

чотирехударний ритмічний кроль;

- Фрис Лотте – чотирехтактний аритмічний кроль (производний от чотирехударного аритмічного).

Все указанное пловцы не являются спринтерами, что позволяет сделать вывод о возможности применения шестидударной классической координации исключительно на средних и длинных дистанциях. Что касается применения плавания с различными вариантами согласования рук и ног в тренировочном процессе, то нам кажется, что таким образом можно было бы развивать специфические координационные способности и разнообразить тренировочный процесс, а возможно и определить наиболее эффективный для каждого пловца вариант техники.

Выводы. Существующая традиционная классификация согласования движений рук и ног в кроле на груди должна быть дополнена группой вариантов, предполагающих скрестные движения ногами. Указанные варианты являются производными от шести- и чотирехударных разновидностей техники. Некоторые из них могут быть использованы как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Перспектива дальнейших исследований связана с поиском методических условий применения разработанных вариантов кроля на груди в тренировке пловцов.

Список использованной литературы:

1. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен; пер. с англ. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
2. Плавание / Под ред. В.А. Парфенова. – М: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.
3. Плавание / Под. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 320 с.
4. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

¹**СТРЕЛЬНИКОВ Г.Л.**, ст.викладач
²**СТРЕЛЬНИКОВА Є.Я.**, ст.викладач

¹*Харківський національний аерокосмічний університет «ХАІ»
ім. М.Є. Жуковського*

²*Харківська державна академія фізичної культури*

ВПЛИВ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ НА ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ ПРИ ПЛАВАННІ «КРОЛЕМ»

Анотація. У роботі розглянуто питання впливу акробатичних вправ на виконання поворотів при плаванні стилем «кроль» та «кроль на спині» на прикладі студентської команди «ХАІ». Визначені основні напрямки подальшого використання акробатичних вправ в підготовці плавців.

Ключові слова: плавання, досягнення спортсменів, засоби тренування.

Вступ. Студентський спорт в Україні являється складовою частиною системи підготовки резервів для Національних збірних [1]. Тренери в різних видах спорту завжди знаходяться в творчому пошуку нових засобів тренувань,

які забезпечують зріст результатів спортсменів. Це питання бентежить фахівців в плаванні, які працюють в галузі підготовки спортивних резервів [5].

Мета та завдання дослідження. Провести аналіз впливу акробатичних вправ на виконання поворотів при плаванні стилями «кроль» та «кроль на спині».

Для досягнення цієї мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

- розглянути етапи підготовки плавців «ХАІ» до змагань на Україні;
- проаналізувати фактори, що визначають досягнення плавців;
- розглянути питання використання акробатичних вправ на виконання поворотів в плаванні стилями «кроль» та «кроль на спині».

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі клубу «ХАІ», на контингенті студентів, що займаються плаванням, протягом річного циклу підготовки. Для визначення ефективності застосування обраної методики підготовки плавців використовувалися наступні методи дослідження:

- аналіз науково - методичної літератури, періодичних видань;
- педагогічне тестування;
- опитування;
- методи статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Оптимізація засобів та методів тренувань завжди визначалася фахівцями спорту важливою та особливою проблемою. Серед засобів тренувань з фізичної підготовки плавці завжди використовували вправи з легкої та важкої атлетики, спортивних та рухливих ігор. В визначені напрямків тренувань у плавців, що засвоюють чи вдосконалюють техніку, на сучасному етапі розвитку плавання використовуються класичні вправи з техніки в залежності від індивідуальних можливостей кожного окремого спортсмена чи спортсменки. Австралійські та американські фахівці в плаванні останнім часом все частіше згадують в своїх працях про необхідність використання акробатичних вправ при підготовці плавців [4].

В плануванні тренувального процесу плавців клубу ХАІ були обрані періоди, під час яких в тренувальні заняття, що проходять у залі, в кожному мікроциклі, були включені вправи акробатичної підготовки, що використовують у тренувальному процесі волейболістів (табл. 1) та вправи на розвиток координаційних здібностей у боксерів.

Таблиця 1

Комплекс вправ з акробатичної підготовки

№ з/р	Зміст вправи	Дозування	Особливості виконання	Інтервали відпочинку
1	Оберти вздовж осі тулуба лежачі на підлозі	6м	Руки доверху, носки натягнути	Без відпочинку наступна вправа
2	Прискорення	6м	З високого старту	Відпочинок 30''
3	Кувирок вперед-назад	2 рази	В групуванні	Без відпочинку наступна вправа
4	Прискорення	6м	З високого старту	Відпочинок 30''
5	Стрибки з обертами	10разів	Оберт - 180°	Без відпочинку наступна вправа
6	Прискорення	9м	З високого старту	Відпочинок 30''
7	Стрибки з обертами	10разів	Оберт - 360°	Без відпочинку наступна вправа
8	Прискорення	9м	З високого старту	Відпочинок 30''

В залі боксу вправи проводилися в формі імітації роботи в спарингу після виконання серій кувірків.

