ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА ПЛАВЦІВ 12–15 РОКІВ І МЕТОДИКА ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ

ВІКТОР НАЗАРУК

Тернопільський державний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

Спортивні досягнення юних плавців обумовлюються багатьма факторами, в числі яких велике значення має високий рівень розвитку їх швидкісно-силових якостей. Це підтверджено дослідженнями Д.Є. Каунсілмена, (1982); С.М. Вайцеховського, (1983); І.Л. Гончара, (1998); В.М. Платонова, (2000) та ін., які переконливо показали, що спортивні результати плавців знаходяться в тісному зв'язку з рівнем їх швидкісно-силової підготовки.

Не дивлячись на те, що в даний час розроблені засоби і методи удосконалення швидкісно-силових можливостей спортсменів, досвід підготовки плавців, дані наукових робіт вказують на те, що в розвитку методики швидкісно-силової підготовки є значні невикористані резерви. Перш за все, це стосується підготовки юних плавців. Зовсім мало методичних розробок присвячено вдосконаленню швидкісно-силової підготовки юних плавців різного віку і рівня майстерності. Недостатньо вивчені вікові особливості розвитку цієї якості, не визначені допустимі норми тренувальних навантажень юних плавців.

Враховуючи викладене, ми поставили за мету розробити і експериментально обґрунтувати методику швидкісно-силової підготовки з врахуванням вікових та індивідуальних особливостей організму юних плавців.

У відповідності з методиками були визначені наступні завдання:

1. Оцінити рівень фізичного стану плавців, їх швидкісно-силові здібності в залежності від віку і спортивної кваліфікації.

2. Розробити методики швидкісно-силової підготовки юних плавців і перевірити її ефективність в педагогічному експерименті.

Дослідження проводились на базі ДЮСШ № 2 м. Тернополя в 25 метровому басейні. Експеримент тривав півтора року (з жовтня 1998 до березня 2000 року). У дослідженні взяли участь 27 спортсменів, які були поділені на дві групи:

— перша (експериментальна) — 14 чоловік: 3 дівчинки і 11 хлопчиків, віком від 12 до 15 років I, II, III спортивних розрядів;

— друга (контрольна) — 13 чоловік: з них 3 дівчинки і 10 хлопчиків віком від 11 до 15 років I, II, III спортивних розрядів.

Дослідження велося за такими показниками:

— морфо-функціональними: довжина і маса тіла, індекс Брока, кистьова динамометрія, життєвий індекс, ЖЕЛ;

— спеціальними: максимальна сила тяги у воді, що визначалась за допомогою резинового амортизатора і спеціального динамометра, що вимірює силу гребкових рухів у кілограмах. За допомогою цього ж приладу і секундоміра нами фіксувався час роботи при 100% і 80% потужності до зниження працездатності. Рівень розвитку вибухової сили ми визначали за показниками стрибка у висоту. Результати 25, 50 і 100 метрових дистанцій фіксувались за допомогою хронометрування змагальних і тренувальних занять.

У дослідженні нами були використані такі методики: антропометричне обстеження, контрольні тести, хронометрування тренувальних і змагальних занять, вимірювання спеціальної сили на суші і у воді, математично-статистична обробка отриманих результатів, педагогічний експеримент.

Суть запропонованої нами методики полягає у комплексному поєднанні вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, що виконуються як на суші, так і у воді. Крім цього, нами були запропоновані надкороткі тренування, в яких навантаження забезпечує прояв такої швидкості, яку плавець планує показати на змаганнях. Наприклад, в одних тренуваннях юні спортсмени виконували 4–5 відрізків по 100 м, інші тренування проходили у вигляді стресових спринтерських навантажень (3–5 повторень по 50–70 м). В цих тренуваннях спортсменам пропонувались додаткові фізичні засоби стимуляції працездатності (спортивний масаж, душі, сауна).

При виконанні програм, комплексів, серій і відрізків нами враховувались індивідуальні особливості плавців, рівень їх тренованості, а також періоди та етапи підготовки.

