

Василицина Анастасия Сергеевна

студентка

Гребенникова Ирина Николаевна

канд. биол. наук

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный

педагогический университет»

г. Новосибирск, Новосибирская область

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ 14–15 ЛЕТ

Аннотация: в статье рассмотрена и оценена эффективность применения тренировки скоростно-силовой направленности в подготовке пловцов. Нами была разработана методика для развития скоростно-силовых способностей у пловцов и установлено положительное влияние предложенного комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей пловцов юношей 14–15 лет.

Ключевые слова: физическая подготовка, скоростно-силовые способности, плавание, тренировка.

Продолжающийся рост спортивных результатов у пловцов, в первую очередь, предъявляет повышенные требования к их физической подготовленности. Достижение её высокого уровня в настоящее время сопряжено со значительной интенсификацией и увеличением продолжительности тренировочного процесса и, в первую очередь, процесса физической подготовки уже на ранних этапах спортивной специализации. Этим и обусловлена актуальность нашей работы, так как в ней мы рассматриваем методику тренировки пловцов в группах спортивного совершенствования, развития у них скоростных качеств с помощью различных упражнений в воде [3].

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека проявлять усилия максимальной мощности в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Степень

проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента [1; 4].

Скоростно-силовые способности спортсмена обусловлены непредельным напряжением в мышцах, которое проявляется максимальной мощностью при выполнении упражнений, а со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины [2].

В начале исследования было проведено тестирование для определения исходного уровня скоростно-силовых способностей у участников контрольной и экспериментальной групп. Тренировки по плаванию в обеих группах проводились по 90 минут 6 раз в неделю. Нами был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей у пловцов 14–15 лет. Эта методика была взята за основу на занятиях с экспериментальной группой наряду с упражнениями по типовой программе. Контрольная группа продолжила дальше заниматься по типовой программе. Тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп осуществлялось в начале педагогического эксперимента и по его окончании.

В качестве тестирования нами были применены следующие тесты:

1. 50 метров баттерфляем на время.
2. 100 метров баттерфляем на время.
3. 200 метров баттерфляем на время.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

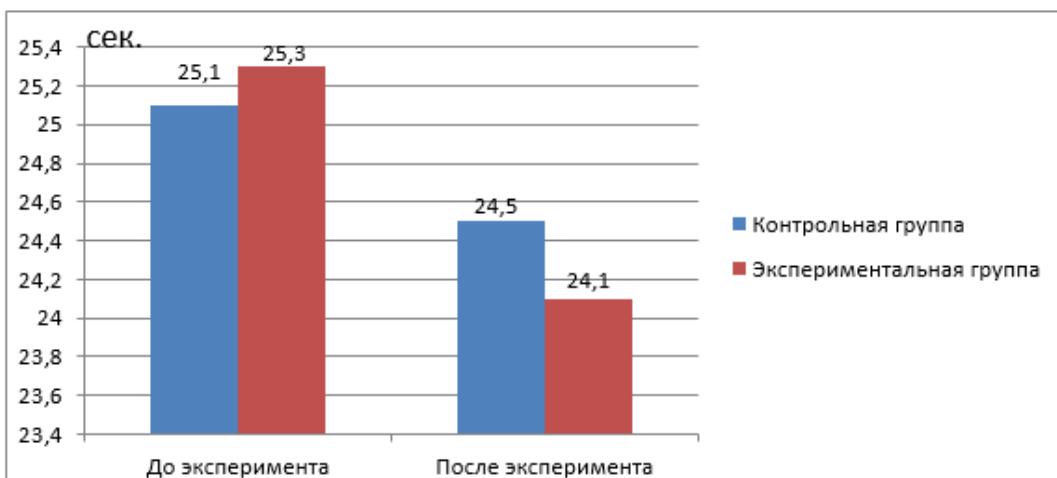


Рис. 1. Динамика роста результатов на дистанции 50 метров баттерфляем (сек)

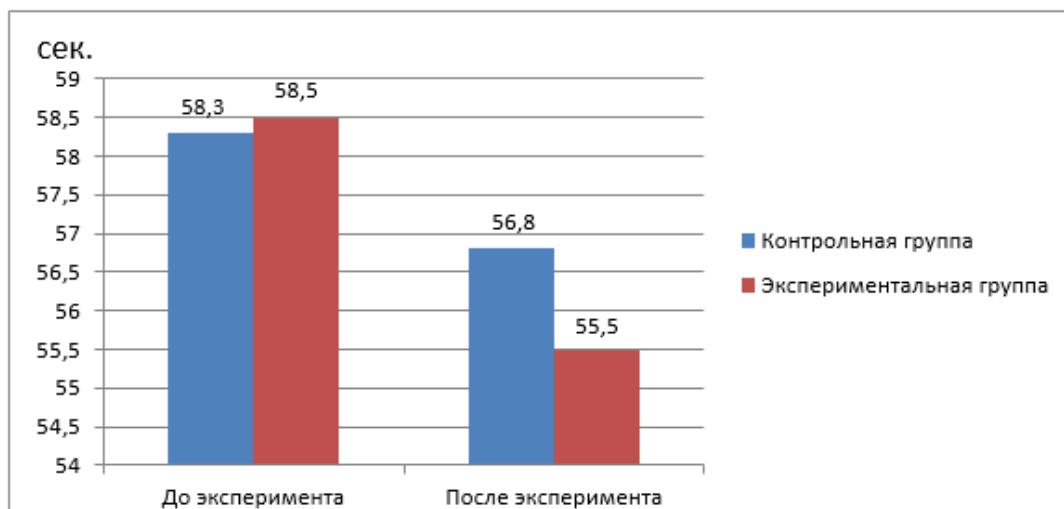


Рис. 2. Динамика роста результатов на дистанции 100 метров баттерфляем (сек)

