**Станіслав ХМІЛЬ**

*здобувач 1 курсу магістратури*

*спеціальності 017 Фізична культура і спорт,*

*освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»,*

*Західноукраїнський національний університет*

**Науковий керівник**

**Василь ЯКОВІВ,**

старший викладач

*кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ПЛАВАННІ**

Неухильно зростаючий рівень спортивних досягнень в плаванні, напружена боротьба за світову першість ставить питання якісної підготовки кваліфікованих спортсменів. «Нерідко переможцями і призерами на світовому і олімпійському рівні в багатьох видах спорту, в тому числі і в плаванні, стають спортсмени у юному віці. Практика показує, щоб вийти на такий рівень результатів, необхідно вже в 7–8 років пройти стадію початкового навчання, до 10–11 років почати поглиблену спеціалізацію з досить великими тренувальними навантаженнями, у 13–14 років вийти на рівень результатів майстра спорту» [3].

Сучасна спортивна спеціалізація в плаванні стає все більш ранньою, а одним з провідних питань теорії і практики спортивного тренування є пошук шляхів вдосконалення фізичної та технічної підготовки молодих плавців на етапі попередньої базової підготовки.

Вирішення цих питань повʼязано з глибоким вивченням методики підготовки та фізичної підготовки молодих спортсменів, а також біомеханіки рухів у плаванні на основі використання сучасної інформації, які виконують роль зворотного зв’язку в ланцюзі управління руховими діями спортсмена.

«Вважається, що навички плавання у воді є фундаментальними рухами, які отримані в роки становлення дитини, та є важливими для безпечного поводження у воді протягом дорослого життя» [4, 5]. У процесі проведення дослідження ми прагнули звернути увагу саме на поступовість оволодіння навичкою плавання в структурі навчально-тренувального процесу та основні етапи його реалізації.

Процес підготовки у плаванні є безперервним процесом, що характеризується певною циклічністю та поєднує різні напрями підготовки спортсмена у їх оптимальному співвідношенні. У числі ключових питань, яким приділяється значна увага в науковій літературі, є саме планування навчально-тренувального процесу [2].

«Підготовка в ДЮСШ проводиться відповідно до Постанови Кабінету міністрів України № 993 від 05.11.2008 р. Визначають формування таких груп для підготовки юних плавців:

* групи початкової підготовки;
* базової підготовки;
* спеціалізованої підготовки;
* підготовки до вищої спортивної майстерності» [1].

Серед завдань, які вирішуються в процесі базової підготовки, – формування у дітей стійкої зацікавленості до плавання, зміцнення їхнього здоров’я і різнобічний фізичний розвиток, створення міцного фундаменту рухів, опанування різних способів плавання, стартів і поворотів. При цьому рекомендований об’єм фізичного навантаження – чотири години на першому році навчання та до закінчення етапу початкової підготовки – не перевищувати шість годин на тиждень. Рекомендований загальний об’єм фізичного навантаження: перше півріччя – 50, друге півріччя – 70, третє півріччя – 80 та четверте півріччя – 90 годин на рік.

Стосовно засобів спортивного тренування та методів, які використовуються, то це загально підготовчі вправи, що забезпечують різнобічну фізичну підготовку, матеріали різноманітних видів спорту, рухливих ігор. Окрім цього, основний акцент роблять на розвиток таких рухових якостей як спритність, гнучкість та швидкість.

«Важливою складовою базової підготовки у плаванні є запровадження засад оздоровлення у навчально-тренувальний процес задля досягнення мети даного етапу підготовки. У наукових дослідженнях авторів підтверджується необхідність формування бази здоров’я підростаючого покоління для подальшої можливості занять спортом. Це положення набуває високої актуальності в умовах низького рівня фізичного здоров’я дітей шкільного віку. Відповідно до цього, доповненням до організації занять дітей на початковому етапі є створення рівних можливостей самореалізації в конкретному виді спорту не залежно від природніх задатків» [1].

Методичну літературу вибірково досліджено щодо використання ластів у процесі навчання плавання дітей різного віку, зокрема школярів. Автори розглядають можливість застосування ластів у програмах з навчання вільному стилю та кролем на спині, підкреслюючи їхній миттєвий вплив на швидкісні показники. Аналіз показує, що використання ласт допомагає покращити результати, особливо в навчанні кролем на спині. Щодо тривалого ефекту застосування ласт, дослідження вказує на короткотривалий вплив на фізичну підготовку молодих спортсменів, хоча довгострокові наслідки ще потребують детальнішого розгляду.

«Високі результати у плаванні досягають відмінно фізично розвинені спортсмени, які оволоділи технікою і тактикою плавання, виявили необхідні морально-вольові якості під час тренувальних навантажень. Одне з провідних місць у єдиному та цілісному процесі підготовки кваліфікованих плавців відведено вихованню фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності» [2].

Підготовка плавців спрямована на розвиток організму в комплексі, покращення фізичних якостей та загального здоров'я. Це включає в себе підвищення міцності, витривалості, координації та гнучкості. Фізична підготовка також сприяє покращенню техніки плавання та ефективності рухів у воді. Важливою метою є створення міцної функціональної бази, яка буде підґрунтям для подальшої спортивної спеціалізації та досягнення високих результатів у спорті.

