

- видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 144-148. Режим доступу : http://journals.urau.ua/cvk_konf/issue/archive.
4. Жичкин А. Е. Атлетична підготовка в тренажерном залі. Харків: Изд-во ХГПУ, 2006. 73 с.

Косаков Едуард, Максименко Людмила

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 16-17 РОКІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ РІЧНОГО ЦИКЛУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки плавців 16-17 років у тренувальному процесі річного циклу. Доповнено тренувальну програму підготовки спортсменів протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами для формування фізичної підготовленості. Перевірено ефективність доповненої програми.

Ключові слова. фізична підготовленість, плавці, вік 16-17 років, підготовчий період, річний тренувальний цикл.

Kosakov Eduard, Maksymenko Liudmyla. Improving the physical fitness of swimmers 16-17 years old in the training process of the annual cycle.

Abstract. The article discusses the main aspects of the annual training cycle of training swimmers aged 16-17 in the training process of the annual cycle. The training program of training athletes during the annual training cycle was supplemented with special means for the formation of physical fitness. The effectiveness of the supplemented program has been verified.

Keywords: physical fitness, swimmers, age 16-17, preparatory period, annual training cycle.

Розвиток сучасного плавання вимагає постійного вдосконалення існуючих і розробку нових підходів для більш ефективного тренувального процесу спортсменів. Фундаментом для високих результатів у плаванні є розвиток фізичних якостей, починаючи на ранніх етапах життя [1, 3, 4].

На думку фахівців (О. Баканова, В. Бальсевича) достатнє число плавців на початкових етапах підготовки не досягають високих показників у техніці, оскільки мають середній і нижче середнього рівнів фізичної підготовленості. Альтернативою вирішення такої суттєвої проблеми на їх думку є сучасні підходи організації навчально-тренувального, а в подальшому тренувального процесу.

Наукове обґрунтування плавання як виду спорту висвітлено у роботах І. Глазиріна (2006), В. Платонова (2000, 2012).

Змістовна інформація про особливості підготовки плавців є у роботах Н. Булгакова, І. Гончара, Ш. Таорміна, Д. Сало.

Теоретичний аналіз, зроблений нами, свідчить, що є велика кількість наукової літератури, де описано організаційно-методичні аспекти тренувального процесу плавців для покращення їхньої підготовленості. Однак нами виявлено, що більшість спеціальної літератури стосується плавців високої кваліфікації. Можна зазначити, що в сучасних програмах дитячих-юнацьких спортивних шкіл описуються спеціальні методи для формування фізичної підготовленості плавців та рекомендації для постановки техніки рухів у даному виді спорту. Цей факт «дозволяє сьогодні вести пошук найбільш ефективних методик розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих та вікових особливостей плавців» [3] і обумовлює актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність доповненої програми тренувальних занять для покращення фізичної підготовленості плавців 16-17 років.

Педагогічне дослідження було здійснено на базі ДЮОШ №1 м. Суми вродовж 2022-2023 тренувального року. Було проведено педагогічні спостереження за тренувальним процесом ДЮОШ №1 м. Суми. У дослідженні взяли участь 30 спортсменів із плавання віком 16-17 років. Тренувальну програму плавців ЕГ було модернізовано, зокрема, планування процесу підготовки, запропоновано модель тренувального заняття, визначено структуру тренування, визначено переваги засвоєння тренувальних завдань плавцями [5]. Тренувальна програма КГ була стандартною, якою користуються тренери кілька років поспіль. Нами було виокремлено організаційно-методичні основи тренувань плавців ЕГ (рис. 1) [1, 2].