Результати наших досліджень, проведених на початку експерименту, показали, що показники довжини тіла хлопчиків коливались від 1,55 до 1,86 м, маси тіла від 40 до 74 кг.

Середній показник індексу Брока становив 14,2 ± 4,3. За даними В.Н. Платонова про перспективність до спортивного вдосконалення плавців 13–16 років може йти мова за умови, якщо довжина їх тіла становить 1,71–1,88 м, маса тіла 56–78 кг, індекс Брока 10–15 одиниць.

Вимірюючи функціональні показники ми отримали наступні результати: середнє значення ЖЕЛ становить 3640 мл, що на 400–1000 мл поступається показникам наведеним С.М. Вайцехівським.

Середнє значення життєвого індексу обстежених нами плавців становило 61,7 ± 10,6; а кистьової динамометрії — 36,4 ± 9,2. Показники розвитку швидкісно-силових якостей у юних плавців були наступними: стрибок у висоту 40,6 ± 7,4 см (за показниками Д.Є. Каунсілмена цей показник у плавців спринтерів високого класу становить 60–78 см, у стаєрів — 27–55 см).

Сила тяги у воді як при плаванні в координації, так і окремо за допомогою одних лише ніг або рук у обстежених плавців була на 3–10 кг меншою за наведені літературні дані. Тривалість роботи у воді при плаванні з 100% і 80% потужністю поступається на 5–10 секунд показникам наведеним Г. Турецьким.

Значно поступаються показники обстежених плавців на 100 метровій дистанції вільним стилем (61–77 с), показникам наведеним К.П. Сахновським (63–56 с) для плавців цього ж віку.

Аналізуючи динаміку приросту морфо-функціональних показників у кінці експерименту, ми виявили, що за антропометричними показниками між експериментальною і контрольною групами значних змін не відбулося, а функціональні показними зросли наступним чином: ЖЕЛ — на 12% в експериментальній групі і на 9% в контрольній; життєвий індекс — на 13% в експериментальній і на 10% в контрольній; динамометрія — на 10% в експериментальній і на 4% в контрольній групах.

Значно більший приріст спостерігався за спеціальними показниками в експериментальній групі у порівнянні із контрольною. Зокрема сила тяги у воді зросла на 30% у експериментальній і на 18% у контрольній групах.

Показники стрибка у висоту покращились на 8% в експериментальній і на 4% в контрольній групі. Тривалість роботи при 100% потужності зросла на 13% в експериментальній і всього на 6% в контрольній, а тривалість роботи при 80% потужності зросла на 8% в експериментальній і на 5% в контрольній групі. Середній результат в плаванні на 25-метровій дистанції вільним стилем покращився на 4% (з 14,00 до 15,51 с) в експериментальній групі і на 2% (з 13,92 до 13,73 с) в контрольній. Середній результат на 100-метровій дистанції вільним стилем зріс на 10% (з 69,3 до 62,8 с) в експериментальній групі і лише на 5% (з 70,3 до 67,5 с) в контрольній. (Рис. 1).

