

Сазонов Даниил Александрович

студент

Научный руководитель

Соловейченко Елена Георгиевна

старший преподаватель

Научный руководитель

Олейник Александр Александрович

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ

Аннотация: как известно, плавание – один из лучших видов физической нагрузки, поэтому спортсменам, которые занимаются этим видом спорта, необходимо иметь большой уровень выносливости. В статье рассматриваются методы и способы развития выносливости как у подростков, так и у взрослых спортсменов.

Ключевые слова: плавание, общая выносливость, специальная выносливость.

Введение.

«Плавание является одним из самых античных видов спорта. Рисунки на находках говорят, что люди в Античном Египте, Финикии, Ассирии и иных странах плавали еще за несколько тысячелетий до н.э.

В Древней Греции плавание стало важным средством физиологического воспитания. С этого, наверное, и началась его история как вида спорта.

В 1869 году в Англии появилась Ассоциация любителей спортивного плавания – первая школа по плаванию для любителей. После этого школы появились в Австрии, Венгрии, Германии, США, Италии, Франции, Швеции и России.

Благодаря появлению искусственных бассейнов, в конце XIX века водные виды спорта стали набирать известность.

С 1896 года плавание входит в программу Олимпийских игр.

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, в котором преодолеваются всевозможные дистанции за наименьший период времени».

В соответствии с классификацией Международного олимпийского комитета плавание – это:

- прыжки в воду;
- спортивное плавание;
- синхронное плавание.

Если рассматривать плавание с позиции цели передвижения, его можно разделить на несколько видов:

- спортивное;
- фигурное;
- игровое;
- прикладное;
- оздоровительное.

Роль возраста в плавании.

Подростковый возраст – значительный этап формирования физиологического потенциала у юных спортсменов, так как это период максимального развития физической подготовленности. В пубертатном периоде в определённый момент нагрузка для спортсмена резко увеличивается (в некоторых случаях в 2-2,5 раза), это дает добиться большого прироста физических качеств и спортивных достижений. Этот момент определяется персонально для каждого спортсмена.

В данном возрасте заканчивается активное развитие ЦНДС, это свидетельствует о положительном влиянии двигательной активности на развитие юных спортсменов 14–17 лет.

Выносливость как физическое свойство.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Общая выносливость характеризуется здоровьем всех органов, способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы специфического характера и преодолению утомления в условиях соревновательной деятельности в определенном виде спорта.

Методы развития выносливости у пловцов.

С целью обучения специальной выносливости используются нагрузки зоны IV – плавание с субмаксимальной напряженностью, применяются надлежащие способы: повторный, высокоинтенсивный вариант интервальной тренировки, переменно-дистанционный, дробное плавание на средних дистанциях.

«В программе упражнений большое внимание отведено развитию силы мышц, которые выполняют гребок руками.

1. Мышцы, сгибающие плечо, – большая грудная мышца, большая круглая и широчайшая мышца спины.

2. Мышцы пронаторы участвуют во всех способах плавания, если гребок выполняется правильно. Мышцы пронатора плеча – большая круглая, большая грудная, широчайшая спины.

3. У многих пловцов недостаточно развита сила этих мышц, чтобы справиться с сопротивлением, которое испытывает кисть, находясь в воде. Мышцы, сгибатели кисти и пальцев – сгибатель кисти, лучевая мышца, длинный сгибатель пальцев.

4. Мышцы, участвующие в выполнении старта и отталкивания после поворота, и поэтому очень важны для пловца. Мышцы разгибатели ноги – четырехглавая бедра, икроножная и ягодичная.

5. Некоторые мышцы выполняют дополнительную работу, помогая движению. К этой категории мышц относятся мышцы туловища, боковые и задние группы мышц».

Применяя эти методы для развития выносливости, нужно принимать во внимание основные характеристики выполненной работы:

1. Интенсивность (темпер на участках плавания) должна быть такой, чтобы пульс до конца упражнения составлял 165–180 ударов в минуту.
2. Продолжительность определяется в основном в 45–90 секунд. Но это не исключает использования более длинных сегментов.
3. Пауза отдыха обычно определяется исходя из того, что к концу паузы частота пульса должна уменьшаться до 120–140 ударов в минуту. Продолжительность пауз может составлять от 10 до 30–45 секунд при тренировке на относительно коротких участках и до 1–3 мин. на длинных в зависимости от уровня подготовки пловца.
4. Природа отдыха. Отдых между тренировочными сегментами может быть пассивным или активным.
5. Число повторений выбирается таким образом, чтобы весь ряд проходил со стабильным импульсным режимом.

Вывод.

Таким образом, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных факторов для успеха пловцов.

Список литературы

1. Акимжанов А.Т. Выносливость как одно из важнейших физических качеств / А.Т. Акимжанов, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №7–2. – С. 71–72.
2. Абсалямов Т.М. Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования / под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 191 с.: ил.
3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 142 с.
4. Карташов М.Г. Исследование у пловцов усилий в воде / М.Г. Карташов, В.Х. Кокавиадопуло // Плавание: сб. статей. Вып. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 28–29.5. Макаренко Л.П. Базовая подготовка юных пловцов // Плавание: Сб. статей. М.: Физкультура и спорт, 1976. Вып.2. – С.8–10.