

УДК 797.2.

МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

Жариков Е.В.

ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, e-mail: zharikovevgenei@yandex.ru

Нами был организован и осуществлен педагогический эксперимент с целью выявления эффективности применяемых эргогенических средств в спортивной тренировке юных пловцов в возрасте 10–13 лет. Обследование проводилось в городе Волгограде на базе плавательного клуба «Альбатрос» и ДЮСШ № 13 в течение 2011 года. В обследовании приняли участие 49 пловцов. Методика тренировки юных пловцов предусматривала использование широкого диапазона средств и методов специального и общего характера воздействия. В качестве эргогенических средств, повышающих эффективность тренировки, использовались специальные дыхательные упражнения. Во время проведения учебно-тренировочных занятий упражнения выполнялись на суше и в воде, в паузах между выполнением тренировочных заданий и непосредственно при их выполнении. Спортивный результат в плавании в значительной степени определяется уровнем специальной физической работоспособности, критерием оценки которой является время проплывания различных дистанций. Этот показатель мы оценивали по результатам проплывания контрольной дистанции (50 метров вольным стилем). Полученные результаты свидетельствуют о позитивном воздействии инновационной методики тренировки с использованием эргогенических средств на физическое состояние юных спортсменов. Применение разработанной методики спортивной тренировки юных пловцов повышает уровень адаптационных возможностей организма, способствует формированию специальных физических качеств пловца, существенно улучшает спортивные результаты.

Ключевые слова: физическая работоспособность, соревновательная деятельность, плавание, юный пловец, методика, эргогенические средства, нетрадиционные средства

METHOD OF SPORTS TRAINING YOUNG SWIMMERS WITH THE USE OF ERGOGENIC MEANS

Zharikov E.V.

FGBOU VPO «Volgograd State Physical Education Academy», Volgograd, e-mail: zharikovevgenei@yandex.ru

We have organized and implemented pedagogical experiment to establish the effectiveness of ergogenic means in sports training of young swimmers aged 10–13 years. The survey was conducted in the city of Volgograd, on the basis of the swimming club «Albatross» and CYSS number 13 in a 2011 year. The survey was attended by 49 swimmers. Methods of training young swimmers were the use of a wide range of tools and methods for special and general exposure. As a means of enhancing the effectiveness of ergogenic means training used special breathing exercises. During the training sessions exercises performed on land and in the water in the intervals between the execution of training tasks and directly in their implementation. Athletic performance in swimming is largely determined by the level of special physical performance, which is the criterion of time swimming of different distances. This figure, we evaluated the results of the control swimmin (50 m freestyle). The results show the positive impact of innovative training methods using ergogenic means the physical condition of young athletes. Application of the developed methodology of sports training young swimmers increases the level of adaptive capacity of the organism, promotes the formation of special physical qualities swimmer significantly improves athletic performance.

Keywords: physical performance, competition activity, swimming, young swimmer, methods, ergogenic means, untraditional means

Система спортивной тренировки представляет собой совокупность методических, теоретических и практических основ, чётких форм и условий тренировочного и соревновательного процессов, которые взаимодействуют между собой на базе определённых принципов и обеспечивают оптимальный уровень готовности спортсмена к спортивным достижениям высокого класса [3, 4, 9].

Совершенствование системы спортивной тренировки в настоящее время идет по двум основным, тесно переплетающимся направлениям. Первое направление – совершенствование соревновательных и тренировочных нагрузок, подбор оптималь-

ных средств тренировки, рациональное построение макроциклов, этапов, периодов, микроциклов, тренировочных занятий, различных структурных образований тренировочного процесса [8, 9]. Второе направление гарантирует достижение высоких результатов в спорте. Это организация условий, при которых большой объем выполняемой тренировочной работы может привести к наиболее благоприятным перестройкам в адаптации организма спортсмена [2, 10].

Совершенствование системы спортивной тренировки является одной из главных проблем подготовки спортивного резерва, и, в частности, юношеского спортивного

плавания [1]. Бурный рост спортивных результатов в мировом плавании ведёт к необходимости поиска альтернативных средств, а также методов улучшения эффективности учебного и тренировочного процессов юных пловцов с учётом использования нетрадиционных средств воздействия в сочетании с общепринятыми средствами тренировки [1, 5, 6, 7].

