

УДК 797.21:796.015.31

Дроць О.О.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»

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Функціональна підготовка плавців на етапі попередньої базової підготовки є ключовим елементом у побудові основних фізіологічних і технічних можливостей спортсменів. Цей етап передбачає розвиток витривалості, сили, координації та гнучкості, що створює фундамент для подальшого спортивного прогресу. Основною метою є адаптація організму плавців до специфічних навантажень водного середовища і зміцнення загальної фізичної підготовки [2, 3].

Аналіз та узагальнення літературних джерел показують, що функціональна підготовка плавців на етапі попередньої базової підготовки є важливим компонентом їх навчально-тренувального процесу. У сучасних умовах підготовки плавців доведено, що засоби розвитку швидкісно-силових якостей, силовій витривалості та загальної витривалості грають ключову роль у підготовці до змагальної діяльності [1].

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 спортсменів, які спеціалізуються в слаломі, дозволяє оптимізувати процес індивідуалізації, оскільки цей підхід дозволяє визначити спрямованість засобів підготовки, їх обсяг і значення в процесі тренувальних мікро- і мезоциклів.

Видатні фахівці у циклічних видів спорту [2-4] вважають, що підвищення спортивних результатів у плаванні залежить від ефективної

зміни тренувального навантаження на різних етапах багаторічної підготовки, причому основу їх раціонального вибору слід брати індивідуальні особливості організму спортсменів.

Отже, функціональна підготовка серцево-судинної та дихальної систем є основним елементом на етапі попередньої базової підготовки плавців. Правильно організовані тренування дозволяють плавцям розвивати витривалість, що необхідна для успішної адаптації до підвищених навантажень у водному середовищі. Аеробні та інтервальні вправи, робота з дихальними техніками та розвиток гіпоксичної стійкості забезпечують плавцям можливість підвищити ефективність як тренувального процесу, так і змагальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів III рівнів вищої освіти Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Грузевич І. Удосконалення функціональної підготовленості юних плавців на етапі попередньої базової підготовки шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів, 2013. № 1(17). С. 39-44.
3. Дорофєєва О., Яримбаш К. Обґрунтування методики вдосконалення швидкісно-силових якостей плавців, які спеціалізуються на дистанціях 100 м та 200 м батерфляєм. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 31–36.
4. Кроптя Р.В., Грузевич І.В. Науково-методичні засади дослідження функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 299-315.
5. Політько О., Шейко Л. Особливості морфо-функціональних характеристик і фізичної підготовленості спринтерів 15-16 років, які спеціалізуються у різних способах плавання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. № 1. С. 117-121.