

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПЛОВЦОВ 14-15 ЛЕТ

Степанова Наталья ГУФВС
Республики Молдова

Аннотации:

В статье рассматривается возможность повышения силовой подготовленности пловцов 14-15 лет, находящихся на этапе специализированной базовой подготовки путем применения силового комплекса упражнений в воде. Установлено, что применение в течение 12 недель подготовительного периода годовичного макроцикла комплекса силовых упражнений с использованием эспандеров, гидротормозящих поясов и серий упражнений силовой направленности в воде достоверно повышают показатели силовой подготовленности.

THE METHOD OF STRENGTH TRAINING SWIMMERS 14-15 YEARS Stepanova Nataliya The article considers the possibility of increasing the strength preparedness of swimmers aged 14-15 years who are at the stage of specialized basic training by using a power complex of exercises in water. It has been established that the use of a complex of exercise exercises during the 12-week preparatory period with the use of expanders, hydro-galamic belts and series of force-directed exercises in water significantly increases the strength readiness indicators.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ 14-15 РОКІВ

Степанова Наталія В статті розглядається можливість підвищення силової підготовленості плавців 14-15 років, що знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки шляхом застосування силового комплексу вправ у воді. Встановлено, що застосування протягом 12 тижнів підготовчого періоду річного макроциклу комплексу силових вправ з використанням еспандерів, гідрогальмічних поясів та серій вправ силової спрямованості у воді достовірно підвищують показники силової підготовленості.

Ключевые слова:

пловцы, плавание, сила, подготовленность, силовая подготовленность.

swimmers, swimming, strength, preparedness, power readiness.

плавці, плавання, сила, підготовленість, силова підготовленість.

Постановка проблемы. Известно, что результат в спортивном плавании в значительной степени определяется силовой подготовленностью пловцов [1, 3, 10]. Методика силовой подготовки на различных этапах зависит от уровня подготовленности спортсменов, уровня их биологического развития и направленности тренировочного процесса на данном этапе (в макро-, мезо-, микроциклах подготовки) [1, 4, 5]. В настоящее время достаточно подробно изучены отдельные вопросы развития силовых качеств как пловцов высокой квалификации, так и юных спортсменов. Показано положительное влияние тренировочных упражнений общей и специальной силовой направленности на улучшение спортивного результата в плавании. Однако в литературных источниках отсутствуют методические рекомендации для дальнейшего совершенствования методики силовой подготовки пловцов 14-15 лет [2, 6, 11].

Анализ последних исследований и публикаций. В специальной научно-методической литературе существуют сведения о множественном количестве средств на суше, которые способствуют повышению силовых качеств пловцов [8, 7, 10]. Следует отметить, что не все из них способствуют развитию мышечной силы и мышечной выносливости мышц всего тела, работать над уменьшением риска получения травм, усиливая области, которые склонны к этому, а также развивать силу и прочность мышц туловища. Ведущие специалисты и тренеры по плаванию рекомендуют применять в тренировочном процессе пловцов в большей степени упражнения в водной среде, которые способствуют развитию силы и похожи своей кинематической структурой к соревновательным упражнениям [9, 12].

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Цель – разработать и научно обосновать программу занятий в воде для повышения силовых качеств пловцов.

Задания исследования:

1. Разработать программу занятий по плаванию в воде для совершенствования силовой подготовленности пловцов 14-15 лет.

2. Определить эффективность влияния занятий по разработанной программе на силовую подготовленность пловцов.

Результаты исследования и обсуждение. Исследование проводилось в течение 12 недель подготовительного периода годовичного макроцикла на базе бассейна «Динамо» в Кишиневе.

В исследовании принимало участие 22 пловца мужского пола возрастом 14-15 лет. Все спортсмены находились на этапе специализированной базовой подготовки 2-го года обучения. Спортивный стаж исследуемой пловцов-спринтеров составляет 6-7 лет, а квалификация на уровне первого спортивного разряда. Для проведения формирующего эксперимента способом случайной выборки сформировать две группы спортсменов: контрольная группа (11 спортсменов) и основная группа (11 спортсменов).

К моменту проведения формирующего эксперимента между показателями силовой подготовленности спортсменов всех исследуемых групп достоверных различий не установлено ($p > 0,05$).

Недельный режим учебно-тренировочной работы на этапе специализированной базовой подготовки предусматривает выполнение физической работы внешним объемом 24 часов в неделю. Количество занятий в недельном микроцикле составляла 6 раз. Структура каждого тренировочного занятия во всех группах была общепринятой: разминка, основная часть, заключительная часть.

Отличие занятий лиц первой группы заключалась в применении трижды в неделю в основной части тренировочного занятия комплекса упражнений в воде для увеличения силовых показателей. Силовой комплекс упражнений включал плавание с подтягиванием за специально протянутый канат, часть заданий проплывали в специальных поясах «гидротормозах» одетых на талию, а также плавание на привязи с использованием дополнительного сопротивления за счет резинового шнура, закрепленного за талию. Также в этот период пловцы выполняли специальный силовой комплекс в воде.

Силовой комплекс в воде на 1800 метров в виде:

3 x (6x50м - работая с помощью ног; режим - 1 минута + 4x50м. упражнение 1; 2 и 3 + 100м. спокойно).

Серия №1

6x50м ноги дельфин на спине руки вытянуты в стрелку, Режим - 1 минута, прогресс через 2 x 50м. (например: 2 (55 - 57с.) + 2 (50 - 52с.) + 2 (45 - 47с.) + 4x50м с большими лопатками, руки дельфин, ноги кроль, с учётом времени приблизительно 40 - 45с. + 100м. Компенсаторное плавание.