Цель исследования – экспериментально обосновать методику спортивной тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, медико-биологические методы, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение

Достижение максимальных результатов в спорте является основной целью спортивной тренировки и достигается рациональной для спортсмена степенью технической, тактической и физической подготовленности, а также оптимальным уровнем функциональных возможностей организма. Нами был организован и осуществлен педагогический эксперимент с целью выявления эффективности применяемых тренировочных объёмов относительно функциональных возможностей организма юных спортсменов-пловцов. Обследование проводилось в городе Волгограде на базе плавательного клуба «Альбатрос» и ДЮСШ № 13 в течение 2011 года. В обследовании приняли участие 49 пловцов в возрасте 10–13 лет.

Методика тренировки юных пловцов предусматривала использование широкого диапазона средств и методов специального и общего характера воздействия. В качестве эргогенических средств, повышающих эффективность тренировки, использовались специальные дыхательные упражнения (акцентированные вдохи; тройные вдохи; вдохи и выдохи сквозь стиснутые зубы; выдохи в воду на различной глубине; частое и глубокое дыхание в течение 15–20 секунд и др.). Использование дыхательных упражнений в тренировочном процессе должно осуществляться в соответствии с задачами, в самых различных формах, так как они имеют как общее направление воздействия, так и определённые особенности, что позволяет их дифференцировать для применения в разные периоды годового тренировочного цикла. Во время проведения учебно-тренировочных занятий упражнения выполнялись на суше и в воде в паузах

между выполнением тренировочных заданий и непосредственно при их выполнении.

Спортивный результат в плавании в значительной степени определяется уровнем специальной физической работоспособности, критерием оценки которой является время проплыwania контрольной дистанции 50 метров вольным стилем. В конечном исследовании были зафиксированы приблизительно равные приросты спортивных результатов в плавании на данной дистанции: контрольная группа – 5,9% ($p < 0,05$), экспериментальная группа – 6,9% ($p < 0,05$).

Анализ полученных результатов подтверждает то, что улучшение исследуемых характеристик у пловцов экспериментальной группы обусловлено как тренировочным эффектом, так и использованием эргогенических средств.

Следующая серия тестовых испытаний была направлена на изучение влияния комплексной методики тренировки на проявление выносливости и скоростной выносливости у юных пловцов. В этих целях использовался стандартный тест 6×50 метров с максимальной скоростью плавания и отдыхом между стартами по 10 секунд. Для определения влияния эргогенических средств на проявление выносливости у юных пловцов предлагалось преодолеть вольным стилем дистанцию 3000 м. Сопоставлялись результаты в начале и в конце эксперимента.

Показатели проплыwania тестового задания 6×50 метров достоверно изменились у юных пловцов обеих групп: у занимающихся экспериментальной группы конечные результаты улучшились (22,4%) при однопроцентном уровне значимости, а у спортсменов контрольной группы (17,5%) – при пятипроцентном уровне значимости (таблица).

Время проплыwania дистанции 3000 метров способом кроль на груди в начале и конце соревновательного периода у спортсменов экспериментальной группы уменьшилось на 1,8% ($p < 0,05$) и составило $2712,4 \pm 13,8$ с. В контрольной группе наблюдалось недостоверное уменьшение времени (1,1%) проплыwania этой дистанции.

Спортивные результаты в плавании во многом зависят от уровня развития силовых способностей пловцов. Для оценки силовой выносливости юных пловцов нами были использованы следующие упражнения: подтягивания на перекладине в течение одной минуты, поднимания и опускания туловища с наклонной плоскости в течение 30 секунд.

У спортсменов контрольной группы отмечается увеличение (4,7%, $p > 0,05$) количества подниманий и опусканий туловища, но по сравнению с началом эксперимента

это увеличение недостоверное. У юных пловцов экспериментальной группы данный показатель увеличился на 5,3% ($p < 0,05$) и составил $21,40 \pm 0,34$. У занимающихся

экспериментальной (17,8%) и контрольной групп (13,9%) достоверно ($p < 0,05$) увеличилось число подтягиваний на перекладине в конечном этапе обследования.

