



УДК 797.21

THE ORGANIZATION OF TRAINING PROCESS TAKING INTO ACCOUNT ELIMINATION OF THE LAGGING BEHIND LINKS IN HIGH-SPEED AND POWER READINESS OF SWIMMERS

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С УЧЕТОМ ЛИКВИДАЦИИ ОТСТАЮЩИХ ЗВЕНЬЕВ В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ

Vladykina V.V.¹ / Владыкина В.В.¹,

graduate student / аспирант

Gilev G.A.^{1,2} / Гилев Г. А.^{1,2},

d.p.s., prof. / д.п.н., проф

¹Moscow pedagogical state university, Moscow, M. Pirogovskaya, 1, 119991²Moscow polytechnical university, Moscow, B. Semyonovskaya St., 38, 107023, 107023,¹Московский педагогический государственный университет, М. Пироговская 1, 19991²Московский политехнический университет, Москва, Б. Семёновская ул., 38, 107023,

Аннотация. Показана преимущественная эффективность построения тренировочного процесса специальной физической подготовки при реализации методических принципов сопряженности и вариативности, с акцентом на устранение слабых звеньев в выполнении пловцом гребковых движений.

Ключевые слова: спортсмены, специальная физическая подготовка, сопряжённость, вариативность, организация.

Введение. Главной причиной бурного роста результативности в плавании на протяжении многих десятилетий следует назвать интенсивный поиск новых путей в совершенствовании организации учебно-тренировочного процесса. Успехи отдельных российских пловцов на международной спортивной арене неразрывно связаны с использованием передовых подходов к тренировочному процессу, высоким уровнем показателей их общей и специальной физической подготовленности. Анализируя возможности повышения скорости продвижения пловца как производной величины от технических и скоростно-силовых параметров его действий, мы непременно приходим к проблеме выявления оптимумов этих параметров. Обширный экспериментальный материал, представленный в работах отдельных авторов, показывает, что для совершенствования двигательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта необходимо использовать упражнения, координационная структура которых соответствует координационным особенностям основного соревновательного упражнения [1, 3 и др.]. Это соответствие присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствует и спортивную технику, то есть отвечает принципу сопряженного воздействия [2 и др.].

Проблема вариативности подразумевает применение оптимального чередования упражнений, в процессе выполнения которых преодолеваются большие или меньшие сопротивления, имеющие место в условиях соревновательной деятельности или равные им. В использовании принципа вариативности просматривается возможность не только создание условий



формирования ритмо-скоростной структуры основного соревновательного упражнения и наполнения этой структуры силовым содержанием, но и совершенствования энергообеспечения при выполнении физических нагрузок. Вместе с тем, определение оптимальных параметров тренировочных нагрузок и их сочетание в тренировке с коррекцией их в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена остается далеко не исследованным. Именно в этом заключается один из главных акцентов научной актуальности исследуемой проблемы и ее новизны.

В качестве рабочей гипотезы мы предположили, что реализация специальной физической подготовки пловцов с использованием методических принципов сопряженности и вариативности на этапе их спортивного мастерства повысит целенаправленность планирования тренировочных нагрузок, более полный индивидуализированный подход, что в конечном итоге реализуется в улучшении их соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Совокупность действий в процессе исследования включала необходимый комплекс методов, в том числе: теоретический анализ научно-методической литературы по различным аспектам подготовки спортсменов, включая проблемы формирования и совершенствования двигательной деятельности человека, педагогические наблюдения, анализ и обобщение практического опыта и тренировочных программ подготовки спортсменов, эксперименты с участием спортсменов высокой квалификации с использованием инструментальных, физиологических, биомеханических и биохимических методов. Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Экспериментальные результаты педагогических исследований и наблюдений в большей части получены в процессе научно-методического обеспечения подготовки сборной команды пловцов Московского педагогического государственного университета. В исследовании приняли участие 20 пловцов студентов от 1-го спортивного разряда до КМС. Пловцы были разделены на равные по результативности и по показателям общей и специальной физической подготовленности группы. В первую группу (КГ) входили 10 пловцов, у которых объем и интенсивность тренировочной нагрузки были равны с пловцами экспериментальной группы (ЭГ). Тренировочный процесс специальной физической подготовки у спортсменов КГ и ЭГ планировался и проходил, с использованием методических принципов сопряженности и вариативности. В ЭГ в отличие от контрольной пловцы выполняли тренировочную нагрузку с акцентом на устранение слабых звеньев в их специальной физической подготовленности. Коррекция тренировочных нагрузок осуществлялась по результатам тестирования реализации силового и скоростного потенциала в структуре гребковых движений рук. Тем самым определялись слабые звенья выполнения гребкового движения (силовые или скоростные возможности).

