

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Чернавин Д.А., Тарасенко Ю.С, Агошков В.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)*

г. Белгород, Россия

agoshkov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлено предположение о том, что включение комплекса статических упражнений на суше позволят во время обучения и совершенствования техники плавания юных спортсменов развивать физические качества, в том числе выносливость и силовые способности. Приводятся результаты педагогического эксперимента и научного обоснования данного подхода в тренировке пловцов массовых разрядов.

Ключевые слова: Физическая подготовка, общая выносливость, пловцы массовых разрядов, спорт.

Введение. В настоящее время возросший уровень достижений в спортивном плавании требует постоянного поиска все новых и новых резервов для улучшения спортивных результатов. Технологии спорта не стоят на месте и постоянно предлагают новые виды оборудования и инвентаря для занятия плаванием, по нашему мнению, не все предложенные виды упражнений с использованием технических средств, одинаково эффективны. Но такие сведения являются неполными, и по ним трудно судить о влиянии, оказываемом комплексом упражнений на суше и в воде с использованием оборудования, на технику и скорость плавания способом «кроль на груди и спине». Поэтому эта проблема имеет важное теоретическое и практическое значение для подготовки пловцов в возрасте 7-8 лет. Анализ этой актуальной проблемы были посвящены наши экспериментальные исследования.

Цель исследования: экспериментально изучить эффективность применения комплекса статических упражнений на технику плавания способом «кроль на груди и кроль на спине».

В основе рабочей гипотезы предполагается, что включение комплекса статических упражнений на суше позволят во время обучения и совершенствования техники плавания юных спортсменов развивать физические качества, в том числе выносливость и силовые способности.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в бассейне ДЮСШ №2 г. Шебекино. Было отобрано две группы пловцов (мальчики и девочки 9-10 лет).

В ходе исследования, которое проводилось с сентября 2015 по март 2016 г., одна группа выступала в роли экспериментальной ЭГ.

В педагогическом эксперименте, в течении 7 месяцев 3 раза в неделю экспериментальная группа выполняла комплекс статических упражнений на суше ЭГ тренировалась на суше, применяя имитационные и статические упражнения со своим весом, а КГ – на воде, по стандартной методике плавания ДЮСШ. Суммарное время выполнения программы с учетом интервалов и пауз отдыха составляло 45 минут. В остальном плавательная подготовка обеих групп проводилась по программе для ДЮСШ.

Наше исследование состояло из трех взаимосвязанных этапов:

На первом этапе определялось общее направление исследования, изучались литературные источники, избирались адекватные методы исследования, формировалась рабочая гипотеза, задачи, разрабатывалась экспериментальная программа. На этом этапе также проводились исходные контрольные испытания.

На втором этапе разрабатывалась и внедрялась в тренировочный процесс пловцов 9-10 лет обучения экспериментальная методика с использованием статического комплекса упражнений на суше и в воде, направленная на совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

На третьем этапе проводились заключительные контрольные испытания, которые позволили определить эффективность разработанной методики, сделать выводы и разработать практические рекомендации. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде дипломной работы.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контрольные испытания, экспертная оценка, методы математической статистики, беседы с медицинскими работниками и опытными тренерами.

Результаты исследования и их обсуждение. В сентябре 2015 года были выделены две группы пловцов с приблизительно одинаковой физической подготовленностью. Пловцы третьего года обучения, которые занимались 5 раз в неделю по 45 минут.

В начале эксперимента были измерены такие показатели:

1. Время, в течение которого пловец проплывал 25 м способом «кроль на груди» и 25 м способом «кроль на спине», фиксировалось секундомером от момента стартового сигнала до завершения дистанции и касания стенки рукой.

2. Время, в течение которого пловец проплыл 25 м способом «кроль на спине», фиксировалось секундомером от момента стартового сигнала до завершения дистанции и касания стенки рукой.

3. Бросок набивного мяча 1 кг, измерения в метрах.
4. Прокручивание прямых рук вперед-назад (ширина хвата); измерения в сантиметрах.
5. Наклон вперед стоя на возвышенности.
6. Прыжок в длину с места.

Экспертную оценку техники плавания кролем проводил тренер-преподаватель Чекалин Б.О.

Показатели контрольных испытаний ЭГ и КГ до эксперимента представлены в таблице 1.

Из таблицы видно, что группы пловцов были однородными.

