

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

3. Соловей А., Гейці С. Проблеми системи оцінювання фізичної підготовленості і здоров'я школярів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. Львів, 2018. Вип. 22, т. 2. С. 34–35.

4. Тарасюк О., Соловей А. Оздоровчо-рекреаційні заняття велотуризмом з учнями середнього шкільного віку. *День студентської науки* : зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф. Львів, 2019. С. 43–45.

UDC 797.212.4

ANALIZA PORÓWNAWCZA PŁYWANIA KRAULEM METODA TRADYCYJNĄ, A METODĄ TOTAL IMMERSION ZAWODNICZEK W WIEKU JUNIORSKIM NA 1500M STYLEM DOWOLNYM

Paulina Kreft

*Academy of Physical Education and Sport Jędrzeja Śniadeckiego,
Gdańsk, Poland*

Introduction. Metoda Total Immersion bazuje na właściwie zoptymalizowanej kompilacji ćwiczeń, poprzez które można najpierw wykształcić sobie opływowość i równowagę w wodzie, a potem popracować nad szybkością poruszania się do przodu, czyli napędem. W efekcie uzyskujemy dopracowany w każdym szczególe styl, pozwalający w pełni cieszyć się pływaniem, a nie jedynie toczyć walkę z wodą. Tak optymalne rezultaty można uzyskać właśnie przez właściwie skomponowane ćwiczenia.[3]

Materials and methods. W badaniach uczestniczyły dwie grupy badawcze. Pierwszą grupę stanowiły 4 zawodniczki juniorki trenujące pływanie kraulem na dystansie 1500m stylem dowolnym

metoda tradycyjna (MT), natomiast druga grupa badawcza składała się również z 4 zawodniczek w wieku juniorskim, które doskonaliły trening pływania kraulem metodą TI (MTI) pływając 1500m stylem dowolnym. Obydwie grupy były na tym samym etapie treningowym. Zawodniczki pływają 1500m stylem dowolnym. Obydwie grupy badawcze wzięły dwukrotnie udział w teście marszowym 4x25m, który był prowadzony na pływalni 25metrowej. Przed pierwszym badaniem obydwie grupy były uczone pływania kraulem metodą tradycyjną. Następnie przez 4 tygodnie jedna grupa badawcza doskonaliła trening pływania kraulem metodą tradycyjną, druga – metodą TI. Po 4 tygodniach test marszowy 4x25m został powtórzony w poszczególnych grupach badawczych. W celu sprawdzenia czy osoby trenujące różnymi metodami różniły się między sobą pod względem poziomu parametrów na początku badania, przeprowadzono analizy testem U Manna–Whitneya. Następnie przeprowadzono analizy testem Wilcoxon. Poziom istotności różnic między średnimi oszacowano dla wartości: * $p \leq 0,05$

Results.

Tabela 1

Poziom parametrów na początku badania w podziale na metodę nauczania

Parametr	Metoda nauczania	Średnia	Odchylenie standardowe	Wynik testu U M-W	Poziom istotności
Prędkość pływania	Tradycyjna	0,58	0,02	0,44	0,686
	TI	0,58	0,03		
Częstość ruchowa	Tradycyjna	19,50	1,00	1,32	0,343
	TI	20,63	1,25		
Długość cyklu	Tradycyjna	1,54	0,03	1,48	0,200
	TI	1,48	0,06		
Indeks techniki	Tradycyjna	0,85	0,06	1,48	0,200
	TI	0,79	0,04		

Źródło: Opracowanie własne

Tabela 2

**Poziom parametrów na końcu badania w podziale
na metodę nauczania**

Parametr	Metoda nauczania	Średnia	Odchylenie standardowe	Wynik testu U M-W	Poziom istotności
Prędkość pływania	Tradycyjna	0,58	0,02	2,32	0,029*
	TI	0,65	0,02		
Częstość ruchowa	Tradycyjna	20,00	0,00	2,65	0,029*
	TI	16,00	0,00		
Długość cyklu	Tradycyjna	1,51	0,05	2,34	0,029*
	TI	2,12	0,02		
Indeks techniki	Tradycyjna	0,82	0,07	2,31	0,029*
	TI	1,37	0,23		