Динамика показателей различных контрольных тестовых заданий за период исследования у пловцов различных групп

№ п/п	Показатели	Группы	Этапы обследования		Прирост, %	Уровень достоверности различий
			Начальный	Конечный		
			Статистические показатели ($x \pm m$)			
1.	Плавание 6×50 метров, с	э	66,4 ± 3,40	81,3 ± 3,45	22,4	$p < 0,01$
		к	66,8 ± 3,57	78,5 ± 3,60	17,5	$p < 0,05$
2.	Плавание 3000 м, с	э	2764,6 ± 14,7	2712,4 ± 13,8	1,8	$p < 0,05$
		к	2760,1 ± 12,7	2729,6 ± 12,6	1,1	$p > 0,05$
3.	Плавание 50 м вольным стилем, с	э	37,75 ± 0,63	34,16 ± 0,60	6,9	$p < 0,05$
		к	38,05 ± 0,60	35,80 ± 0,58	5,9	$p < 0,05$
4.	Подтягивания на перекладине, за одну минуту, кол-во раз	э	7,47 ± 0,42	8,80 ± 0,39	17,8	$p < 0,05$
		к	7,59 ± 0,40	8,65 ± 0,36	13,9	$p < 0,05$
5.	Поднимания и опускания туловища за 30 секунд, кол-во раз	э	20,33 ± 0,32	21,40 ± 0,34	5,3	$p < 0,05$
		к	19,88 ± 0,33	20,82 ± 0,41	4,7	$p > 0,05$

Заключение

Анализ полученных характеристик свидетельствует о позитивном воздействии инновационной методики тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств и указывает на то, что учебно-тренировочный процесс необходимо планировать с учётом воздействия эргогенических средств на физическое состояние юных пловцов.

Применение разработанной методики спортивной тренировки юных пловцов с использованием эргогенических средств существенно улучшает их спортивные результаты, способствует формированию специальных физических качеств пловца, повышает уровень адаптационных возможностей организма.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: состояние и пути развития // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С. 28–30.
2. Кучкин С.Н. Резервы дыхательной системы (обзор и состояние проблемы) // Резервы дыхательной системы. – Волгоград: ВГИФК, 1999. – С. 7–51.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебное пособие. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
5. Сазонова И.М. Основы спортивной тренировки юных пловцов: учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 117 с.
6. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.
7. Сулейманов И.И. Дыхательные упражнения и их взаимосвязь с двигательными действиями: методические рекомендации. – Омск, 1991. – 38 с.
8. Сулов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. – М., 1997. – 416 с.

9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

10. Червякова Е.Э. Оптимизация физической подготовленности пловцов на основе дифференцированного контроля работоспособности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2000. – 22 с.

References

1. Bulgakova N.J. Competitive swimming: status and the development / N.J. Bulgakova // Theory and Practice of Physical Culture. 2005. no. 6. pp. 28–30.
2. Kuchkin S.N. Reserves of the respiratory system (overview and state of the problem) / S.N. Kuchkin // Reserves respiratory system. Volgograd: VGIFK, 1999. pp. 7–51.
3. Matveev L.P. The general theory of sport and the system of training athletes: a manual. / L.P. Matveev Kiev Olympic Literature, 1999. 317 p.
4. Platonov V.N. The general theory of training athletes in Olympic sports / V.N. Platonov. Kiev: Olympic Literature, 1997. 583 p.
5. Sazonova I.M. Fundamentals of sports training young swimmers: the manual / I.M. Sazonova. Volgograd: VGAFK, 2005. 117 p.
6. Competitive swimming: textbook for Universities of Physical Education / ed. Bulgakova N.J. Moscow: FON, 1996. 430 p.
7. Sulejmanov I.I. Breathing exercises and their relationship to motor actions: guidelines / I.I. Sulejmanov. Omsk, 1991. 38 p.
8. Suslov F.P., Holodov J.K. The theory and methodology of sports. M., 1997. 416 p.
9. Filin V.P. Theory and methods of youth sports. M.: Physical Culture and Sports, 1987. 128 p.
10. Chervyakova E.E. Optimization of physical fitness swimmers on the basis of differential control performance: Author. dis. Candidate. ped. Science. Volgograd, 2000. 22 p.

Рецензенты:

Кудинов А.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и истории физической культуры и спорта, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград;

Давыдов В.Ю., д.б.н., профессор кафедры теории и методики водных видов спорта, ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Работа поступила в редакцию 01.08.2013.