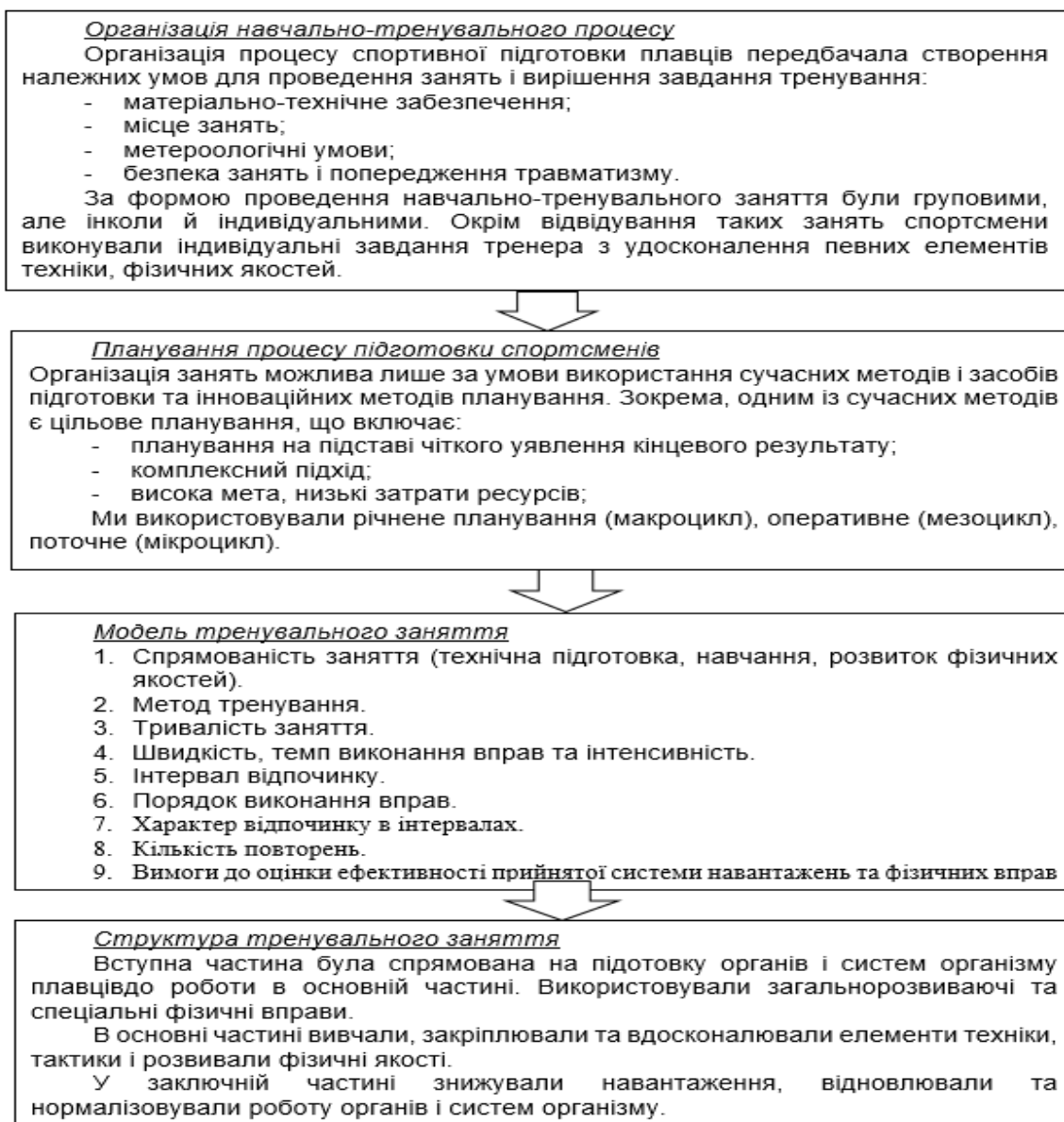


Рис. 1. Фізична підготовка плавців ЕГ

У ході нашого дослідження було визначено рівень спеціальної фізичної підготовленості плавців ЕГ і КГ (табл. 1) [2].

Із таблиці 2 бачимо вихідні дані задачі нормативів зі спеціальної фізичної підготовки («Тест Купера», «Гнучкість плечових суглобів», «Гнучкість хребетного стовпа», «Гнучкість гомілковостопних суглобів», оцінка за техніку та оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості) плавців ЕГ і КГ. Вихідні дані свідчать про той факт, що на початку нашого педагогічного експерименту числові дані між групами спортсменів суттєвої різниці не мають.

Так як зазначалося вище, плавці КГ займалися відповідно до стандартної програми, а тренувальну програму плавців ЕГ було модернізовано, зокрема, планування процесу підготовки, запропоновано модель тренувального заняття, визначено структуру тренування, визначено переваги засвоєння тренувальних завдань плавцями. Спеціальні додаткові засоби застосовувалися на тренуваннях.

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості плавців 16-17 років на початку педагогічного експерименту

Нормативи	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)
Тест Купера, м	337,12±2,61	339,19±2,63
Гнучкість плечових суглобів, см	80,28±0,59	80,32±0,65
Гнучкість хребетного стовпа, см	3,08±0,21	3,12±0,24
Гнучкість гомілковостопних суглобів, бали	2,97±0,17	2,86±0,19
Оцінка за техніку, бали	2,99±0,06	3,01±0,08
Загальний рівень спеціальної фізичної підготовленості, бали	47,76±1,89	48,05±1,84

Динаміку показників спеціальної фізичної підготовленості наприкінці педагогічного експерименту між КГ й ЕГ подано у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості плавців 16-17 років наприкінці педагогічного експерименту

Нормативи	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)
Тест Купера, м	347,12±2,63	359,19±2,65**
Гнучкість плечових суглобів, см	81,28±0,54	83,32±0,55*
Гнучкість хребетного стовпа, см	3,13±0,22	3,22±0,21
Гнучкість гомілковостопних суглобів, бали	3,07±0,13	3,16±0,18
Оцінка за техніку, бали	3,09±0,11	3,31±0,18*
Загальний рівень спеціальної фізичної підготовленості, бали	49,74±1,99	55,01±1,74**

*Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$, порівнюючи з показниками контрольної групи*

У таблиці 2 вказано статистично достовірні і статистично недостовірні зміни між кінцевими показниками нормативів ЕГ і КГ.

Зокрема, між кінцевими нормативами тестів «Гнучкість хребетного стовпа», «Гнучкість гомілковостопних суглобів» статистично достовірних змін між показниками ЕГ і КГ немає.

Статистично достовірні зміни спостерігаємо між кінцевими результатами ЕГ і КГ таких тестів: «Гнучкість плечових суглобів», оцінка за техніку при $p \leq 0,05$. «Тест Купера» та оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості – при $p \leq 0,01$.

Отже, відповідна динаміка вказує про ефективність доповненої нами тренувальної програми із фізичної підготовленості плавців 16-17 років у річному тренувальному циклі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Глазирін І. Д. Плавання: Навчальний посібник. К.; Кондор, 2006. 502 с.
2. Журавльов Ю., Маліков М. Динаміка загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів 18-19 років в процесі секційних занять плаванням. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №2. С. 69-79.
3. Коштур Я. Експериментальна методика з плавання для підвищення розвитку швидкісно-силових якостей хлопців 13-14 років. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. №6(80). С. 88-97.
4. Плавання з методикою викладання : навчально-методичний посібник / укл.: М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
5. Bundzen P., Korotkov K., Nazarov I. et al. Psychophysical and genetic determination of quantum-field level on the organism functioning. *Frontier Perspectives*. 2002. V. 11. № 2. P. 8-13