

УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51я431

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XII міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського. – К.: НАУ, 2017. – С. 85-86.

Оргєєва С.В., Харун О.С., Хачатрян В.В.

КРИТЕРІЇ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТА ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНИХ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Актуальність. Рациональна побудова і зміст багаторічного тренування у спортивному плаванні визначає рівень результатів спортсменів високого класу. Головною метою тренувального процесу є досягнення не короточасних спортивних результатів, а необхідного рівня розвитку провідних функцій на всіх етапах багаторічної підготовки, який в подальшому забезпечить досягнення видатних спортивних результатів в зрілі роки. Значна частина багаторічної підготовки в плаванні припадає на пубертатний період розвитку. Його характерною особливістю є гетерохронність дозрівання соматичних і функціональних систем, що створює передумови для своєчасного і спрямованого тренувального впливу на сенситивні періоди зростання і розвиток провідних якостей у юних плавців (Н. Булгакова, 1978, 1986; Н.Ж. Булгакова, А. Р. Воронцов, 1984; А.А. Гужаловский, 1984 і ін.). При цьому при плануванні багаторічної підготовки і оцінки перспективності спортсмена необхідний облік статевих особливостей, індивідуальних темпів і термінів біологічного дозрівання.

Основою визначення спортивної придатності, розробки програм підготовки та педагогічного контролю за реалізацією потенційних резервів організму служать модельні і нормативні характеристики, які дозволяють вести більш суворіший кількісний і якісний облік показників спортивної підготовленості. (Т.М. Абсалямов, 1983; Г.В. Александрова, 1982; Н.Ж. Булгакова, 1983; М.Я. Набатникова, С.П. Конов, 1981; В.П. Озеров, 1979; В.Н. Платонов, 1977; Н.А. Фомін).

Ефективність застосування педагогічних впливів у процесі багаторічного тренування може бути істотно підвищена на основі врахування природної індивідуалізації розвитку юних плавців в пубертатному періоді. Для цього потрібна корекція способів оцінки і методів спортивного тренування, що дозволяє враховувати вроджені конституціональні і біоенергетичні особливості індивідуума. У середині вікових груп є соматичні та функціональні відмінності, що залежать від статі і біологічної зрілості юних плавців.

У плавців високого класу на етапі спортивного вдосконалення багаторічної підготовки до 17-18 років рівень розвитку функціональних можливостей може досягати граничних значень. Було виявлено, що рівень

спортивних досягнень у плаванні залежить від тотальних розмірів тіла, силових можливостей м'язових груп, що беруть участь у виконанні гребкових рухів, показників аеробної і анаеробної продуктивності, здатності організму відновлюватися після навантажень і психологічної стійкості.

Показники аеробної і анаеробної продуктивності організму в групі висококваліфікованих плавців мають більш високу варіативність у порівнянні з показниками фізичного розвитку та ергометричними показниками. Перш за все, це пов'язано з консервативністю показників повздовжніх розмірів тіла, на які орієнтується тренер у процесі відбору та становлення спортивної майстерності. У той же час тренувальний процес у спортивному плаванні в основному орієнтований на розвиток і вдосконалення тих функціональних і біоенергетичних можливостей організму, які тісно пов'язані з рівнем досягнень в обраному виді спорту (способі плавання і дистанції).