

**Ефимова А.И.**

## **РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА СУШЕ**

Рецензенты:

Родионов Владимир Александрович, кандидат педагогических наук, доцент;  
Родионова Марина Александровна, кандидат педагогических наук, старший  
преподаватель

Сургутский государственный университет (г. Сургут)

### *Аннотация*

В статье представлена разработанная экспериментальная методика развития скоростно-силовых способностей юных пловцов на суше. Разработан и внедрен в тренировочный процесс специально подобранный комплекс упражнений. Полученные результаты исследования могут быть использованы тренерами и преподавателями по плаванию для повышения эффективности и результативности тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* плавание, скоростно-силовые способности, тренировочный процесс, методика скоростно-силовой подготовки

### **Введение**

Развитие физических способностей необходимо в большинстве видов спорта и фундамент для их наилучшего развития необходимо закладывать в самом раннем возрасте [10].

Рост результатов невозможен без повышения скоростно-силовых способностей юных пловцов на суше. Поэтому для спортсменов и их тренеров актуальным является постоянный поиск способов развития данных способностей.

С каждым улучшением результата необходимо искать все более новые тренировочные методы, усиливать нагрузку, строить системы подготовки, подключать все более новые методы и режимы подготовки. Часто спортсменам приходится перепробовать десятки способов, пока они найдут наиболее подходящий для себя, с помощью которого и удастся продвинуть результат на новый уровень [4].

Для показания высоких результатов в плавании нужно четко понимать – за счет чего можно плыть быстрее. Поэтому, для повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов, необходимо найти наиболее эффективный способ развития скорости в плавании.

Развитие спортивного плавания и его результативность меняют традиционный подход к подготовке спортсменов и обуславливают необходимость поиска оптимальных путей для достижения высокого тренировочного и соревновательного эффектов.

Дальнейший рост достижений в плавании, возможность успешных выступлений в крупнейших соревнованиях в большой мере определяют постоянным совершенствованием системы подготовки квалифицированных спортсменов и в первую очередь ее основного раздела – спортивной тренировки [5]. Так же рост спортивных результатов прямо зависит от того, насколько четко будут определены пути совершенствования спортивной тренировки, насколько верным будет подход к их разработке.

Пловцы высокого уровня, уделяют большое внимание помимо тренировок на воде, тренировкам на суше, т.к. они способствуют развитию мышечной силы. Так же тренировки на суше можно проводить и на выносливость. Если рассмотреть подготовку к соревнованиям профессионалов, то они не обходятся без различных тренировок на суше. Например, неоднократный чемпион Олимпийских Игр Майкл Фелпс проводит огромное количество тренировок в спортивном зале, работая с отягощениями, и тренируя

выносливость, чтоб поддерживать и совершенствовать свою физическую форму. Юным начинающим спортсменам 11-12 лет тренировки на суше так же необходимы, для лучшего прогрессирования и улучшения спортивной формы.

### Результаты исследования их обсуждение

Эксперимент продолжался в течение годового цикла (с сентября 2018 года по май 2019 года). В педагогическом тестировании принимали участие 20 человек (юноши) ТГ-2 (10 человек экспериментальной группы (ЭГ) и 10 человек контрольной группы (КГ)). Возраст испытуемых – 11-12 лет. Занятия в группах проводились 3 раза в неделю на базе МАУ СП СШОР «Олимп» г. Сургут. Длительность занятий на суше составляла – 45 мин.

Отличие методики занятий в ЭГ состояла в том, что характер работы был направлен на развитие физических способностей на суше, необходимых пловцам, с помощью применения разнообразных скоростно-силовых комплексов, различных упражнений, носящих имитационный характер. Тренировки на воде соответствовали Федеральным стандарт спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «плавание».

В КГ занятия и на суше и на воде соответствовали стандарту спортивной подготовки по плаванию.

В исследовании использовалась двухцикловая система планирования. В начале (сентябрь) и конце (май) исследования проводились контрольные испытания для определения уровня развития скоростно-силовых способностей.

Программа учебно-тренировочной физической подготовки, предлагаемая нами, содержала комплексную методику обучения элементам плавания на суше, упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и более рационального распределения тренировочного времени.