Ми провели педагогічне тестування шести плавців (двоєстуденток тачотирьохстудентів) клубу «ХАІ» з метою визначення змін в швидкості виконання поворотів при плаванні стилями «кроль» та «кроль на спині». Тестування проходило в жовтні 2015р., тобто в підготовчому періоді базового мезоциклу річного плану та в березні 2016р. в перед змагальному мезоциклі. Тест проходив в басейні ХАІ під час тренувальних занять. Визначався час, за який спортсмен пропливав 5м до виконання повороту та 5 м після виконання повороту в стилях «кроль» та «кроль на спині» з ходу з однієї спроби (табл. 2).

Таблиця 2

Результати тестування плавців клубу «ХАІ» при виконанні поворотів в плаванні «кролем».

Стиль «кроль на грудях»				
П.І	Рік народження	Результат початкового тестування жовтень 2015(сек)	Результат повторного тестування березень 2016 (сек)	Змініпоказників (%)
Г-ка Ю.	1996	6,12	6,01	1,83
П-єв І.	1995	5,15	5,12	0,58
Ф-ко А.	1995	5,19	5,07	2,37
А-ов Д.	1995	5,24	5,05	3,76
Ф-у С.	1997	5,94	5,92	0,33
Д-й А.	1996	5,43	5,27	3,03
Стиль «кроль на спині»				
Г-ка Ю.	1996	6,42	6,34	1,26
П-єв І.	1995	5,52	5,49	0,55
Ф-ко А.	1995	5,61	5,56	0,9
А-ов Д.	1995	5,73	5,52	3,8
Ф-у С.	1997	5,85	5,84	0,17
Д-й А.	1996	5,85	5,73	2,09

Студенти, що приймали участь у тестуванні, постійно демонструють результати, які відповідають І розряду згідно «Положення про Єдину спортивну класифікацію України» [3], деякі з них являються кандидатами в майстри спорту, плаванням займаються 10-12 років, мають досвід виступів в різних змаганнях на Україні та закордоном. Так студентка Г-ка Ю. в 2015 році виборола бронзову нагороду на Чемпіонаті України, а студентка Ф-у С. в 2015 році отримала срібло на Чемпіонаті Мозамбіку. На підставі отриманих даних та шляхом опитування ми з'ясували, що плавці, які значно покращили результати в минулому не займалися в тренувальному процесі акробатичними вправами. Вони як за правило виступали в довгих дистанціях, де швидкість виконання поворотів не мала принципового значення на показаний результат. Студентка Ф-у С. в дитинстві займалася гімнастикою, тому маючи акробатичну підготовку практично не показала при тестуванні покращення показників.

Висновки. Проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу плавців гостро стоять на сучасному етапі розвитку спорту. Фахівці різних країн постійно шукають нові сполучення засобів та методів тренувань з метою

досягнення вищих результатів в змаганнях.

Працюючи над методикою вдосконалення техніки поворотів при плаванні «кролем», тренери клубу «ХАІ» зробили спробу використати засоби інших видів спорту для отримання кращих результатів при виконанні поворотів.

Отримані результати дають можливість стверджувати, що існують передумови для визнання позитивного переносу навички в сполученні з додатковими засобами розвитку координаційних здібностей, які необхідні плавцю при виконанні поворотів в стилях «кріль».

Список використаної літератури:

1. Вацеба О.М. Международное студенческое спортивное движение как важная составляющая международного спорта / О.М.Вацеба, С.И. Степанюк // Физвоспитание студентов творческих специальностей. – 2009 - №2. - С.19.
2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // спортивна газета - №1. - К., 4.12.2003
3. «Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України»
4. Science of Coaching Swimming // John Leonard (ed). – Illinois Leisure Press Champaign, 2012.-162
5. ukrmasters.com usf.org.ua

¹**ШЕЙКО Л.В.**, ст.преподаватель

²**БАЛАМУТОВА Н.М.**, к. пед. н., доцент

¹*Харьковская государственная академия физической культуры*

²*Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого*

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОСВОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В статье исследовались возможности оптимизации процесса оздоровительной тренировки по плаванию взрослых людей на разных этапах освоения тренировочной дистанции с учетом исходного уровня развития навыков и техники плавания.

Ключевые слова: плавание, оздоровительная тренировка, взрослые люди.

Введение. В различные возрастные периоды жизни человека изменяется его двигательная активность. Ее уровень и потребность в ней индивидуальны и зависят от многих факторов: физиологических, социально-экономических и культурных. Высокий темп и большие скорости, возросшая ответственность за выполняемый труд, наличие нервно-эмоционального компонента, дефицита времени, гипокинезии, монотонности в сфере производства предъявляют повышенные требования к организму человека. В этих условиях уменьшение физических нагрузок является фактором риска развития многих заболеваний. У людей с низкой двигательной активностью возникают различные расстройства. Так как