

УДК 797.21:613.71:615.825

Панченко В.В.¹, Тодорова В.Г.²

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

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

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ

Етап попередньої базової підготовки є вирішальним у формуванні загальної фізичної готовності плавців до подальших спортивних досягнень. Фізична підготовленість є ключовим фактором успішної спортивної діяльності плавців, оскільки вона визначає їхню здатність ефективно виконувати змагальні завдання і витримувати інтенсивні тренувальні навантаження. З огляду на особливості плавання як виду спорту, акцент на розвитку загальної витривалості, сили, гнучкості та координації є критичним на етапі попередньої базової підготовки. Водночас застосування традиційних методів фізичної підготовки на суші може бути недостатньо для задоволення специфічних потреб плавців, що спричиняє необхідність пошуку додаткових методів, таких як аквафітнес [1; 2].

Використання аквафітнесу як додаткового засобу удосконалення фізичної підготовленості є перспективним напрямом завдяки його комплексному впливу на основні фізичні якості спортсменів. Аквафітнес пропонує широкі можливості для розвитку аеробної та анаеробної витривалості. Особливість аквафітнесу полягає в тому, що вода забезпечує унікальні умови для тренувань: завдяки її властивостям (щільність, опір, плавучість) створюються сприятливі умови для розвитку всіх основних фізичних якостей, водночас знижуючи ризики травм.

Виконання вправ у воді зі змінною інтенсивністю дозволяє плавцям збільшувати навантаження на серцево-судинну систему в умовах меншого стресу на опорно-руховий апарат, що знижує ризик травмування і забезпечує більш ефективну адаптацію до фізичних навантажень [3, 4].

Основне завдання підготовки серцево-судинної системи полягає у підвищенні здатності серця ефективно транспортувати кисень до працюючих м'язів. Для цього використовуються тренування, спрямовані на розвиток загальної витривалості шляхом виконання тривалих плавальних вправ у

помірному темпі. Такі вправи підвищують ударний об'єм серця, збільшують кількість капілярів у м'язах і покращують транспортування кисню [4, 5].

Для покращення роботи серцево-судинної системи важливо тренувати плавців у так званій зоні аеробного порогу (від 65% до 75% від максимального серцевого ритму). Тренування у цій зоні сприяють зміцненню серцевого м'яза, збільшенню об'єму крові, що прокачується за одне скорочення, і підвищенню ефективності постачання кисню до тканин. Застосування різних тренувальних навантажень у тренувальному процесі плавців, дозволяє оптимізувати процес індивідуалізації, оскільки цей підхід дозволяє визначити спрямованість засобів підготовки, їх обсяг і значення в процесі тренувальних мікро- і мезоциклів.

Отже, удосконалення фізичної підготовленості плавців засобами аквафітнесу полягає в його універсальності, інноваційності та ефективності, що сприяє комплексному розвитку спортсменів, підвищенню їхньої конкурентоспроможності та зниженню ризиків травм. Цей підхід є перспективним і відповідає вимогам сучасного спорту, забезпечуючи плавців необхідними фізичними якостями для досягнення високих результатів у подальшій змагальній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Becker B. E., Cole A. Aquatic exercise: Benefits for cardiovascular health in swimmers: A randomized trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2019. №29(3). P. 321–328.

2.Colado J. C., García-Massó X., González L. M., Triplett N. T. Influence of aquatic resistance training on muscular strength and performance of elite swimmers: A randomized study. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2018. №13(5). P. 505–511.

3.Karvonen J., Vuori I., Hiltunen J. The effects of water-based training on cardiovascular endurance and muscular strength in young swimmers: A randomized controlled trial. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2020. №60(2). P. 172–180.

4.Martinez S. A., Valenzuela P. L., Montalvo Z. et al. The impact of high-intensity interval training in water on swimmers' aerobic capacity: A randomized controlled study. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. №35(7). P. 1895–1903.

5.Reilly T., Dowzer C., Cable N. The effect of water immersion on swimmers' strength and endurance: Randomized controlled trial. *European Journal of Applied Physiology*. 2019. №119(6). P. 1305–1312.