

УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ
ВІЙСЬКОВИХ П'ЯТИБОРЦІВ

Ігор Лотоцький^{1,3}, Андрій Андрес², Орест Лесько³

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

²Національний університет «Львівська Політехніка»,

*³Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів*

Анотація. Зростання спортивних результатів у військовому п'ятиборстві потребує постійного удосконалення багатьох положень методики тренування. Практика спортивного тренування висуває нові варіанти побудови тренувального процесу та вимагає їх удосконалення. Також не варто забувати і про відбір кандидатів та правильний підбір методик для цього, що в свою чергу може надати максимальну інформацію про рівень фізичної підготовленості і технічної майстерності спортсмена.

Ключові слова: плавання, спортсмени, багатоборці, техніка, фізична підготовленість.

Abstract. The increase in athletic performance in military pentathlon requires the continuous improvement of many provisions regarding training techniques. The practice of sports training puts forward new options for the construction of the training process and requires their improvement. Also, do not forget about the selection of candidates and the right selection of techniques for this, which in turn will be able to provide maximum information about the level of physical fitness and technical skill of the athlete.

Key words: swimming, athletes, all-rounders, technique, physical fitness.

Мета дослідження – удосконалення процесу плавальної підготовки військових п'ятиборців та визначення педагогічних методів контролю рівня розвитку силових якостей для поетапного інформування про функціональний стан організму спортсменів з метою відбору кандидатів у збірні команди.

У статті описано методику визначення рівня розвитку швидкісних та силових якостей військових п'ятиборців, за допомогою якої можна здійснювати відбір кандидатів в збірні команди з військового п'ятиборства в умовах недостатньої навчально-матеріальної забезпеченості (відсутність перешкод),

подано та проаналізовано результати вправ за цією методикою, зроблено висновки за результатами дослідження.

Постановка проблеми. Зростання спортивних результатів у військовому п'ятиборстві потребує постійного удосконалення багатьох положень щодо методики тренування. Практика спортивного тренування висуває нові варіанти побудови тренувального процесу та вимагає їх удосконалення. Загалом, тренувальний процес розвивається за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності підготовки, а також збільшення спеціальних вправ, які дозволяють поліпшити рівень фізичної працездатності. Також не варто забувати і про відбір кандидатів та правильний підбір методик для цього, що в свою чергу зможе надати максимальну інформацію про рівень фізичної підготовленості і технічної майстерності спортсмена.

У військовому п'ятиборстві, яке в себе включає п'ять дисциплін (плавання на 50 м. з перешкодами; стрільба повільна та швидкісна; метання гранат на точність та дальність; подолання смуги перешкод зразка НАТО та крос 8000 м.) – плавання з перешкодами являється однією з ключових дисциплін. Специфікою даної дисципліни, яка відрізняє її від класичних дисциплін з плавання, є наявність чотирьох перешкод, які необхідно подолати в процесі пропливання дистанції у 50 метрів. В даній дисципліні багатоборства найважливішими видами підготовки, які впливають на результат спортсмена являються: технічна, швидкісна та силова підготовка. Саме тому, при відборі кандидатів в збірні команди, необхідно звертати увагу на рівень силової підготовленості кандидата.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями підготовки військових п'ятиборців до цього часу в Україні ніхто не займався, тому дана тема є актуальною. Дотичними до даної теми питаннями займалися такі науковці як: Андрес А. С., Линець М. М. (2006), Ролук О. В. (2016) та Романчук С. В. (2012), але їхні дослідження стосувалися інших видів багатоборства, підготовка спортсменів у яких суттєво відрізняється від підготовки військових п'ятиборців.

Матеріали та методи дослідження. Під час дослідження використано такі методи: аналіз літературних джерел, наукових досліджень, результатів, показаних під час тренувального процесу та під час використання тестових вправ як на суші, так і у воді, методи математичної статистики.

Педагогічні методи контролю рівня розвитку силових якостей військових п'ятиборців. Для контролю за станом розвитку силових фізичних якостей багатоборців доцільно застосовувати тести, що рекомендовані фахівцями [1, 2, 3, 4, 5]. Ці тести дають змогу отримати точну та вірогідну інформацію про стан силової підготовленості спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1

Тести для визначення рівня розвитку силових якостей військових п'ятиборців у плавальній підготовці

№ з/п	Види контрольних тестів	Тестована якість	Методика контролю	К-сть спроб
1	Максимальна сила тяги на суші (кг)	сила	динамометрія	3
2	Динамометрія правої та лівої кисті (кг)	сила	кистьова динамометрія	2
3	Стрибок вгору з місця (см)	сила	метод Абалакова	3
4	Максимальна сила тяги при виконанні старту з води (кг)	сила	динамометрія	1
5	Сила тяги при виконанні старту (кг)	сила	динамометрія	1
6	Максимальне вистрибування з води (м)	сила	лонгометрія	3
7	Максимальна сила тяги при плаванні за 30 секунд, (кг)	сила	динамометрія	1

Тестування для визначення рівня силової підготовленості проводилось з контрольною і дослідною групами, у які було включено по 15 спортсменів, які мали від 2 розряду до кандидатів у майстри спорту. Результати тестування показані у таблиці 2.

