

УДК 797.2.015:796.42.012.6

Караулова С. І.<sup>1</sup>, Зубрич П. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> д-р наук з фіз. вих. і спорту, професор, Запорізький національний університет

<sup>2</sup> студ., Запорізький національний університет

## **ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПЛАВАННІ**

**Анотація.** Дана робота розглядає особливості спортивної підготовки плавців різного рівня кваліфікації. Проаналізовано вплив фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки на результативність спортсменів. Представлено сучасні підходи до планування тренувального процесу та інтеграції різних засобів підготовки, зокрема вправ з легкої атлетики.

**Ключові слова:** плавання, спортивна підготовка, легка атлетика, фізичні якості.

**Abstract.** This work examines the features of sports training of swimmers of different levels of qualification. The influence of physical, technical, tactical and psychological training on the performance of athletes is analyzed. Modern approaches to planning the training process and integrating various training methods, in particular, athletics exercises, are presented.

**Key words:** swimming, sports training, athletics, physical qualities.

Сучасне плавання характеризується високою конкуренцією та потребує постійного вдосконалення тренувальних методик. Успішність спортсмена залежить від рівня розвитку основних фізичних якостей, досконалої техніки плавання та психологічної стійкості. Одним із перспективних напрямів підвищення ефективності підготовки є використання засобів легкої атлетики для розвитку витривалості, сили та координації рухів.

Метою даної роботи є визначення особливостей комплексної спортивної підготовки плавців та обґрунтування доцільності використання легкоатлетичних вправ для покращення їхніх фізичних показників.

Низка науковців вказують на спільні фізіологічні аспекти плавання та легкої атлетики. Плавання та біг, як циклічні види спорту, мають схожі механізми енергозабезпечення. Аеробні та анаеробні системи енергозабезпечення активно функціонують в обох видах спорту. Спільними є також вимоги до розвитку серцево-судинної та дихальної

систем, що обґрунтовує доцільність використання бігових вправ для підвищення загальної витривалості плавців [1] Специфіка плавання вимагає розвитку: силової витривалості плечового поясу, вибухової сили нижніх кінцівок (для старту та поворотів), гнучкості, особливо в плечових та гомілковостопних суглобах, спеціальної витривалості відповідно до дистанції [1]. І все це можливо досягнути за допомогою імплементації окремих видів легкої атлетики у підготовку спортсмена.

Аналіз наукової літератури дозволив виділити найбільш ефективні легкоатлетичні вправи для плавців, які спеціалізуються спринтерських дистанціях 50 м, 100 м. Найбільш корисними з яких виявились:

- Короткі бігові спринтерські прискорення на дистанціях 10-30 м для підвищення частоти рухів;

- Легкоатлетичне метання (ядро, набивні м'ячі, наприклад wallball) підходить для розвитку одиночної дії рухів рук, а також розвитку сили плечового поясу;

- Вправи з бар'єрами та різноманітні стрибкові вправи (з місця, потрійний, з ноги на ногу, на одній нозі тощо) використовують для розвитку вибухової сили ніг та тулуба. Крім того, вони сприяють розвитку координації рухів [2, 3].

До основних вправ для підвищення спеціальної витривалості плавця відносяться: спортивна ходьба – в рівномірному і змінному темпі та біг у різному темпі (від середнього до максимального). Для плавців на середні дистанції (200-400 м) оптимальними легкоатлетичними вправами є:

- Інтервальний біг на дистанції 400 м з контрольованими паузами відпочинку;

- Темповий біг на дистанції 800-1500 м;

- Біг вгору для розвитку силової витривалості [3].

Для стаєрської підготовки для плавців, які спеціалізуються на довгі дистанції (800-1500 м) найбільш ефективними виявились дисципліни, рівень досягнень в яких у багато чому визначається аеробною продуктивністю:

- Кросовий біг на дистанціях 5-10 км;

- Фартлек (біг зі зміною темпу);

- Біг на довгі дистанції (1000-2000 м) [2].

Також важливе місце у спортивній підготовці плавців займає психологічна підготовка. Психологічна підготовка плавців відіграє ключову роль у досягненні високих результатів. Вона включає розвиток стресостійкості, вміння долати передстартове хвилювання та підтримувати концентрацію під час змагань. Основні методи, що використовують спортсмени: психологічні тренінги, візуалізація успіху, релаксаційні

техніки та контроль емоційного стану. Особливе значення має розвиток мотивації та впевненості у власних силах. Для плавців важливо навчитися контролювати дихання та зберігати спокій у стресових ситуаціях.

Ефективне планування тренувального процесу базується на періодизації річного макроциклу, основними традиційними структурними елементами якого є підготовчий, змагальний та перехідний періоди.

Підготовчий період: під час спортивного тренування акцент робиться на розвиток загальної та спеціальної витривалості за допомогою бігових вправ, силових вправ, а також вправ на координацію та гнучкість. Для розвитку вибухової сили ніг застосовуються стрибкові вправи та біг з прискоренням. Важливе значення має розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

У змагальному періоді основна увага приділяється підтриманню досягнутого рівня фізичної підготовленості та вдосконаленню техніки плавання. Використовуються вправи на швидкість та витривалість, а також моделювання умов змагань. Психологічна підготовка спрямована на підвищення концентрації та стресостійкості.

Ключове завдання перехідного періоду – відновлення організму після інтенсивних навантажень. Застосовуються аеробні вправи помірної інтенсивності, легкі силові тренування та вправи на гнучкість для підтримання загального тону м'язів.

Важливим аспектом є індивідуалізація тренувальних програм з урахуванням рівня підготовленості, віку та індивідуальних особливостей спортсмена. Залучення легкоатлетичних вправ дозволяє розвивати силу, швидкість та витривалість, що є ключовими факторами для досягнення високих результатів у плаванні.

**Висновки:** Результати дослідження підтверджують ефективність включення специфічних легкоатлетичних вправ у тренувальний процес плавців. Основні переваги полягають у підвищенні спеціальної витривалості, покращенні стартової реакції та ефективності поворотів, розвитку загальної аеробної потужності, профілактиці травматизму завдяки різноманітності тренувальних впливів. Рекомендується диференційований підхід до включення легкоатлетичних вправ у тренувальний процес залежно від спеціалізації плавця, періоду підготовки та рівня кваліфікації [5, 7].

#### **Список використаних джерел**

1. Баламутова Н. М., Клімакова С. М., Котов М. С. Розвиток спеціальної витривалості у повторному тренуванні з використанням різних інтервалів відпочинку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Сер. 15* : Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 9 (182). С. 26–31. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).03).

2. Дакал Н. А. (2020). Плавання як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. Вип. 7 (127). С. 62–65. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).11).

3. Кучеренко Г., Богатов А., Воробйова С. *Olympicus*. 2024. №4. С. 30–36.

4. Нікітський Б. М. Плавання: посібник для студентів. Київ: ТОВ «Друкарня «Літера», 2007. 209 с.

5. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

6. Ткаченко Л. В. Удосконалення фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку засобами легкоатлетичних стрибків : збірн. наук. праць ЛДУФК. Львів. 2018. 98 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.