

ЗАСОБИ КОНТРОЛЮ РІВНЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ П'ЯТИБОРЦІВ У ПЛАВАННІ З ПЕРЕШКОДАМИ

Ігор ЛОТОЦЬКИЙ^{1,2}, Андрій АНДРЕС³, Володимир КЛИМОВИЧ¹

¹Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного,

²Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,

³Національний університет «Львівська політехніка», Львів, Україна

Вступ. Плавання з перешкодами як одна з дисциплін військового п'ятиборства (ВП) вимагає від спортсмена високого рівня розвитку швидкісних якостей. Особливістю цієї дисципліни є подолання чотирьох перешкод, які розташовані як на воді, так і над водою в процесі пропливання дистанції 50 метрів. У науковій літературі відсутні дослідження, що розкривають зміст і структуру підготовки спортсменів з цієї дисципліни ВП, тому є необхідність у визначенні вправ для контролю рівня швидкісної підготовленості військового п'ятиборця.

Мета дослідження – сконструювати тестові вправи для контролю рівня розвитку швидкісних якостей у плаванні з перешкодами у військовому п'ятиборстві.

Матеріали та методи дослідження. На першому етапі дослідження було проаналізовано та узагальнено дані наукової літератури, на основі чого укладено перелік вправ, які можна використати для контролю рівня швидкісної підготовленості військового п'ятиборця в плаванні з перешкодами. На другому етапі група експертів дібрала 5 тестових вправ найбільш ефективних з-поміж них. На третьому етапі – оцінено ефективність кожної з цих вправ.

Результати досліджень. У системі спортивної підготовки військових п'ятиборців велике значення має контроль за рівнем їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості [5]. Достатньо точні дані загальної і спеціальної фізичної підготовленості можна отримати використовуючи спеціальні контрольні тестові завдання, які за своєю структурою та характером роботи нервово-м'язового апарату і діяльності організму загалом відповідають специфіці спортивної діяльності багатоборців. Таким способом можна визначати реакцію організму на засоби і методи, які використовують у тренувальній роботі, виявляти динаміку фізичної підготовленості спортсменів та вносити відповідні корективи до процесу тренування.

Проаналізувавши правила змагань із ВП, наукові дослідження провідних вчених [3, 5], де описано засоби для контролю рівня розвитку швидкісних фізичних якостей, ґрунтуючись на досвіді підготовки ватерполістів [4] та власному досвіді в підготовці спортсменів з ВП, ми спільно з фахівцями, які спеціалізуються на підготовці військових п'ятиборців, сконструювали вправи для контролю рівня розвитку швидкісних якостей у плаванні з перешкодами у ВП (табл. 1). У своєму дослідженні, вибираючи засоби контролю рівня швидкісної підготовленості військових п'ятиборців, ми враховували специфіку цієї дисципліни, загальну відстань пропливання та відстань гладкого плавання між перешкодами.

Таблиця 1

Тести для визначення рівня розвитку швидкісних якостей військових п'ятиборців у плаванні з перешкодами

№ з/п	Види контрольних тестів	Кількість спроб
1	Плавання 50 м кролем, старт з тумби (с)	2
2	Плавання 25 м кролем, старт з тумби (с)	2
3	Плавання 25 м кролем, старт з води (с)	2
4	Плавання 10 м кролем, старт з води (с)	3
5	Човникове плавання 4×8 м кролем між колодами (с)	2

Контрольні завдання швидкісного спрямування виконують одночасно чотири спортсмени, також забезпечує змагальний ефект та дає змогу досягти максимального результату. Кожен спортсменів має по дві спроби, беруть кращий результат. Як виняток, для плавання на 10 м кролем зі стартом із води через сукупність чинників, що впливають на кінцевий результат спортсмена, надано три спроби, що дає змогу більш об'єктивно оцінити рівень швидкісної підготовленості кожного спортсмена у цій вправі.

Сконструйовані та запропоновані засоби контролю рівня швидкісної підготовленості військових п'ятиборців у плаванні з перешкодами отримали високі оцінки експертів щодо їх ефективності.

Висновок. Сконструйовані авторські тестові вправи є ефективним засобом контролю за рівнем розвитку швидкісних фізичних якостей військових п'ятиборців у дисципліні плавання з перешкодами. Можна рекомендувати їх до застосування у військових закладах вищої освіти Збройних сил України під час підготовки спортсменів з військового п'ятиборства.

Ключові слова: плавання, швидкісна підготовленість, спортсмени, військові п'ятиборці, військове п'ятиборство.

Список використаних джерел

1. Коробейніков Г. В. Особливості функціональних станів спортсменів / Г. В. Коробейніков, О. К. Дуднік // Вісник Дніпропетровського університету. Біологія. Екологія. – 2008. – Вип. 16, т. 1. – С. 119–123.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець – Львів : Штабар, 1994. – 207 с.
3. Макаренко Л. П. Построение спортивной тренировки высококвалифицированных пловцов : метод. пособие для слушателей ВШТ / Л. П. Макаренко, Е. А. Ширковец. – Москва : Физкультура и спорт, 1992. – 52 с.
4. Островський М. В. Швидкісна та силова підготовка кваліфікованих ватерполістів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Островський Мар'ян Володимирович ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2010. – 20 с
5. Платонов В. Н. Скоростные способности спортсмена и методика их развития / Платонов В. Н. // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 20–32.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. выс. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.