Як свідчать дані таблиці 2, у спортсменів обох груп обох груп спостерігається приріст показників силової підготовленості. Тут різниця між досліджуваною і контрольною групою достовірно краща ($p < 0,05$) в сторону досліджуваної групи, особливо в показниках максимальної сили тяги на суші та кистьової динамометрії, особливо правої руки, що в свою чергу підтверджує ефективність використання спеціальних вправ підібраних для дослідної групи.

Отримані результати підтверджують високу інформативність і достовірність тестів запропонованих фахівцями і науковцями [1, 2, 3, 4, 5].

Таблиця 2

Показники силової підготовленості військових п'ятиборців у плавальній підготовці

Показники силової підготовки	Контрольна група			t =	P =	Експериментальна група			t =	P =	T (КП-ЕПн)	P =	T (КГЗ-ЕПЗ)	P =
	початок	закінчення	$\bar{X} \pm m$			початок	закінчення	$\bar{X} \pm m$						
1. Максимальна сила тяги на суші, кг/с.	33,61 ± 0,34	33,87 ± 0,33	0,54	>0,05	33,90 ± 0,33	35,03 ± 0,38	2,26	<0,05	0,61	>0,05	2,32	<0,05		
2. Кистьова динамометрія правої руки, кг/с.	56,65 ± 1,35	55,81 ± 1,34	0,45	>0,05	56,54 ± 1,25	59,92 ± 1,08	2,05	<0,05	0,06	>0,05	2,40	<0,05		
3. Кистьова динамометрія лівої руки, кг/с.	50,43 ± 1,33	51,27 ± 1,36	0,44	>0,05	50,62 ± 1,37	55,44 ± 1,24	2,61	<0,05	0,10	>0,05	2,28	<0,05		
4. Висота вистрибування вгору (за методикою Абалакова, см)	40,35 ± 0,61	41,08 ± 0,62	0,83	>0,05	40,17 ± 0,83	43,11 ± 0,70	2,70	<0,05	0,17	>0,05	2,15	<0,05		
5. Максимальна сила тяги при виконанні старту у воді, кг/с.	8,31 ± 0,18	8,43 ± 0,16	0,50	>0,05	8,35 ± 0,17	8,95 ± 0,17	2,50	<0,05	0,16	>0,05	2,18	<0,05		
6. Максимальна сила тяги у воді за 30 с., кг/с.	13,58 ± 0,19	13,96 ± 0,21	1,49	>0,05	13,73 ± 0,21	14,52 ± 0,21	2,67	<0,05	0,52	>0,05	2,06	<0,05		
7. Вистрибування з води, м	0,85 ± 0,02	0,87 ± 0,02	0,85	>0,05	0,87 ± 0,02	0,93 ± 0,02	2,58	<0,05	0,85	>0,05	2,71	<0,05		

Висновки. Як свідчить вищевикладений матеріал, плавання на 50 метрів із перешкодами у військовому п'ятиборстві є специфічним видом випробувань і вимагає від спортсмена координованості, високого рівня розвитку силових і швидкісних якостей. Технічна підготовленість спортсмена відіграє велику роль під час проходження перешкод і вміння технічно правильно їх долати, значно впливає на кінцевий результат. За умови неможливості використання перешкод, зокрема через їх відсутність, при відборі кандидатів в збірні команди так у тренувальному процесі, основними показниками, які слід брати до уваги, залишається рівень силової та швидкісної підготовленості. Отже, застосування описаної методики визначення рівня розвитку силових якостей військових п'ятиборців дозволяє отримати вірогідні та інформативні показники та об'єктивно оцінити стан силової підготовленості спортсменів.

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, Ширковец Е. А. – Москва: Физкультура и спорт, 1992. – 52 с.
4. Платонов В. Н. Скоростные способности спортсмена и методика их развития: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В. Н. Платонов, Булатова М. М. – Киев: КГИФК, 1992. – 35 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.