Спортсмены контрольной группы при выборе тренировочной нагрузки ориентировались на модельные среднестатистические характеристики специальной физической подготовленности сильнейших пловцов России,



соответственно способам плавания и дистанциям. Разделение на группы было проведено с целью сравнительного анализа влияния организации тренировочного процесса с применением принципов сопряженности и вариативности на результативность соревновательной деятельности у пловцов контрольной и экспериментальной групп.

Продолжительность педагогического эксперимента охватило часть подготовительного, предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки полугодического макроцикла. Параметры соревновательной деятельности пловцов фиксировались до начала и по окончании педагогического эксперимента.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного педагогического эксперимента по результативности преодоления соревновательной дистанции, и показателям специальной физической подготовленности пловцами контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1

Изменение показателей специальной физической подготовленности и результативности пловцов в процессе проведения педагогического эксперимента (M±Б, доверительная вероятность 0,9)

Группа	Период	Максимальная величина тяги в воде на привязи (усл. ед.)	Средняя величина макс. усилия в гребковом движении (усл.ед.)	Результат на дистанции (%)
Контр.	До эксп.	17,6±1,2	11,2±0,5	100
	После эксп.	19,1±0,9	12,1±0,4	102,3
Эксперим.	До эксп.	17,4±1,3	11,3±0,4	100
	После эксп.	19,8±1,0	12,7±0,5	104,5

Как явствует из таблицы, величина максимальной силы тяги при плавании на привязи в конце эксперимента по отношению к его началу увеличилась у спортсменов обеих групп. В контрольной группе это выразилось величиной 8,5%, а в экспериментальной, где нагрузки планировались с учетом отстающих звеньев в реализации гребковых движений, – 13,7%, т.е в 1,6 раза больше.

Величина максимального усилия в гребковом движении рук при преодолении соревновательной дистанции с внедрением в процесс специальной физической подготовки принципов сопряженности и вариативности достоверно увеличилась в КГ на 8,0%, а в экспериментальной группе на 12,3%. У пловцов ЭГ увеличение максимального усилия в гребковых движениях рук составило более чем в 1,5 больше по сравнению с испытуемыми КГ. Зафиксированные изменения в динамике выполнения гребковых движений по завершении педагогического эксперимента положительно отразились на результативности преодоления соревновательной дистанции. Пловцы КГ улучшили свои результаты в среднем на 2,3 %, тогда как у спортсменов экспериментальной эта величина составила 4,5%, почти в 2 раза больше чем у пловцов КГ.

Резюме. Анализ полученных результатов позволяет заключить о целесообразности использования принципов сопряженности и вариативности в процессе специальной физической подготовки спортсменов. Эффективность организации тренировочного процесса значительно возрастает, судя по результативности соревновательной деятельности пловцов экспериментальной



группы, зафиксированной по завершении педагогического эксперимента, в случае планирования тренировочной нагрузки с учетом ликвидации слабых звеньев в скоростно-силовой подготовленности гребковых движений рук пловца.

Литература

1. Баранов В. А. Реализация дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе пловцов на этапе начальной подготовки // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 11. – С. 196-200.

2. Гилев Г.А. Повышение результативности соревновательной деятельности пловца // Научные труды Sworld.- Выпуск 47. Том 4.- Иваново: Научный мир.-2017.- С. 4-6.

3. Гилев Г. А. Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 12-14.

References:

1. Baranov V. A. Realizatsiya differentsirovannogo podkhoda v uchebno-trenirovochnom protsesse plovtsov na etape nachal'noy podgotovki // Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki. - 2011. - № 11. - S. 196-200.

2. Gilev G.A. Povysheniye rezul'tativnosti sorevnovatel'noy deyatel'nosti plovtsa // Nauchnyye trudy Sworld.- Vypusk 47. Tom 4.- Ivanovo: Nauchnyy mir.-2017.- S. 4-6.

3. Gilev G. A. Ispol'zovaniye sochetaniy upravleniy razlichnoy intensivnosti v trenirovochnom protsesse plovtsov // Vestnik sportivnoy nauki. - 2011. - S. 12-14.

Abstract. *The primary efficiency of creation of training process of special physical training at realization of the methodical principles of associativity and variability, with emphasis on elimination of weak links in performance by the swimmer of fungal movements is shown.*

Keywords: *athletes, special physical training, associativity, variability, organization.*

Статья отправлена 07.11.2018