Таблица 1 – Результаты тестирования до эксперимента юных пловцов

Показатель	До эксперимента		Достоверность
	ЭГ	КГ	
Время 25в/с, с	31+2,9	32+2,9	-
Время 25 н/с, с	33+2,9	32+2,9	-
Прокручивание рук, см	36+3,3	37+3,3	-
Бросок мяча, м	2,2+0,3	2,2+0,2	-
Наклон вперед, см	4+1.6	3+1.3	-
Прыжок в длину, м	0.9+0,4	1+0,4	-
Экспертная оценка, балл	5,3+0,76	5,1+0,6	-

На заключительном этапе, в марте 2016 проводились повторно контрольные испытания, которые позволили нам провести сравнение с результатами тестирования в сентябре 2015 и сделать выводы об эффективности использования комплекса статических упражнений на суше. Достоверность различий между экспериментальной и контрольной группой наблюдается во всех тестах.

Данные, отраженные в таблице 2 показывают, что, несмотря на одинаковую плавательную подготовку, результаты в контрольных испытаниях различны. Так за время проведения эксперимента средняя скорость в экспериментальной группе при проплывании дистанции в 25 м кролем на груди и кролем на спине составила 28 секунд и в контрольной группе так же выросла средняя скорость проплывания дистанции 25 м кролем на груди и кролем на спине составила 29 секунд, но скорость проплывания меньше, чем в ЭГ. Показатель скорости плавания в ЭГ и КГ определил, что группа выполняющая специальный комплекс статических упражнений на суше имеет более значительный прирост в скорости и выносливости, а значит использовать такой комплекс упражнений эффективнее.

Таблица 2 – Результаты тестирования после эксперимента юных пловцов

Показатель	После эксперимента		Достоверность
	ЭГ	КГ	
Время 25в/с, с	28+2,9	29+2,9	-
Время 25 н/с, с	28+2,9	29+2,9	-
Прокручивание рук, см	34+3,3	36+3,3	-
Бросок мяча, м	3,3+0,3	2,6+0,2	-
Наклон вперед, см	7+1.6	4+1.3	-
Прыжок в длину, м	1.4+0,4	1,2+0,4	-
Экспертная оценка, балл	6+0,76	5,3+0,6	-

Обобщая результаты проделанной работы, в таблице 3 представлены достоверные изменения в измеряемых показателях у испытуемых.

Таблица 3 – Результаты тестирования до и после эксперимента

Показатель	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Время 25в/с, с	31+2,9	32+2,9	28+2,9	29+2,9	+	-
Время 25 н/с, с	33+2,9	32+2,9	28+2,9	29+2,9	+	-
Прокручивание рук, см	36+3,3	37+3,3	34+3,3	36+3,3	-	-
Бросок мяча, м	2,2+0,3	2,2+0,2	3,3+0,3	2,6+0,2	+	-
Наклон вперед, см	4+1,6	3+1.3	7+1,6	4+1,3	+	-
Прыжок в длину, м	0,9+0,4	1+0,4	1,4+0,4	1,2+0,4	-	-
Экспертная оценка, балл	5,3+0,76	5,1+0,6	6+0,76	5,3+0,6	-	-

Заключение. Применение в тренировке пловцов 9-10 лет комплекса статических упражнений на суше, приводит к росту статической силы в выполняемых упражнениях на суше, так же имеет место перенос статической силы в выполнение заданий в воде, повышается скоростная выносливость, этот комплекс положительно сказывается на технике плавания юных спортсменов.

Использование в тренировке пловцов этого возраста, комплекса статических упражнений, способствует формированию рациональной биомеханической структуре гребка, что в свою очередь качественно отражается на улучшение техники и скорости в плавании способом «кроль на груди и на спине».

Результаты, полученные в ходе исследования, показывают, что использование в тренировочном процессе комплекса статических упражнений на суше, позволяют быстрее и эффективнее добиться у детей рациональной техники плавания и тем самым повлиять на скорость проплывания дистанции. Так же позволяет развить скорость, ловкость и выносливость,

так же использование этих упражнений часто и систематично в тренировке детей этого возраста, положительно влияет на технику плавания способом «кроль на груди и на спине».

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 160 с.
2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 460 с.
4. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию / А.И. Кошанов – М.: Чистые пруды, 2006. - 136 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Черногоров Д.Н., Черный О.П.

Московского городского педагогического университета, Россия, г. Москва

chernogorovnikola@rambler.ru, saidsteep@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается возможность использования статических двигательных-когнитивных тестов по методу стабилотрии для оценки статокинетической устойчивости и функции равновесия квалифицированных пауэрлифтеров.

Ключевые слова: квалифицированные пауэрлифтеры, статокинетическая устойчивость, функция равновесия, жим штанги лежа, стабилотрия.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) — это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Главная задача для спортсмена стоит в поднятии максимального веса снаряда на один повторный максимум. Для того чтобы это осуществить спортсмену необходимо не только владеть максимальной силой, но и иметь хорошо развитую межмышечную координацию, которая в целом отражает точность выполнения упражнения с оптимальной амплитудой движения.

В спортивной практике координационные способности, отражающие развитие функции равновесия, являются ключевыми и проявляются во многих спортивных действиях