

УДК 796.37.037

Н.В. Вальчак ст. викладач. О.Я. Федчишин, ст. викладач.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПЛАВЦІВ НА ЕТАПАХ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

N. Valchak, teacher. O. Fedchishin, teacher.

INDIVIDUAL PECULIARITIES OF PHYSICAL FITNESS OF SWIMMERS ON THE STAGES OF ANNUAL MACROCYCLE

Високий рівень спортивних досягнень свідчить, що всяке подальше просування до завоювання першості в тому чи іншому виді спорту лежить через докладно продуману, науково обгрунтовану систему підготовки спортивного резерву [1].

Проблеми формування оптимальної структури підготовленості спортсменів, вимагають, щоб з одного боку, вони відповідали вимогам змагальної діяльності в конкретній дисципліні, з іншого боку, засновувалися на врахуванні індивідуальних особливостей спортсменів [2].

На цей час недостатньо інформації щодо визначення, та вивчення внутрішньогрупових особливостей фізичної працездатності плавців за переважним розвитком компонентів фізичної підготовленості [3].

Мета дослідження – визначити внутрішньогрупові особливості фізичної підготовленості плавців (I–III розрядів), за переважним розвитком компонентів фізичної підготовленості.

Нами передбачалося, що проведені дослідження допоможуть об'єктивно розподілити плавців на відносно самостійні групи, які відрізняються рівнем розвитку основних фізичних якостей, що в свою чергу допоможе диференціювати навчально-тренувальний процес.

З метою визначення основних груп спортсменів, що відрізняються типологічними особливостями фізичної підготовленості щодо модельних, нормованих величин досліджуваних показників були оброблені методом кластерного аналізу.

У підсумку багатомірного аналізу для кожного досліджуваного періоду було виявлено три основні типологічні групи плавців:

- із відносно рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості;
- зі зниженим рівнем відносної сили основних м'язових груп;
- із підвищеним рівнем відносної сили основних м'язових груп.

Назви типологічних груп умовні і відбивають найбільш істотні розходження, що мають місце між ними.

Так, спортсмени, що складають групу з відносно рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості, у підготовчому і змагальному періодах мають більш високі величини життєвої ємкості легень і швидкісної витривалості, що відповідають високому рівню розвитку.

Плавці зі зниженим рівнем відносної сили основних м'язових груп у підготовчому та змагальному періодах мають знижені показники життєвої ємкості легень і швидкісної витривалості (близькі до низького рівня). У перехідному періоді до

цього переліку додаються ще і показники загальної, спеціальної та силової витривалості.

Підвищений рівень відносної сили основних м'язових груп у спортсменів третьої типологічної групи, із підвищеним рівнем відносної сили основних м'язових груп практично у всіх періодах річного циклу сполучається з невеликою масою тіла спортсменів (за даними ваго-ростового індексу), трохи зниженими показниками життєвої ємкості легень, але високими величинами загальної, спеціальної та силової витривалості.

Представництво спортсменів у типологічних групах змінюється у різні періоди річного циклу.

Крім того, дуже цікавими виявилися результати вивчення представництва плавців із різними типами фізичної підготовленості у групах із неоднаковою віково-кваліфікаційною динамікою спортивної майстерності,

Результати вказують, що велика частина спортсменів (62%), спортивні результати яких відповідають кваліфікаційним вимогам вікової групи або випереджають їх, є представниками першої або третьої типологічної групи, тобто характеризуються рівномірним розвитком показників фізичної підготовленості чи мають підвищений рівень відносної сили ведучих м'язових груп. Інша частина плавців (38%) виконує розрядні нормативи, маючи знижений рівень відносної сили. Однак, така картина характерна переважно для юних спортсменів. Ймовірно, що у юних плавців недолік силової підготовленості може компенсуватися добрим володінням технікою плавання, однак у юніорів можливості такої компенсації менші.

Що стосується спортсменів, чиї спортивні результати відстають від кваліфікаційних вимог вікової групи, то тут ситуація прямо протилежна: тільки 27% плавців мають I чи III тип фізичної підготовленості. У переважної більшості (70%) спортсменів фізична підготовленість характеризується зниженим рівнем розвитку силових можливостей: із них 10% — старші юнаки і 60% — юніори.

Висновки. Таким чином, узагальнення представленого фактичного матеріалу дозволяє прийти до висновку, що навчально-тренувальний процес плавців не завжди забезпечує необхідний рівень розвитку найважливіших показників фізичної підготовленості і, насамперед, силових можливостей спортсменів. Безумовно, слабка силова підготовка — одна з основних причин, що знижує якість підготовки спортивного резерву в плаванні. У зв'язку з цим резонно припустити, що значне поліпшення спортивних результатів можливе лише за умови ліквідації існуючої прогалини в силовій підготовленості спортсменів, за допомогою спеціально організованого тренування на всіх етапах річного циклу і багаторічного спортивного вдосконалення.

Список літератури

1. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: "Четыре четверти", "Экоперспектива", 1998.— 352 с., ил.
2. Спортивное плавание / Под. ред. Булгаковой Н. Ж. — М.: ФОН, 1996. — 430с.
3. Плавание: Учебн. для вузов физ. культуры / Под ред. В. Н. Платонова. — Киев: Олимпийская литература, 2000.— 495 с.