У процесі фізичної підготовки застосовують загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи, спеціальні вправи у воді, плавання всіма способами та вправи з інших видів спорту: бігу, веслування, лижних перегонів, спортивних ігор.

«За спрямуванням впливу застосовуваних вправ фізична підготовка плавця поділяється на загальну фізичну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка плавця часто передбачає розвиток різних рухових якостей без урахування специфіки самого виду спорту. Такий підхід може призвести до покращення фізичних характеристик, які не мають прямого впливу на спортивну діяльність плавця, і водночас обмежити можливість розвитку та покращення важливих для нього спеціальних якостей. Наприклад, виконання великих обсягів аеробних тренувань спринтерами у плаванні може призвести до значного зростання функціональних можливостей їхньої киснево-транспортної системи. Однак у змагальній діяльності спринтер не використовує ці можливості, тому це може навіть погіршити його спринтерські здібності, які мають вирішальне значення на коротких дистанціях» [1].

Тому важливо призначати тренування, які відповідають специфіці виду спорту та враховують потреби кожного спортсмена. Тільки такий підхід дозволить досягти високих спортивних результатів у плаванні..

Незважаючи на те, що загальна фізична підготовка є необхідною основою для ефективного розвитку плавця, з підвищенням його кваліфікації роль загальної фізичної підготовки може зменшуватися в порівнянні зі спеціальною.

Загальна фізична підготовка вирішує такі завдання:

* підвищити рівень розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності і, врахувавши це, створити функціональну базу щодо спортивного вдосконалення.
* загартовування.

На суші для розвитку сили використовують такі засоби: загально-розвиваючі вправи для шиї, рук, тулуба, ніг; стрибки; метання; для витривалості: ходьба, біг, веслування, лижі, туристичні походи, їзда на велосипеді; для швидкості: баскетбол, волейбол, футбол, біг із прискореннями; для гнучкості: вправи для підвищення рухливості в суглобах, рухи з максимальною амплітудою; для спритності: елементи акробатики – переверти, стійки, перекати, прості елементи гімнастики на снарядах, баскетбол, волейбол, гандбол.

Загальна фізична підготовка у воді передбачає: плавання різними стилями за допомогою рухів лише рук, лише ніг і з повною координацією рухів, комплексне плавання, плавання зі затримкою дихання, пірнання, стрибки у воду, прийоми рятування потопаючих, рухливі ігри у воді, водне поло.

Ціль допоміжної фізичної підготовки полягає в тому, щоб забезпечити плавцям необхідні фізичні здібності для успішної реалізації їхнього потенціалу у воді. Це важливий етап у тренувальному процесі, оскільки він допомагає максимально використовувати можливості, отримані у загальній фізичній підготовці, для покращення спеціалізованих навичок та досягнення високих результатів у плаванні.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток і удосконалювання спеціальних фізичних якостей плавця.

1. Розвиток сили та спеціальної витривалості м’язів, які виконують найбільше навантаження у плаванні обраним способом.

2. Розвиток специфічних якостей: швидкості, гнучкості і спритності, які потрібні у плаванні обраним способом, виконання старту і поворотів.

Вирішення завдань фізичної підготовки плавця досягають за допомогою загальнопідготовчих, допоміжних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ. До загальнопідготовчих вправ відносять вправи гармонійного фізичного розвитку організму спортсмена. Допоміжні вправи передбачають виконання рухових дій, які створюють основу для наступної спеціальної підготовки плавця. Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце у фізичній підготовці плавця й охоплюють коло засобів із елементами змагальної діяльності, а також рухові дії, які наближені до них за формою, структурою, проявом рухових якостей і реакції функціональних систем організму. Змагальні вправи – це комплекс рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації.

Отже, для плавців змагальною вправою буде пропливання головних дистанцій обраним способом відповідно до правил змагань з плавання; спеціально-підготовчими вправами можуть бути: плавання відрізків дистанції основним або додатковим способами, плавання за допомогою рук або ніг, плавання з додатковими обтяженнями, робота на силових тренажерах з імітацією робочих рухів, характерних для плавання, виконання стартів і поворотів. До допоміжних вправ віднесено вправи в залі, які сприяють розвитку гнучкості в плечовому і гомілковостопому суглобах, підвищенню максимальної, вибухової і силової витривалості м’язів, які несуть головне навантаження в плаванні, а також вправи, які сприяють підвищенню аеробних можливостей плавців. Загальнопідготовчі вправи є елементом загальної фізичної підготовки й охоплюють різноманітний арсенал вправ з різних видів спорту.

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
2. Ткачук В. Г., Бекетова Г. В., Войтовська О. М. Морфо-функціональні та медико - біологічні основи фізичного виховання і спорту : підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2019. – 475.
3. Linnan M., Scarr J., Giersing M. Toward a world where children do not drown. JAMA Pediatr. 2013. № 167. Р. 110–111.
4. Pharr J., Irwin C., Layne T., Irwin R. Predictors of swimming ability among children and adolescents in the United States. Sports. 2018. № 6(1)