В ходе проведения эксперимента использование предложенных упражнений позволили юным пловцам ЭГ достичь более лучших показателей в контрольных тестах и достичь существенной разницы в уровне развития с КГ (рис.1, 2).

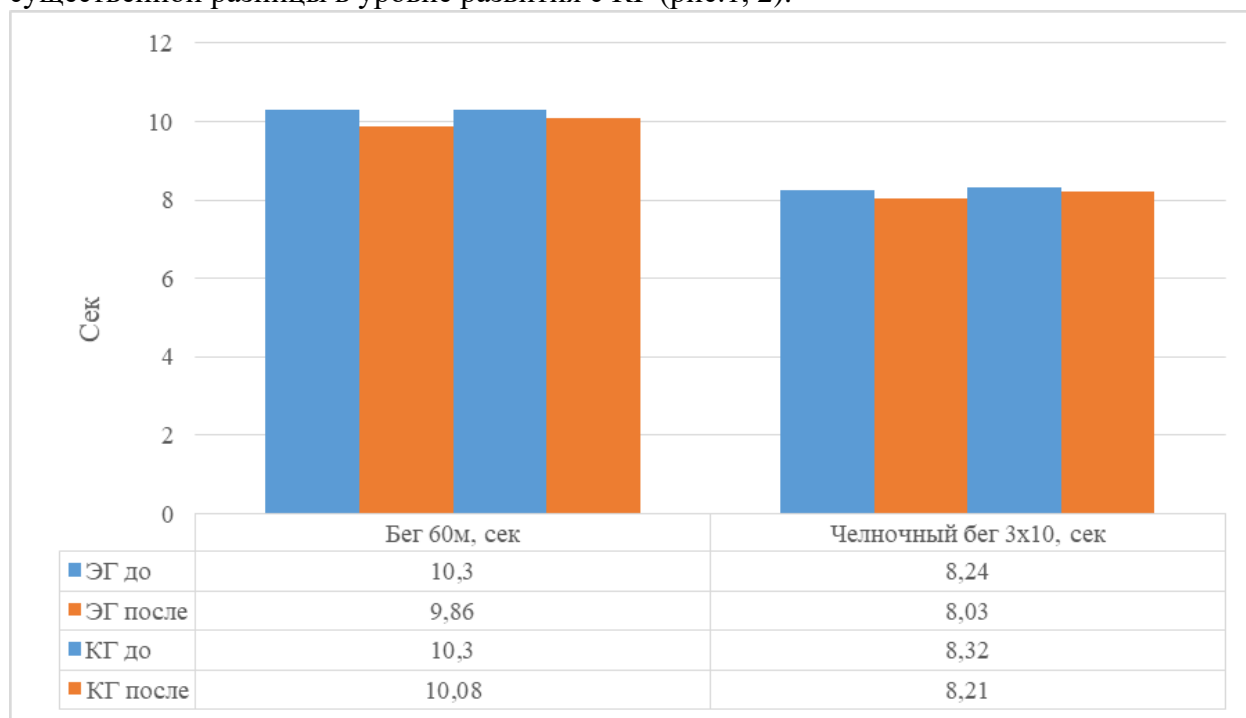


Рисунок 1. Сравнительный анализ результатов контрольных тестов ЭГ и КГ (до/после)

