

Хартфілія В.А.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ У ЮНИХ ПЛАВЦІВ

Спортивне тренування з плавання є єдиним цілеспрямованим педагогічним процесом, що триває багато років і присвячений досягненню найвищих результатів. Вона передбачає як підвищення фізичного розвитку молодого плавця, вдосконалення його техніки і тактики, а й виховання морально-вольових якості.

Навчально-тренувальна робота складається з теоретичної підготовки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, плавальної та морально-вольової підготовки.

На етапі попередньої підготовки кругове тренування будується на основі найрізноманітніших вправ багатоборної спрямованості, з поступовим ускладненням їх структури та збільшенням специфічного для плавання характеру * Побудова комплексів кругового тренування включає не складні вправи з попередньо вивченою структурою рухів, типу підводять і підготовлюють до плавання, а також допоміжної гімнастики та елементів з інших видів спорту.

Дослідження фізичної та функціональної підготовленості плавців, особливостей їх морфологічного розвитку залежно від методу тренування, що застосовується, свідчить про більш ефективний і раціональний характер впливів методу кругового тренування. Після першого року занять його перевага виявилася за всіма показниками загальнофізичної підготовленості та загальної працездатності; після другого року ці відмінності стали більш вираженими, включаючи спеціальні плавальні тести.

1. Планування навчального матеріалу протягом 2-річного етапу попередньої підготовки.

2. Уточнення графіка проходження навчального матеріалу з урахуванням індивідуального підходу до цього віку.

3. Комплекси кругового тренування на суші з дозованим навантаженням, що відповідає можливостям юних плавців 8, 9, 10 років.

Разом з тим, необхідно освоєння обов'язкових вправ та виконання деяких норм:

1. Лазання канатом - 3 м (по закінченні 1-го року навчання) і 2 x 3 м (після закінчення 2-го року навчання).

2. Викрути на низьких кільцях вперед і назад із положення вису зігнувшись – 6 разів (до кінця другого року).

3. Куточки на шведській стінці по 10 разів (з положення виса, хватом за верхню жердинку зверху).

Присідання 10 разів із метболом у 3 кг. М'яч тримати руки на голові.

5. Біг 30 м трохи більше 5 сек.

6. Стрибок у довжину з місця (не менше 150 см).

7. Виконання максимального тесту трохи більше 1 хв. 11 сек.

8. Плавання 25 м трохи більше 0,23 сек.

Розроблені комплекси та організаційно-методичні основи кругового тренування для дітей 8-10 років, встановлений експериментально розподіл засобів та методів тренування на першому та другому роках занять спортивним плаванням удосконалюють тренувальний процес загалом та дозволяють здійснювати більш системне освоєння навчального матеріалу відповідно до цілей і завданнями етапу попередньої підготовки, тим самим виключаючи до певної міри форсування тренування на наступному етапі.

Література

1. Левенець Ю.А. Дисертація // Педагогічні науки // Эффективность применения метода круговой тренировки на этапе предварительной подготовки юных пловцов. - 1980.

2. Учебні матеріали // Туризм // Использование метода круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях у юных пловцов. -2022.

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання Корольової Н.Ю.