

4. Стрельникова Є. Я. Використання окремих стилів плавання як засобу підготовки нападаючих гравців у волейболі на загально-підготовчому етапі річного циклу / Є.Я. Стрельникова, Г.Л. Стрельников, О.Є. Ніколаєва // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции, 6-7 февраля 2015 года. – Т 2 – Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК, 2015. – С. 165–167.

5. Шур М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание /М. Шур. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 144 с.

ШУТЄЄВА Т. М., ШЕЙКО Л.В.

Харківська державна академія фізичної культури

ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ ЯК ДОПОМІЖНОГО ЗАСОБУ В ПІДГОТОВЦІ МЕТАЛЬНИКІВ СПИСУ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ

Анотація: розглядається ефективність застосування способів плавання як одного з допоміжного засобу, що підвищує рівень фізичних здібностей метальників спису в підготовчому періоді річного циклу тренування.

Ключові слова: допоміжна фізична підготовка, метання спису, плавання.

Вступ. Сьогодні, підвищення обсягів тренувальної роботи вже не вирішує нагальних проблем сучасного спорту і підготовки висококваліфікованих спортсменів, а навпаки, пов'язане з можливостями розвитку перенапруження і перетренування [3]. В зв'язку з цим стає актуальним питання пошуку нових засобів спортивного тренування які можуть підвищити рівень фізичних можливостей спортсменів.

Проблема фізичної підготовки метальників по своїй специфіці і складності змісту залишається тривалий час об'єктом підвищеної уваги і глибокого вивчення фахівцями, ученими і тренерами різних країн і актуалізує розробку нових технологій і їх впровадження в сучасний учбово-тренувальний процес [4].

Кожен тип фізичного тренування має своє призначення. Кожне тренування окремо переслідує певну мету, і кожне тренування може бути важливіше, ніж інше [2].

Допоміжна фізична підготовка є першою сходинкою для розвитку спеціальної фізичної підготовленості і спрямована на розвиток спеціальних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей і нервово-м'язової координації при виконанні змагальних навантажень і відновлення після них.

Плавання - прекрасна форма збільшення показників загальної сили, особливо верхньої частини тіла. Через те, що в час плавання немає ударної дії, ця форма фізичної активності дуже зручна і корисна для суглобів. Розвиток

аеробних можливостей організму під час плавання безперечно і до того ж це не вимагає великих витрат за часом. Анаеробні можливості також можуть розвиватися під час плавання за умови обмеження числа дихальних рухів[1, 5].

Мета роботи полягала в дослідженні рівня фізичних здібностей металників спису в підготовчому періоді тренування.

Завдання дослідження:

1. Розглянути шляхи підвищення рівня фізичної підготовленості легкоатлетів металників спису за допомогою засобів плавання.
2. Визначити рівень розвитку силових здібностей металників спису в осінньому - зимовому циклі підготовки.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури, тестування, педагогічне спостереження, методи математичної обробки отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для проведення дослідження нами були вибрані спортсмени металники спису (І р. і КМС), які тренуються на базі НТУ ХП, що умовно володіють спортивними способами плавання.

Їм була запропонована методика індивідуальної підготовки, яка включала плавання не лише як відновлювального засобу, але і як засобу допоміжної фізичної підготовки. Тренування по плаванню були включені в мікроцикли, що втягують, розвивають та відновлюють.

Програма по плаванню в мікроциклі, що втягує передбачала використання спеціальних підготовчих вправ, а саме навчання техніці плавання кролем на грудях і на спині, а також, додатково, вивчення плавання способом брасом і батерфляй.

Спортсмени, які брали участь в експерименті, пропливали окремі відрізки різними способами, з різним узгодженням рухів кінцівок і дихання, різною амплітудою рухів ногами та довжиною гребка руками, а також з різним розподілом навантаження на кінцівці (рівномірним або переважним).

В розвиваючих мікроциклах тренувального процесу нами були запропоновані такі засоби для розвитку сили. Плавання з рухами ніг кролем, рук - брасом; ніг - батерфляєм, рук - кролем; плавання на спині з одночасними рухами рук; транспортування партнера за допомогою рухів рук або ніг; плавання кролем на спині і на грудях з ластами на ногах. Плавання кролем на грудях з високо піднятою головою (без опускання її у воду), з гумовими амортизаторами "плавання на прив'язі" різними способами. Вправи в парах: один тримає за ноги другого, другою пливе різними способами. Для підвищення силових здібностей металників ми використовували пояс що підтримує тіло на поверхні води, і плавальні лопатки. Це дало можливість проводити тренувальний процес поступливого характеру, при якому підвищувався рівень сили, без ударної дії і була прекрасна можливість поєднати силову і аеробну підготовку.

Для розвитку швидкості ми використовували наступні вправи: пропливання коротких відрізків (15-20 м) різними способами за допомогою рук, ніг і в повній координації рухів в помірному і максимальному темпі.

