом пловцов-спринтеров при силовой подготовке необходимо обратить внимание на параметры дозирования физических и атлетических упражнений, которые положительно влияют на функциональное состояние пловца, учитывать соответствующую организацию и методику педагогического контроля за уровнем развития максимальной силы, скоростной силы и силовой выносливости. Также в статье описано, что необходимым условием для интенсивной тренировки пловцов является наличие спортивных тренажеров, нестандартных устройств и специальных приспособлений, позволяющих физически развивать ту или иную группу мышц, которая непосредственно участвует в двигательной деятельности пловца.*

Ключевые слова: *интенсивная тренировка, пловцы-спринтеры, динамический режим работы мышц, контроль и диагностика, силовая выносливость, скоростная сила.*

Aleksandr Budzuliak. Control and Management of Training Process of Swimmers-Sprinters While Power Preparation. *In the article it was informed that while control and management of training process among swimmers-sprinters during power preparation it is necessary to take into account parameters of balancing of physical and athletic exercises that positively influence functional condition of a swimmer and it is necessary to take into account specific organization and methodology pedagogical control of level of development of maximal power, speed power and power endurance. Also in the article it was described that a necessary condition for intensive training of swimmers are occurrence of sports training equipment, unstandard equipment and special devices that help in development of different muscle groups that take part in motor activity of a swimmer.*

Key words: *intensive training, swimmers-sprinters, dynamic regime of muscle work, control and diagnostics, power endurance, speed power.*