Напрям конференції. Актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки

**ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ**

Бойко Г. М.1, Волошко Л. Б.2

*Полтавський інститут економіки і права1, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка2, Полтава, Україна*

**Вступ**. Висока напруженість підготовки плавців високої кваліфікації у паралімпійському спорті, значні обсяги тренувальних і змагальних навантажень, стрімке зростання рівня результатів, що демонструють провідні спортсмени світу, та високий рівень конкуренції в усіх функціональних класах потребують постійного пошуку та вдосконалення всіх складових підготовки спортсменів, що забезпечить досягнення ними найвищого рівня спортивної майстерності та його ефективної реалізації у відповідальних стартах [2]. Отже, актуальним є пошук нових підходів до визначення змісту та спрямованості спеціалізованої функціональної підготовки плавців високої кваліфікації.

**Мета дослідження -** теоретично обґрунтувати, розкрити зміст та особливості комплексу функціонального тренування TRX для плавців із порушеннями опорно-рухового апарату в спеціально-підготовчому періоді їхньої підготовки.

**Методи дослідження:** теоретичні – аналіз та узагальнення даних літератури; педагогічний експеримент.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження тривало протягом трьох мікроциклів (адаптаційного, ударного та підтримуючого) шляхом упровадження експериментального фактора – функціонального тренування на TRX та контролю за динамікою показників силової та швидкісно-силової витривалості плавців.

До участі в дослідженні було залучено сім плавців високої кваліфікації функціональних класів S-6-8. Порушення опорно-рухового апарту спортсменів пов'язані з вродженими і набутими вадами верхніх кінцівок. Усі учасники дослідження є переможцями й призерами чемпіонатів і Кубків України 2011-2018 рр., чемпіонатів Світу та Європи, літніх Паралімпійських ігор (Лондон – 2012, Ріо-2016); вік учасників – 19-26 років; спортивний стаж – 11-17 років.

Метою експериментальної методики функціонального тренування із застосуванням TRX для плавців високої кваліфікації функціональних класів S-6-8 було визначено підвищення функціональних можливостей їхнього організму, зміцнення м’язового корсета та м’язових груп, що несуть основне навантаження під час виконання тренувальних завдань у воді для подальшого вдосконалення технічної майстерності плавців.

Комплексний, системний підхід до реалізації методики дозволив виокремити та вирішити такі завдання: 1) пошук додаткових резервів для підвищення функціональної можливості організму плавців у спеціально-підготовчому періоді їхньої підготовки до відповідальних стартів сезону; 2) закладання фундаменту для подальшого удосконалення техніко-тактичної майстерності плавців; 3) забезпечення дієвого впливу на основні механізми розвитку компенсаторно-адаптивних реакцій організму в процесі спеціальної фізичної підготовки на суші та у воді; 4) формування стійкої позитивної мотивації плавців до подальшого технічного удосконалення [1].

Запропонована методика функціонального тренування плавців із використанням TRX розрахована на три мікроцикли й інтегрована в структуру спеціальної фізичної підготовки плавців на суші. Загальна тривалість тренувального заняття на суші – 90 хв. п’ять разів на тиждень, із яких 50-60 хв. відведено на функціональне тренування.

Для забезпечення адекватного протікання адаптивних реакцій організму плавців ми застосували принцип поступовості нарощування інтенсивності та тривалості навантажень. В адаптаційному мікроциклі комплекс функціонального тренування складався з 10 вправ, кожна з яких виконувалась інтервальним методом протягом 4 хв. Робоча фаза тривалістю 15 сек передбачала виконання вправи з інтенсивністю 75 % від максимальної та чергувалась із пасивним відпочинком, тривалістю 15 сек. Загальна тривалість однієї вправи – 4 хв., відпочинок між вправами – 1 хв.

В ударному та підтримуючому мікроциклах комплекс функціонального тренування складався з дванадцяти вправ, що виконувались за описаною схемою, однак передбачалося зростання інтенсивності виконання вправ до 85 %; тривалість робочої фази – 20 сек; фази відпочинку між повторенням вправи – 10 сек. Усі інші параметри навантаження залишились незмінними.

**Висновки**. Контроль ефективності застосованих впливів, що здійснювався на підставі порівняння результатів тестування показників силової та швидкісно-силової витривалості плавців, отриманих до початку застосування комплексу функціонального тренування та по завершенню третього мікроциклу підготовки, цілком підтвердив його ефективність.

**Література**

1. Бойко Г. М. Удосконалення техніко-тактичної майстерності висококваліфікованих плавців із порушеннями опорно-рухового апарату  / Г.М. Бойко, Л.Б. Волошко // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. - Вип. 154. Т. ІІ. – Чернігів : НУЧК, 2018. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 208-214.
2. Бойко Г. М. Теоретичні аспекти підготовки спортсменів високої кваліфікації у паралімпійському спорті / Г. М. Бойко // Фізична реабілітація та здоров’язбережувальні технології: реалії і перспективи : матеріали ІV Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнародною участю. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2018. – C. 207.