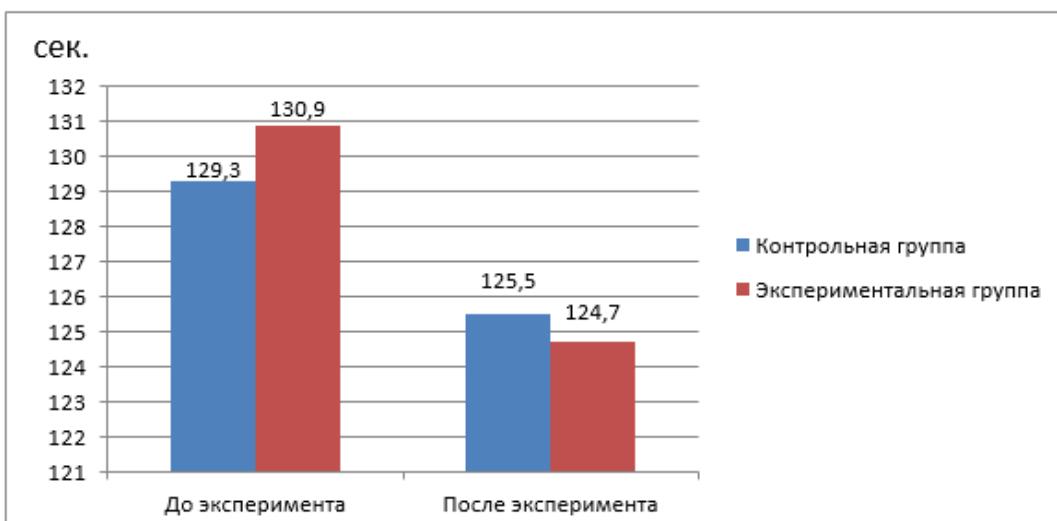


Рис. 3. Динамика роста результатов на дистанции 200 метров баттерфляем (сек)

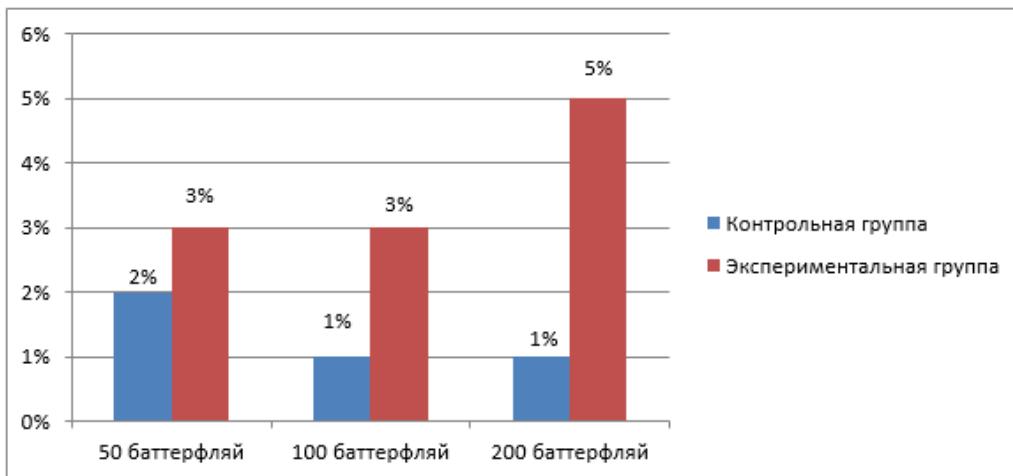


Рис. 4. Темп прироста результатов

По данным диаграмм видно, что по формуле Усакова прирост результатов обеих групп является неудовлетворительным, но результаты экспериментальной группы, занимающейся по нашей методике, дали наиболее высокий темп прироста.

Экспериментально установлено положительное влияние предложенного комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей пловцов – юношей 14–15 лет. Так, в экспериментальной группе произошла положительная динамика во всех трех тестах: темп прироста на дистанции 50 м баттерфляем – 3%, на дистанции 100 м баттерфляем – 3%, на дистанции 200 м баттерфляем – 5%.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 235 с.
2. Бальсевич В.К. Теория и практика физической культуры. – М., 2015. – 278 с.
3. Межуева Т.В. Особенности развития общей и специальной выносливости у девочек-пловцов 13–14 лет в подготовительном периоде // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта: сборник материалов региональной научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 81–83.

4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 382 с.