

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. 351-352.

УДК 37.037:796.012.421.7 (043.2)

Півоварова С.О.

Національний авіаційний університет, Київ

ВІДМІННОСТІ В ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ПЛАВЦІВ НА ПРИКЛАДІ ПОРІВНЯННЯ УКРАЇНИ ТА НІМЕЧЧИНИ

На сьогоднішній день залишається досить багато невирішених проблем в забезпеченні гідної бази для розвитку плавання в Україні. Низький рівень фінансування, відсутність матеріально-технічної бази і кваліфікованих тренерів помітно гальмує розвиток дитячого і юнацького плавання, та й плавання як виду спорту в цілому.

Також важливу роль відіграють відмінності в системі підготовки спортсменів олімпійського рівня, що добре видно на прикладі порівняння збірних з плавання України і Німеччини.

Так, у Німеччині плавці отримують кваліфікацію у віці від 15 років. Плавці Збірній Німеччини не отримують спортивні розряди і звання, як в Україні, їх кваліфікація доводиться призовими місцями на змаганнях і, відповідно, кращим часом.

У Збірній України переважна кількість тренувань проводиться у воді, (на заняття сухого плавання виділяється незначна кількість годин) в Збірній Німеччини тренуванням у воді і на суші відводиться однакова кількість часу, а також в тренувальному процесі присутні: рухливі ігри, йога, відеоаналіз техніки плавання і 3D проєкція. Кількість годин тренувань на суші і у воді у Збірній Німеччини з плавання перевищує показники годин у Збірній України. Показники нормативів у Збірній Німеччини набагато вище, ніж нормативи у Збірній України. На результати у воді вплинули зміни в техніці плавання, а саме: підняття таза над водою, правильний вхід руки у воду, закінчення гребка, синхронність поєднання. Крім того, важливо звернути увагу на роботи рук і ніг, правильний вхід у воду зі старту.

На базі Збірній Німеччини знаходяться 2 басейни (25 і 50 метрів), 2 тренажерні зали (зал зі спеціальними тренажерами для плавання і зал для фізичних вправ), кімната медитації і для йоги, футбольне поле, регбійне поле, волейбольне поле, баскетбольний майданчик, легкоатлетичний стадіон, зал для боксу, гідроканал. Нажаль, тренувальна база Збірної України бажає бути кращою.

У Збірній Німеччини дуже ретельно і акуратно підходять до тренувального процесу. Під час тренування присутні 2 тренера на воді, 1 тренер на суші, 1 лікар і 1 психолог, які контролюють і дають методичні вказівки плавцям. Лікар і психолог протягом всього тренування конспектують стан спортсмена. Тренер в залі становить тренування з урахуванням індивідуальних особливостей кожного плавця. На результати нормативів на суші вплинуло кількість тренувальних годин, які проведені в тренажерному залі. Правильний і цікаво збудований план вправ, а також суттєві методичні вказівки, які допомагали правильно виконувати техніку вправ.

На жаль, такого поняття, як «психологічне консультування», в Збірної України з плавання незатребуване. У той час, як в Збірній Німеччині цьому поняттю і процесу приділяється багато часу. Психолог команди проводить ігри для підтримки командного духу, індивідуальної та командної стратегії. Також він працює з плавцями в індивідуальному порядку, пропонуючи виконати їм певні вправи. В Україні цим всім займається один тренер.

В кінці кожного тижня, на тренувальній базі в Німеччині, проводиться тренування з метою дізнатися, чи адекватно організм реагує на навантаження. Лікар команди після

кожної вправи бере кров з вуха у спортсменів на аналіз і записує показання в щоденник спортсмена для відстеження реакції організму на навантаження в наступні тренувальні тижні.

Таким чином, всі перераховані моменти впливають на результативність ко-манди і дозволяють судити про ефективність системи підготовки висококваліфікованих плавців Збірній Німеччини.

Науковий керівник: Хачатрян В.В., ст. викладач