

УДК 796.42.015.1:612.766:616.12-008.331.1

Драбик Д.Ф.¹, Погорелова О.О.²

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

²наук. керівник – канд. наук фіз. вих., доц., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ПІДВИЩЕННЯ АНАЕРОБНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ПЛАВЦІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

На сучасному етапі розвитку спорту, високі досягнення у плаванні вимагають не лише витривалості, але й високої анаеробної працездатності, яка забезпечує ефективність зусиль на коротких дистанціях та у фінішних відрізках. Анаеробна працездатність є однією з ключових фізіологічних якостей, яка дозволяє спортсменам показувати високі результати в умовах максимального навантаження та вимагає спеціалізованих методів підготовки [1].

Одним з перспективних методів підвищення анаеробної працездатності є інтервальне гіпоксичне тренування, яке дозволяє стимулювати адаптаційні процеси в організмі, підвищуючи ефективність використання кисню, витривалість до кисневого боргу та знижуючи час відновлення після інтенсивних навантажень. В умовах гіпоксії організм спортсмена активізує процеси, що сприяють покращенню анаеробної продуктивності, що є важливим фактором у досягненні високих спортивних результатів.

З огляду на вищевикладене, з метою підвищення ефективності тренувальних занять у роботі з плавцями слід застосовувати спеціальні методики й новітні засоби фізичного виховання, за допомогою яких можна досягти приростів спортивних результатів, не застосовуючи надмірні обсяги фізичних навантажень і тим самим не порушуючи нормальний процес вікових змін організму [2, 3].

На етапі спеціалізованої базової підготовки плавців, коли закладаються основи їх спеціалізації та фізичних якостей, впровадження інтервального гіпоксичного тренування стає особливо актуальним. Це дозволить не тільки підвищити анаеробну працездатність, але й сприяти загальному розвитку фізіологічних резервів організму, що є важливим для досягнення стабільних і високих результатів у подальшій спортивній кар'єрі.

Таким чином, дослідження, спрямоване на розробку та впровадження методики інтервального гіпоксичного тренування для підвищення анаеробної

працездатності плавців, є актуальним та має значний науковий і практичний інтерес, оскільки дозволяє створити ефективні умови для підготовки спортсменів до змагань найвищого рівня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що підвищення спортивно-кваліфікаційного рівня спортсменів на етапах багаторічної підготовки повинно відбуватися завдяки застосуванню додаткових засобів, які посилюють ефект фізичних навантажень. Такі обставини змушують модернізувати навчально-тренувальний процес плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тому в структурі силової підготовки плавців дуже важливим є розділ, пов'язаний з підвищенням вищевказаних здібностей, які забезпечують спеціальну працездатність у процесі плавання [4, 5].

Незважаючи на наявність серії робіт, які стосуються посилення ефекту фізичних навантажень шляхом застосування у спорті спеціальних додаткових засобів, включаючи інтервальне гіпоксичне тренування, на сьогодні відсутні наукові відомості про можливість застосування його у спортсменів-плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Тому ми припустили, що застосування цього засобу у тренувальному процесі спортсменів-плавців сприятиме підвищенню їхньої фізичної та функціональної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. De Vito G., La Torre A. Hypoxia and physical training: Effects on performance in elite swimmers. *International Journal of Sports Medicine*. 2015. Vol. 36, No. 4. P. 303–310.

2. He L., et al. The effects of hypoxic interval training on swimming performance and anaerobic metabolism. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2020. Vol. 60, No. 4. P. 556–563.

3. Lamberts R. P., Swart J. P. The effect of hypoxic training on performance and physiological parameters in highly trained swimmers. *Journal of Sports Science & Medicine*. 2011. Vol. 10, No. 4. P. 671–678.

4. Simon J., et al. High-intensity interval training in hypoxia improves anaerobic capacity in competitive swimmers. *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 18, No. 6. P. 799–806.

5. Zavorsky G. S., et al. Effects of interval hypoxic training on aerobic and anaerobic performance in trained swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. Vol. 31, No. 1. P. 224–233.