

формують моральні і вольові якості, основи здорового способу життя, знання принципів «чесної гри», повагу до суперників, вміння працювати у команді, допомагати один одному.

Для учнів, які готові брати участь у змаганнях на національному та міжнародному рівнях, школа пропонує опцію Elite Talent Coaching – елітне наставництво у розвитку спортивних талантів. У рамках цієї програми учням допомагають створити персоналізований план розвитку як у спорті, так і в навчанні. Молоді спортсмени забезпечуються сертифікатами на харчування і спортивний одяг.

Висновки. Система шкільної освіти Нідерландів характеризується демократичністю, відкритістю, доступністю та новаторством. Країна раніше від більшості Європейських країн почала впроваджувати новітні підходи в організації шкільної освітньої системи, зокрема стосовно фізичного виховання дітей.

Вважаємо, що досвід організації шкільної системи фізичного виховання у Нідерландах буде надзвичайно корисним для вивчення і впровадження у нашій державі.

Список літератури

1. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання школярів у зарубіжних країнах (XX ст. – поч. XXI ст.): [монографія]. Дніпро, 2020. 259 с.

2. Турчик І.Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи. Дрогобич, 2017. 138 с.

3. Broeke A., Van Daltsen G., Klein G., Hardman K. Physical Education and Sport Education in the European Union: The Netherlands: Editions Revue EP.S. Paris, 2007.

Кузь Ю.С. <https://orcid.org/0000-0003-3182-6473>
Сапун С.Т. <https://orcid.org/0000-0003-4129-4271>

ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ РІЗНИХ ДИСТАНЦІЙ

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка

Анотація. У статті розглядається суть силової підготовки плавців яка передбачає не тільки підвищення максимальних показників силових якостей, а й вдосконалення здібностей до їх реалізації в процесі змагальної діяльності, що передбачає забезпечення відповідності між рівнем розвитку силових якостей, досконалістю спортивної техніки і діяльності вегетативних систем.

Ключові слова: плавці, силові якості, здібності, методика, засоби.

Annotation. The article considers the essence of strength training of swimmers, which involves not only increasing the maximum indicators of strength qualities, but also improving the ability to realize them in the process of competitive activity, which involves ensuring the correspondence between the level of development of strength qualities, the perfection of sports technique and the activity of vegetative systems.

Key words: swimmers, strength qualities, abilities, technique, means.

Актуальність. У плаванні достатньо чітко позначилася проблема наукового обґрунтування принципово нових напрямків розвитку і подальшого вдосконалення тренувального процесу, оскільки можливості існуючих в даний час методів підготовки висококласних спортсменів майже вичерпали себе.

Резерви зростання майстерності плавців фахівці бачать у вдосконаленні системами їх підготовки. Особлива увага тренерів і учених звертається на необхідність вивчення, зіставлення та підбір найбільш ефективних засобів і методів підготовки, що пред'являють підвищені вимоги до технічної підготовленості та функціональних систем організму, можливостями яких визначається успіх змагальної діяльності [2].

Метою дослідження є розкриття методики вдосконалення силових якостей плавців різних дистанцій.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, матеріали мережі інтернет.

Результати дослідження. Плавання, на думку провідних фахівців [1, 3, 4], висуває специфічні вимоги до сили спортсмена, що обумовлюються характером та тривалістю динамічних зусиль у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Для досягнення високих результатів на різних дистанціях істотне значення має здатність плавця до розвитку максимальної та вибухової сили, силової витривалості.

Вказані три форми проявів сили відіграють не однакову роль у забезпеченні високих результатів при проходженні різних змагальних дистанцій.

Максимальна та вибухова сила значною мірою обумовлюють рівень швидкісних можливостей, впливаючи на максимально доступні для плавця величини сили тяги, що досягаються при плаванні, на якість стартового стрибка та відштовхування при повороті. Ці форми проявів сили входять до переліку найважливіших факторів, які визначають результативність

плавців на дистанціях 50, 100, 200 м. Із збільшенням довжини змагальної дистанції вплив максимальної та вибухової сили поступово зменшується, але, навіть при проходженні дистанцій 800 і 1 500 м, залишається істотним.

Силова витривалість багато в чому визначає результативність плавців на всіх дистанціях, незалежно від способу плавання. Залежно від дистанції, мова йде лише тільки про переважні взаємозв'язки сили з витривалістю при роботі анаеробного та аеробного характеру [6].

Головним фактором розвитку сили м'язів є їх діяльність при значних зростаючих напруженнях. А основними засобами є вправи з різними обтяженнями. До засобів силової підготовки плавців належать різні вправи, що дозволяють діяти або на всю м'язову систему, чи вибірково на окремі групи м'язів. Засоби загальної силової підготовки можна розділити на вправи загальної, часткової чи локальної дії. До вправ загальної дії належать вправи, при виконанні яких у роботі беруть участь більш ніж 2/3 загальної кількості м'язів людини, часткової - від 1/3 до 2/3 та локальної дії - до 1/3 всіх м'язів [5].

Вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної силової підготовки, різноманітні й можуть виконуватися як з використанням додаткових пристосувань, так і без них. Найбільш ефективними в практиці силової підготовки в плаванні - є вправи з штангою, на ізокінетичних тренажерах, з набивними м'ячами, блочними пристроями, еспандерами, гумовими амортизаторами [2].

До засобів додаткової силової підготовки відносять вправи з різними обтяженнями, які дозволяють вибірково діяти на м'язи та м'язові групи, що мають основне чи додаткове навантаження під час плавання. Найбільш часто з цією метою застосовуються вправи локальної чи часткової дії. До засобів спеціальної силової підготовки відносять вправи, які дозволяють вибірково вдосконалювати силові здібності м'язів, що мають основне навантаження під час плавання. Це такі вправи, як пропливання змагальної дистанції з максимально доступною чи близькою до неї швидкістю, швидкісне пропливання коротких відрізків за допомогою рук чи ніг, плавання з різними обтяженнями (гальмівні пристрої, лопатки), плавання на прив'язі (на місці чи з певною швидкістю). Використання цих засобів, не тільки сприяє підвищенню спеціальних силових здібностей плавця, а й є ефективним шляхом реалізації в умовах змагальної діяльності, силових можливостей, досягнутих за допомогою вправ із арсеналу загальної чи допоміжної підготовки [5, 6].

З метою підвищення зручності користування вище запропонованою інформацією пропонується таблиця методики вдосконалення силових якостей (табл. 1).

Таблиця 1

Методика вдосконалення силових якостей

№ п/п	Різновиди силових якостей	Компоненти навантажень				Метод тренування
		Величина опору (% від max)	Кількість повторень (разів)	Кількість серій (разів)	Рівень відновлення (до ЧСС)	
1	Сила максимальна	95-100	1-3	2-3	100-110	ДИНАМІЧНІ Повторний
		70-80	7-10	2-4	100-110	Повторний
		30-40	25-30	2-4	100-110	Повторний
	Як допоміжний засіб локального виховання сили	мах напруження м'язів	5-6"	2-4	100-110	ІЗОМЕТРИЧНІ Повторний
		дор. величині опору у змагальній діяльності	До 10"	2-4	100-110	ІЗОКІНЕТИЧНІ Повторний
2	Силова витривалість	70-80	7-10	2-4	120-130	ДИНАМІЧНІ Повторний
		30-40	25-30	2-4	120-130	Повторний
		30-40	25-30	2-4	Не лімітується	Інтервальний
3	Швидкісно-силові якості	метання, стрибки, удари тощо	6-10	2-3	100-110	ДИНАМІЧНІ Повторний

Високий рівень силових якостей, що проявляються при виконанні різних вправ на суші, на думку В М. Платонова [4], ще не гарантує високих силових здібностей при виконанні

спеціально-підготовчих чи змагальних вправ у воді. Причиною такого положення є відсутність чіткої взаємодії між силовими якостями, вегетативними функціями та технічною майстерністю плавців. Силкові можливості є тільки передумовами для зростання результатів, що вимагають спеціальної роботи, спрямованої на узгодження більш високого рівня силової підготовки зі специфічними проявами рухових та вегетативних функцій, характерних для змагальної діяльності плавця. Забезпеченню відповідності між рівнем розвитку силових якостей, досконалістю техніки спортивних рухів, діяльністю вегетативних систем сприяє використання в процесі спортивного тренування принципу спорідненої дії. Суть цього принципу полягає у необхідності забезпечення відповідності методичних умов розвитку фізичних здібностей, підвищення можливостей вегетативних систем та становлення основних складових технічної майстерності спортсмена-плавця. Якщо цей принцип витримується, то підвищений рівень фізичної та функціональної підготовки тісно пов'язується з технічною майстерністю, створюючи достатньо узгоджену систему.

Виходячи з цього можна зробити **висновок**, що в процесі силової підготовки плавців обов'язковою умовою повинно бути таке виконання вправ, при якому б забезпечувалася певна відповідність їх координаційних структур і особливостей основної змагальної вправи. Ця відповідність притаманна вправам, виконання яких одночасно з розвитком фізичних якостей удосконалює й вузлові параметри спортивної техніки.

Список літератури.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель: ФСТ, 2005. – 159 с.
2. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник / І.Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
3. Плавання: навчальний посібник для вчителів загально-освітніх шкіл / Під загальною редакцією професора Ж.Л. Козіної. – Харків. ТОЧКА., 2013. – 292 с.
4. Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов., С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1985. – 256 с.
5. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 1. – 480 с.
6. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – К. : Олимп. Лит., 2012. Кн. 2. – 544 с.