

УДК 796.41.42: 612.014

Білик Д.¹, Тодорова В.Г.²

¹аспірант, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»

²наук. керівник – д-р. наук з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Етап попередньої базової підготовки є важливим для розвитку фізичних і функціональних здібностей плавців, оскільки закладаються основи для їх подальшого спортивного росту. У цей період важливо враховувати специфічні фізіологічні й функціональні особливості організму, які

визначають адаптаційні можливості спортсменів, а також формують базові навички та витривалість [2].

На етапі попередньої базової підготовки важливо розвивати аеробну витривалість плавців, оскільки саме вона створює фундамент для подальшого розвитку спеціальної витривалості та швидкості. Аеробне тренування сприяє покращенню функціонування серцево-судинної системи, збільшуючи ударний об'єм серця та покращуючи циркуляцію крові. Це дозволяє ефективніше транспортувати кисень до м'язів, що є необхідним для тривалих тренувань і змагань, на даному етапі плавці зазнають значних змін у функціонуванні дихальної системи. Підвищується життєва ємність легенів, збільшується частота дихальних рухів, що дозволяє поліпшити споживання кисню. Для підвищення ефективності цього процесу використовують вправи, спрямовані на збільшення дихальної потужності та тренування дихальних м'язів, що допомагає збільшити обсяг дихання під час виконання плавальних вправ [1, 3].

Функціональна підготовка плавців на даному етапі включає роботу над загальною і спеціальною витривалістю, швидкістю та силою. Плавці вчаться правильно координувати рухи під час виконання різних стилів плавання, що формує ефективну техніку та економію енергії. Важливим є також розвиток гнучкості суглобів і еластичності м'язів, які впливають на амплітуду рухів і якість гребкових рухів [4].

Силова підготовка етапі включає розвиток м'язової сили, зокрема м'язів верхньої частини тіла та кора, які забезпечують стабільність і продуктивність під час гребка. Вправи з використанням власної ваги тіла або легких обтяжень дозволяють поступово збільшувати навантаження без ризику перевантаження. Важливим аспектом є поєднання вправ на силу з тренуванням швидкісної витривалості, оскільки це дозволяє покращити потужність плавця на дистанціях середньої та короткої тривалості.

Силова підготовка на цьому етапі включає розвиток м'язової сили, зокрема м'язів верхньої частини тіла та кора, які забезпечують стабільність і продуктивність під час гребка. Вправи з використанням власної ваги тіла або легких обтяжень дозволяють поступово збільшувати навантаження без ризику перевантаження. Важливим аспектом є поєднання вправ на силу з тренуванням швидкісної витривалості, оскільки це дозволяє покращити потужність плавця на дистанціях середньої та короткої тривалості [3].

На цьому етапі також важливим є розвиток спеціальної витривалості, яка необхідна для виконання плавальних вправ на середніх та довгих дистанціях. Спеціальна витривалість вимагає здатності витримувати високі навантаження на довших відрізках часу, що реалізується за допомогою інтервальних тренувань з підвищеною інтенсивністю. Тренування

спеціальної витривалості включає змінну роботу на різних дистанціях, що допомагає спортсменам адаптуватися до стресових умов під час змагань.

Етап попередньої базової підготовки плавців вимагає цілісного підходу, який поєднує розвиток аеробних здібностей, функціональної сили, витривалості та техніки плавання. Врахування фізіологічних та функціональних особливостей організму плавців на цьому етапі дозволяє створити фундамент для їх подальших спортивних досягнень і зростання. Тому програма тренувань повинна включати комплексний підхід, орієнтований на гармонійний розвиток усіх фізичних якостей плавців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Aspenes S.T., Karlsen T. Exercise-training intervention studies in competitive swimming. *Sports Medicine*, 2012. №42(6). С. 527-543.
- 2.Hellard P., Avalos M., Millet G.P. Modeling the transfers of training effects on performance in elite swimmers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2005. №37(2). С. 298-306.
- 3.Vescovi J.D., McGuigan M.R. Relationship between sprinting, agility, and jump ability in female athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2008. №22(1). С. 137-144.
- 4.Wakayoshi K., Ikuta K., Yoshida T. Determination of critical velocity in swimming and its usefulness for determining interval training intensity. *International Journal of Sports Medicine*, 1992. №13(5). С. 367-371.