

ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 362-363.

УДК 796.011.1:797.21 (043.2)

Шляховська А.Р., Потебенько М.О.
Національний Авіаційний Університет, Київ

ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Плавання – спортивна дисципліна, яка полягає в подоланні різних дистанцій вплавав за найменший час.

Середньою дистанцією в плаванні є 400 метрів, які плавець має проплисти вільним стилем. Це вимагає одночасно гарної швидкості й витривалості. А дистанція у 200 метрів вимагає більшого прояву швидкості.

Плавці, які спеціалізуються на дистанції у 200 метрів, фізично не такі потужні, як спринтери, але набагато витриваліші. Як правило, вони мають меншу м'язову масу, бо чим більше у спортсмена м'язів, тим більше йому необхідно кисню під час плавання. А коли кисню й так не вистачає, зайві м'язи тільки заважають.

Вивчення фізичного розвитку кращих плавців підтвердило, що плавці, як чоловіки, так і жінки, характеризуються такими особливостями як високим зростом, середньою вагою, укороченим тулубом, довгими руками і ногами, широкими плечима, звуженим тазом, гармонійно розвиненою мускулатурою, сплющеною широкою грудною кліткою та великою ємністю легень.

Далі, величезне значення в плаванні має розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координації рухів та гнучкості.

Фізичні вправи є основним засобом тренування в плаванні. Загалом їх поділяють на чотири групи: допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні та загально-підготовчі.

Так, допоміжні вправи включають в себе рухові дії, які створюють фундамент для вдосконалення його у майбутньому в різних спортивних діяльностях.

Спеціально-підготовчі вправи розвивають ті м'язові групи, які при плаванні несуть основне навантаження. Наприклад, вправи, які підвищують сили і витривалість при роботі на гребкових тренажерах або плавання з додатковими гальмівними пристроями та обтяженнями;

Загально-підготовчі вправи допомагають м'язам розвиватися пропорційно. Деякі рухи запозичені з інших видів спорту. Наприклад, веслування та ходьба на лижах. Також, виконуючи змагальні вправи плавцю важливо проплисти задану дистанцію у повній координації.

Методи тренування діляться на декілька груп, які відрізняються по інтенсивності плавання, довжині дистанції та за характером відпочинку. Це: змінний який включає в себе чергування навантажень різної інтенсивності та полягає у підвищенні загальної витривалості.

Рівномірний: привчає до більш економної роботи у воді та плаванні з рівномірною швидкістю на дистанції у 400-1500 метрів. Повторний який характеризується повторенням пропливання дистанцій з високою інтенсивністю. Інтервальний: полягає у пропливанні декількох відрізків фіксованої довжини з заданою інтенсивністю та відпочинком між ними.

Також, багато професійних плавців, протягом року, витрачають приблизно 250-350 годин на тренування на суші, і 60% цього часу – це силова робота.

Отже, підготовка плавців на дистанцію у 200 метрів є дуже складним процесом, так як вони мають анатомо-фізіологічні особливості. Саме тому цей процес включає технічну, психологічну, загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Список літератури:

1. <https://gducfkis.ru/diety/poslednie-vzglyady-na-metodiku-trenirovki-plovcov-sredstva-i-metody/>

Науковий керівник: Ракітіна Т.І., ст. викладач