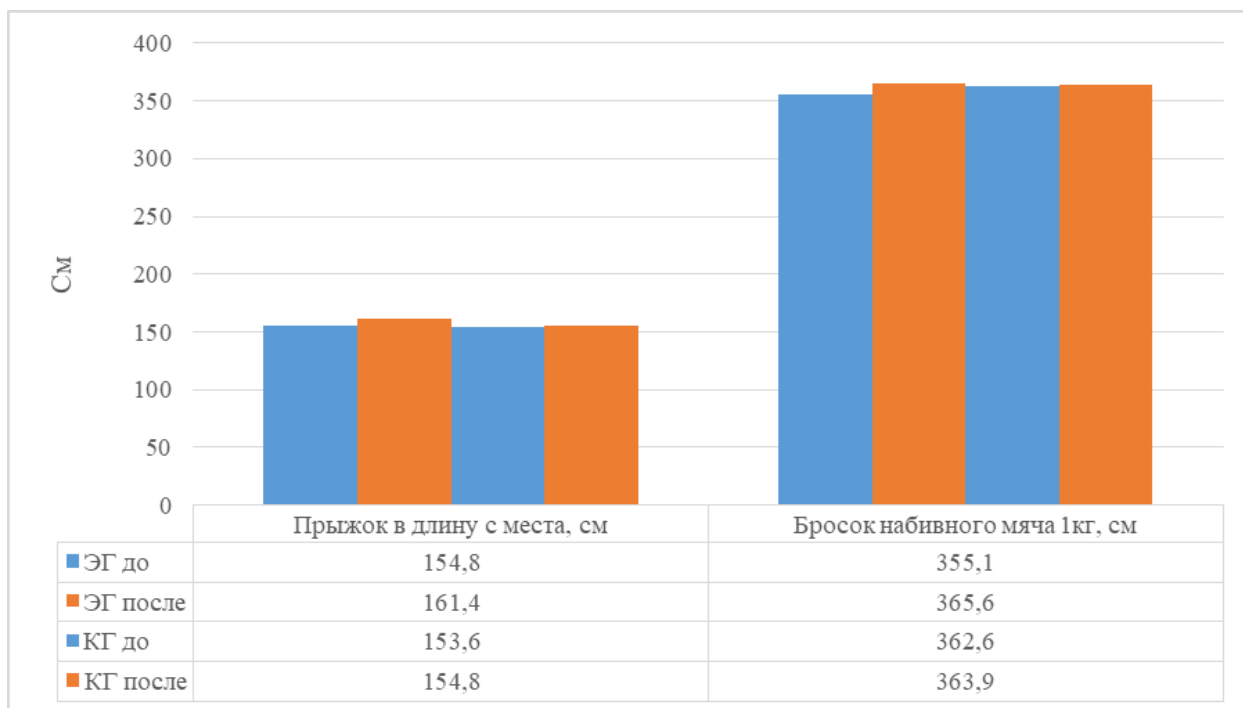


Рисунок 2. Сравнительный анализ результатов контрольных тестов ЭГ и КГ (до/после)

Следовательно, увеличение занятий на суше позволили улучшить не только скоростно-силовые способности юных пловцов, но и их физические способности в целом.

#### **Выводы:**

– Изучена научно-методическая литература по проблеме развития скоростно-силовых способностей, в которой нами были выявлены важные факторы, которые необходимо учитывать в ходе тренировочного процесса и дальнейшей многолетней подготовке пловцов.

– Разработана и апробирована методика по развитию скоростно-силовых способностей юных пловцов на суше. Программа тренировочной физической подготовки содержала комплексную методику развития скоростно-силовых способностей на суше необходимых пловцам.

– Экспериментально обоснована методика скоростно-силовой подготовки юных пловцов на суше. Также проведен анализ опытно-экспериментальной работы, в которой нами была выявлена эффективность разработанной методики.

#### **Литература**

1. Абсалямова Е. Т. Принципы скоростно-силовой подготовки пловцов-юниоров высокой квалификации [Текст] / Е. Т. Абсалямова // Вестник спортивной науки. – 2009. – №2. – С. 21-23.
2. Абсалямова Е.Т. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных пловцов в годичном цикле тренировки: дисс. ... канд. пед. наук / Абсалямова Екатерина Тимуровна. – М. 2009. – 143 с.
3. Аустер Б.В. Развитие скоростных качеств в плавании / Б.В. Аустер, А.В. Аустер // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Матер. науч.-практич. конф. в 2 т. – Сургут, 2015. – С. 7-12.
4. Баламутова Н.М. Средства развития скоростных качеств у студентов в плавании способом баттерфляй / Н.М. Баламутова, В.М. Положий, Л.В. Шейко и др. //

Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. - №2. – С. 9-12.

5. Булгакова Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. образования / Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: «Академия», 2014. – 320 с.

6. Йен Маклауд. Анатомия плавания [Текст] / Маклауд Йен. – М.: Белкнига. – 2010. – 196 с.

7. Лях, В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – №3. – С. 31-36.

8. Маклауд Й. Анатомия плавания: ил. руководство по развитию силы, скорости и выносливости: пер. с англ. / Й. Маклауд. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.

9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: изд-во Советский спорт, 2010. – 384 с.

10. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: / В.В. Медяников, В.З. Афанасьев // Метод, пособие для ПТУ. - Высш. Шк. – 1990. - 192 с: ил.