Zródło: Opracowanie własne

* $p \leq 0,05$

Tabela 3

**Poziom parametrów na przestrzeni kolejnych pomiarów
testem Wilcoxon**

Parametr	Metoda nauczania	Zmienna	Poziom istotności
Prędkość pływania	Tradycyjna	1,00	0,317
	TI	1,84	0,66
Częstość ruchowa	Tradycyjna	1,00	0,317
	TI	1,89	0,059
Długość cyklu	Tradycyjna	0,45	0,655
	TI	1,84	0,066
Indeks techniki	Tradycyjna	0,45	0,655
	TI	1,83	0,068

Zródło: Opracowanie własne

Conclusion. Im dłuższy krok pływacki, płynniejszy ruch i mniejsza ilość cykli, tym szybciej i bez wysiłku z odczuciem komfortu pięknego pływania zostanie pokonany dystans. V w metodzie tradycyjnej nie uległa poprawie. Jest identyczna jak przed testem 4x25m [2]. U wszystkich osób badanych czynnik SR minimalnie się zwiększył. Natomiast SL, IT uległy pogorszeniu. Na podstawie wyników porównujących metodę TI z tradycyjną po upływie 4 tygodni, dostrzec można, że między badanymi parametrami jest statystycznie znacząca różnica w uzyskiwaniu ich wartości. O wiele wyższe wskaźniki uzyskiwane są przez grupę prowadzoną przez okres 4 tygodni metodą Total Immersion [4]. Najbardziej swoją wartość podniosły takie czynniki jak v , SL oraz SR i tym samym wartość indeksu techniki pływania stała się o wiele lepsza. Wzrost prędkości pływania następuje poprzez zwiększenie liczby wykonywanych cykli oraz skrócenie dystansu przepływanego w jednym cyklu. Istotnymi czynnikami dla techniki pływania są zatem SL, SR i odpowiadająca im wartość V . Wskaźniki SL i SR idą ze sobą w parze. Zwiększenie SL z jednoczesnym przyrostem SR jest znacznie łatwiejsze do osiągnięcia przez młodszych pływaków zwłaszcza w okresie juniorskim. Wskaźnik SL zwiększa się, jeśli pływak myśli nad tym co robi i jak te ruchy w wodzie wykonuje [5]. Natomiast parametr SR ma możliwość wzrostu tylko wtedy, kiedy jest wykonywana treningowa praca nad kondycją. Na początku nauki pływania najpierw warto kształcić SL, a dopiero później stopniowo zwiększać SR. Jeśli zwiększy się długość kroku, bez żadnych zmian częstotliwości, tym samym pływanie stanie się szybsze. Także jeśli zwiększyć częstotliwość, nie zmniejszając przy tym długości kroku pływackiego, to i tak również nastąpi szybsze pływanie. Ale gdyby te dwa wskaźniki zwiększyć choćby minimalnie, wtedy znacznie szybciej zostanie pokonany wyznaczony dystans. Aby zwiększyć prędkość pływania należy bezwzględnie dążyć do poprawienia przynajmniej jednej z obydwu zmiennych kinematycznych [1].

Piśmiennictwo

1. Kreft P., Makar P., Pęczak-Graczyk Alicja Iwona, Skalski D. Analiza porównawcza postępów w nauczaniu techniki pływania kraulem metodą tradycyjną, a metodą total immersion dzieci w wieku 7-10 lat. Katowice, 2020.
2. Kreft P., Skalski D.W., Tsyhanovska N., Kindzer B. Test 4x25m jako instrument kontroli intensywności i monitorowania zmian adaptacyjnych zawodnika. L'viv: LDUFK im. Ivana Bobers'kogo, 2023. S. 115–119.
3. Laughlin T., Delves J. Kraul metodą total immersion. Buk Rower, Zielonka, 2004.
4. Laughlin T. Pływanie dla każdego. Buk Rower, Zielonka, 2009.
5. Laughlin T. Kraul metodą total immersion. Simon & Schuster, 2014.

УДК 796.035-057.875

КАЛЛАНЕТИКА ЯК ФІТНЕС-ПРОГРАМА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: СУТНІСТЬ І ХАРАКТЕРИСТИКА

Вікторія Тулайдан

*Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський
національний університет», м. Ужгород, Україна*

Актуальність. Калланетика – це фітнес-програма оздоровчого фітнесу, яка акцентує увагу на виконанні плавних і контрольованих рухів для поліпшення гнучкості, координації та м'язового тонусу. Ця методика містить різноманітні вправи, які допомагають зміцнити м'язи й поліпшити загальний фізичний стан. Вправи в калланетиці виконуються у повільному темпі й вимагають відчуття свого тіла та точності в рухах [2, с. 45].