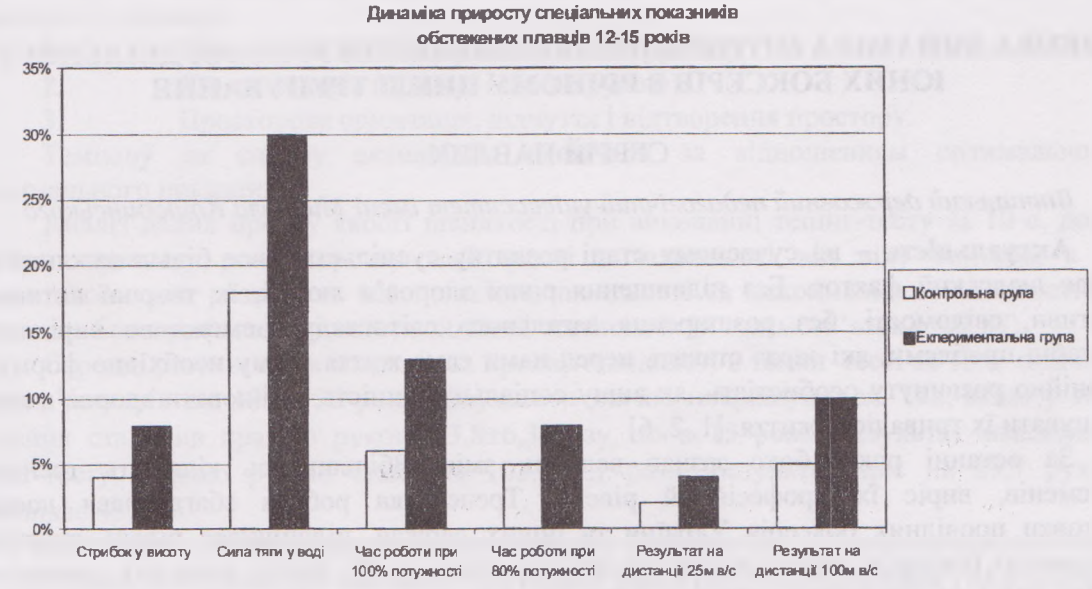


Рис. 1

Висновки

1. Аналіз спеціальної літератури показав, що швидкісно-силові здібності плавців розвивалися до 23–25 років, але найбільші темпи приросту спостерігаються від 10 до 11 років як у хлопчиків, так і у дівчаток, та від 13 до 15 років у хлопчиків; а найефективнішим в досягненні високого результату є комплексний підхід з використанням засобів і методів тренування за умови врахування специфіки плавання.
2. На спортивні результати в плаванні значний вплив має плавання із заданою інтенсивністю. Плавці, що мають високий результат цього показника, демонструють і більш високі результати на змаганнях.
3. Ефективність запропонованої нами методики підтверджена в експерименті, який виявив, що у юних спортсменів експериментальної групи у порівнянні з контрольною, значно зросли досліджувані показники, а саме:

— сила тяги у воді зросла в експериментальній групі на 30%, а у контрольній на 19%;
— тривалість роботи при 100% потужності — на 13% в експериментальній групі, проти 6% в контрольній;
— результат плавання на 100 м вільним стилем зріс на 10% в експериментальній і лише на 5% в контрольній.

ЛІТЕРАТУРА

1.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. — 79 с.
2.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 265. — 284 с.
3.Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 256 с.

SPEED-STRENGTH PREPARATION OF THE 12–15 — YEAR OLD SWIMMING AND METHODOLOGY OF ITS IMPROVEMENT

VICTOR NAZARUK

Ternopil State Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk

The influence of speed-strength abilities of young swimmers on their physical development, physical preparation and sporting results are being studied in the investigation.

ВІКОВА ДИНАМІКА МОТОРНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

СЕРГІЙ ПАВЛИК

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Актуальність – на сучасному етапі розвитку суспільства, все більш важливу роль відіграє людський фактор. Без підвищення рівня здоров'я людей, їх творчої активності, ініціативи, свідомості, без розширення загального світогляду, неможливо вирішити ті масштабні проблеми, які зараз ставить перед нами саме життя. Тому необхідно формувати гармонійно розвинуту особистість, як вищу соціальну цінність, змінювати здоров'я людей, збільшувати їх тривалість життя. [1, 2, 6]

За останні роки, бокс зазнав великих змін. Збільшилась кількість тренерів і спортсменів, виріс їх професійний рівень. Тренерська робота збагатилася досвідом підготовки провідних боксерів України та інших держав, підвищився рівень спортивної майстерності боксерів, значно зросла матеріальна база [2, 3]. Зросла кількість змагань як в державі, так і за кордоном, змінилися правила їх проведення. Більше уваги приділяється індивідуалізації тренування з урахуванням можливостей боксера. Вдосконалюється