Серия №2

6x50м работа с помощью ног основным способом. Режим - 1 минута, прогресс через 2x50м (например: 2 (55 - 57с.) + 2 (50 - 52с.) + 2 (45 - 47с.) + 4x50м. большие лопатки, руки дельфин, с кольцом на ногах, с учётом времени приблизительно 40 - 45с. (2 гребка один вдох) + 100м. Компенсаторное плавание.

Серия №3

6x50м работа с помощью ног, нечётные повторения - ноги дельфин на спине, чётные повторения - основным способом. Режим - 1 минута, прогресс через 2x50м. + 4x50м, большие лопатки, вольный стиль в полной координации с поднятой головой, упражнение «Ватерполист»; с учётом времени приблизительно 40 - 45с. + 100м. Компенсаторное плавание.

Тестирование физической подготовки выполнялось с использованием контрольных нормативов: динамометрия кистевая, подтягивания на перекладине, прыжок с места в длину,

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

прыжок с места в высоту, длина скольжения. тестирование силы предполагало определение силы тяги в воде с помощью динамометра для измерения силы тяги в воде, разработанного на кафедре Плавания и Туризма ГУФВС.

В результате тестирования спортсменов контрольной группы установлено, что достоверных изменений в показателях силовой подготовленности по избранным тестам не удалось зафиксировать.

Из данных, представленных в таблице 1 видно, что все полученные показатели имеют тенденцию к улучшению.

Таблица 1

Показатели силовой подготовленности пловцов на разных этапах измерений (n=11)

Имя (Пол)	Этапы Тестирования	Динамометрия		Подтягивания	Сила тяги (кг)			Прыжки в длину с места	Прыжки в высоту с места	Длина скольжения
		Правая	Левая		В координате	Руки	Ноги			
П.П. (М)	И.Д.	34	30	12	15,0	11,5	8,5	220	60	9,0
	К.Д.	36	32	14	16,0	12,0	9,0	230	65	10,0
П.Н. (М)	И.Д.	31	29	9	12,0	8,5	8,0	210	56	7,0
	К.Д.	32	30	10	13,0	9,5	8,5	220	60	8,0
С.И. (М)	И.Д.	32	29	10	14,0	10,0	7,5	205	55	8,0
	К.Д.	34	31	12	15,0	10,5	8,0	215	60	8,5
С.Д. (М)	И.Д.	33	29	11	13,0	9,0	8,0	215	54	7,5
	К.Д.	35	31	13	14,0	9,5	8,5	220	59	8,0
П.В. (М)	И.Д.	32	27	10	14,0	9,5	7,5	215	52	8,0
	К.Д.	33	29	11	15,0	10,0	8,0	220	58	8,5
Л.А. (М)	И.Д.	36	32	14	15,0	12,0	8,0	220	58	9,5
	К.Д.	38	34	16	16,0	13,0	9,0	230	64	10,0
Д.Д. (М)	И.Д.	32	29	9	12,5	9,0	7,5	205	55	7,5
	К.Д.	34	30	10	13,0	9,5	8,0	215	60	8,0
В.А. (М)	И.Д.	33	30	9	14,5	9,5	8,0	215	53	8,0
	К.Д.	34	32	11	15,0	10,0	8,5	220	58	8,5
С.Н. (Ф)	И.Д.	27	26	6	13,0	9,5	7,5	180	44	8,0
	К.Д.	29	27	7	14,0	10,0	8,0	190	46	8,5
С.Е. (Д)	И.Д.	26	23	5	12,5	9,0	7,5	185	47	8,0
	К.Д.	27	25	6	13,5	9,5	8,5	195	49	8,5
М.А. (Д)	И.Д.	23	21	4	11,5	8,0	6,5	170	41	7,0
	К.Д.	25	23	5	12,5	8,5	7,0	180	43	7,5
n		22	22	22	22	22	22	22	22	22
$\bar{x}$		31,6	28,5	9,7	13,8	9,9	7,7	207,9	54,4	7,8
S		0,41	3,40	3,14	1,17	1,04	0,65	15,70	6,28	0,78
V		1,3	11,9	32,3	8,5	10,5	8,4	7,6	11,5	10,1

Этот факт можно объяснить влиянием разработанной методики и сенситивным периодом в развитии силы у исследуемых.

Выводы. Установлено, что при тщательном подборе специальных средств силовой подготовки на суше, нервно-мышечная координация отлична в плавании и при имитации плавательных движений. В связи с этим, актуальным является обоснование эффективных средств и методов силовой подготовки пловцов в специфических условиях водной среды.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

При разработке силовой программы подготовки необходимо постоянно учитывать воздействие используемых упражнений на основную соревновательную дистанцию.

В результате применения разработанного комплекса улучшились показатели динамометрии кистевой, силы тяги в воде, длины и высоты прыжка, длины скольжения, а также увеличилось количество подтягиваний.

Список литературы

1. Булгакова Н. Ж., Попова О. И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания. 2-е издание. Москва: Академия, 2014. - С. 226-240.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
4. Грузевич Ирина Контроль за тренувальним процесом плавців в процесі багаторічної підготовки/Ірина Грузевич, Олександра Гринь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця. - №11. – 2011. – С. 102-104.
5. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1986. - С.141-154
6. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание. Москва: Физкультура и спорт. 1982. - 208 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М.: Физкультура и спорт, 1997.- С.138-158.
8. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 216с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
10. Платонов В.Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 245-305.
11. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху.. – Киев: Олимпийская литература, 2012. - Кн. 2. - С. 68- 105.
12. Уилмор Дж.Х. Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности.– Киев: Олимпийская литература, 1997. - 503с.