У відновлювальному мікроциклі ми використовували вправи для розвитку гнучкості: плавання усіма способами за допомогою ніг і рук як можна з більшою амплітудою рухів. Для підвищення еластичності м'язів - використовувалося мілководдя у кінці басейну для того, щоб потягнутися і розслабитися після плавання, коли м'язи стають податливішими. Вправи для розвитку витривалості: пропливання усіма способами за допомогою рук, ніг і в повній координації рухів довгих дистанцій у вільному та змінному темпі. Повторне пропливання різних дистанцій з інтенсивністю від 40% до 60% від максимальних можливостей спортсменів і з строго регламентованим відпочинком.

Окремі заняття включали рухливі ігри на воді, як одно з найбільш універсальних засобів загальної плавальної підготовки, і застосовували їх як засобу активного відпочинку або збільшення навантаження.

Тренувальні засоби підбиралися індивідуально для кожного спортсмена. Проводилася заняття в середині і на наприкінці мікроциклу.

Слід зазначити, що тренувальні заняття метальників спису в підготовчому періоді річного циклу тренування (на суші) проходили за тією ж методикою і з використанням тих засобів як раніше. Тобто це були силові вправи з подоланням обтяження власної ваги, стрибкові вправи, метання спису однією рукою, спеціальні та імітаційні вправи. В процесі тренування метальників спису були використані тренажерні пристрої локальної і регіональної дії, зокрема, з ударним характером розвитку м'язового зусилля нога (ніг), руки (рук), а також блокові тренажери для розвитку сили згиначів і розгиначів стегна, гомілки, стопи, плеча і передпліччя, маятниковий силовий тренажер для розвитку вибухової сили розгиначів нижніх кінцівок.

Знання динаміки показників фізичної підготовленості дозволяє оцінити ефективність використання вправ і встановити можливість усунення слабких сторін в підготовленості спортсмена. Для визначення зміни рівня силових здібностей метальників спису ми порівняли результати показані на початку та наприкінці дослідження. Результати які ми отримали представлені на рисунку 1.

Представлені на рисунку результати свідчать про те, що у всіх контрольних випробуваннях вони збільшились. У взятті штанги на грудь покращення склало 2,5%, у жимі штанги лежачі 4,6%, у ривку штанги 8,1%, у полуприсіді зі штангою на плечах 4% та у присіданні зі штангою на плечах 4,9%.

Слід відзначити, що спортсмени які приймали участь у дослідженні стали краще переносити тренувальні навантаження. Їх функціональні показники стали відрізнятися більшою стабільністю.

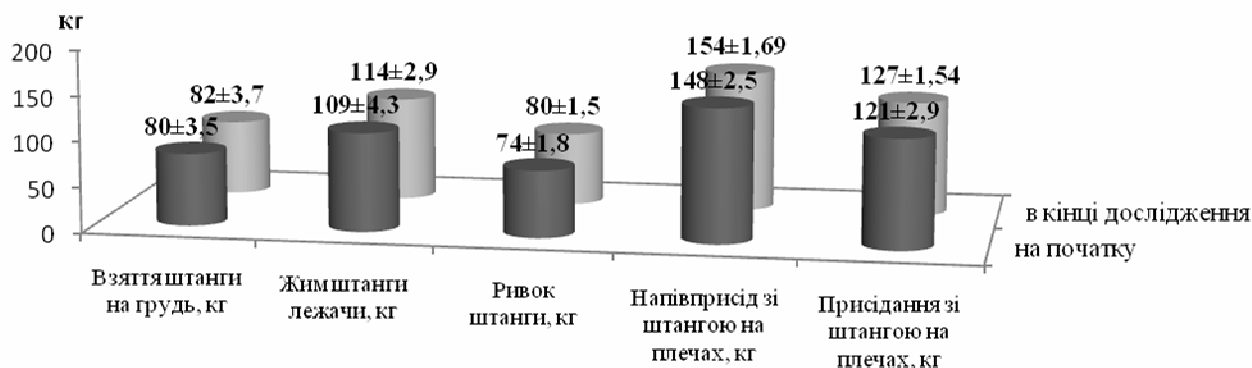


Рис. 1 Результати показані метальниками спису на початку та наприкінці дослідження

Характерно що з включенням плавання, як засобу допоміжної фізичної підготовки у спортсменів покращились показники рухливості в плечовому суглобі яке необхідне для виконання метання спису. Рухливість плечового суглоба оцінювалася по відстані між кистями рук при їх викруті.

Здійснене нами дослідження дозволяє зробити такий **висновок**.

Використання плавання як одного з допоміжного засобу фізичної підготовки метальників спису сприяло підвищенню максимального рівня тренуваності, та підвищенню рівня фізичних здібностей метальників спису в підготовчому періоді тренування.

Подальші дослідження будуть пов'язані з включенням плавання в інші тренувальні мікроцикли метальників спису і дослідженні функціональних можливостей атлетів. Ми припускаємо проведення досліджень і у інших видах легкої атлетики шляхом складання індивідуальних програм.

Список використаної літератури

1. Булгакова Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова – М.: ФиС, 2001. – 400 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд.- М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
3. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 208 с.
4. Легкоатлетические метания /А. П. Бондарчук, К. И. Буханцев, С. В. Возняк и др.; под.ред. А. П. Бондарчука, С. В. Возняка. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
5. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – С 287–305.