

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 287-288.

УДК 796.012.1:797 (043.2)

Бабич Д.В.

Національний авіаційний університет, Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ

Спортивний результат у такому виді спорту як плавання зумовлений рівнем розвитку фізичних якостей, і більшою мірою, швидкісно-силовою підготовленістю спортсменів. Аналіз спеціалізованої літератури та даних узагальнених передовим спортивним досвідом показав, що спостерігається деяка невідповідність між рівнем підготовленості, досягнутої на суші, і ступенем її реалізації в плаванні.

Актуальність полягає в необхідності опрацювання цього питання в теорії та методиці спортивного плавання.

Мета – узагальнити вправи, що сприяють підвищенню швидкісно-силової підготовленості плавців.

Будь-які рухові дії людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи та периферичних відділів рухового апарату, зокрема скелетно-м'язової системи. Сила як рухова якість людини – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок напруження власних м'язів. Швидкісна сила людини – це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір.

Розглядаючи проблему на сучасному етапі, не можна пройти осторонь праць Парахіна Ярослава який вважає що, «ефективність швидкісно-силової підготовки та її вплив на техніку плавання визначається підбором відповідних засобів тренування» [2]. За ступенем відповідності режиму роботи організму при виконанні завдання виділяє три групи засобів: специфічні, спеціалізовані, неспецифічні. За ступенем відповідності потужності, що розвивається у вправах на спеціальних тренажерах типу «біокінетики», «Екзер-Джені», «Міні-Джі» та інші виділяє на-ступні групи вправ спеціальної швидкісно-силової спрямованості: основні спеці-альні, спеціально-допоміжні. Тренування будь-якої спрямованості супроводжується регуляторними структурними метаболічними перебудовами.

Актуальними є роздуми відомого спортсмена Ласло Чеха [2], який вважає, що для розвитку максимальної сили підбирають такий опір, який дозволяє виконувати одному підході до відказу не більше 6 – 10 рухів (час виконання поодинокого обтяженого руху 4 – 8 с, час підходу – від 30 до 50 с). Для розвитку швидкісної сили при тренуванні на суші використовується все різноманіття засобів силової підготовки – штанга, блочні, фрікціонні, пружинно-ричажні та ізокіотичні тренажери. Він зауважив, що слід пам'ятати, що використання тренувальних вправ на суші для розвитку швидкісно-силових здібностей передбачає раціональне поєднання з тренувальними вправами у воді і загальною спрямованістю тренувального заняття. У воді для розвитку швидкісної сили використовується плавання з повною координацією по елементах на відрізках 10 – 25 м, плавання на цих же відрізках з допоміжним опором з «лопаточками» за максимальною інтенсивністю, плавання у гідроканалі на супер максимальних швидкостях (більше 1,9 – 2,0 м/с), плавання з утриманням вантажу на блоці, а також змагальне плавання на 25 та 50 м.

Проаналізувавши спеціальну літературу, ми виявили, що в якості самостійного методу розвитку швидкісної сили в практику підготовки плавці й найкращою методикою є методика «полегшеного лідирування», або, як буде правильніше, методика контактного силового лідирування з застосуванням буксируючи пристроїв. Розроблені лопатки для

вдосконалення різних фаз гребкового руху руками, для вдосконалення техніки рухів ногами використовувати ласті. Оскільки плавання – спорт юних, то з особливою гостротою постає питання про адекватність та продуктивність швидкісно-силової підготовки.

Таким чином, можемо зробити деякі висновки, які підтверджують актуальність даної теми, а саме: швидкісно-силові здібності є головними в плаванні. У зв'язку з цим, для формування ефективної методики розвитку швидкісно-силових якостей у плавців різної кваліфікації, актуальним стає розгляд наступних питань:

- дослідження показників прояви максимальних швидкісно-силових можливостей на суші у плавців різної кваліфікації;
- визначення вікових особливостей розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів – плавців;
- розкриття методичних особливостей навчання техніці спеціальних швидкісно-силових вправ для плавання.

Список літератури

1. Парахін Я.В. Швидкісно-силова підготовка плавців різної кваліфікації 2014. – С.5,38,62-66
2. Чаплінській М.М. Силова підготовка плавця 2013. – С.2-25.

Науковий керівник: Совгіря Т.М., ст. викладач