

Рапацевич Александр Аркадьевич

магистрант 526 группы

Сируц Андрей Леонидович

канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

Научный руководитель: Сируц А.Л., канд. пед. наук, доцент

Введение. Достижение стабильных и высоких результатов в спортивном плавании неосуществимо без высокого уровня развития скоростных способностей спортсменов. От них в значительной степени зависит результат в этом виде спорта [1, 3].

Этот фактор во многом определяет возможности спортсменов преодолевать значительные внешние сопротивления, являющиеся специфической средой деятельности в плавании [2].

По мнению многих авторов под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени [1, 2, 3, 5, 6].

Особенности развития скоростных способностей у юных спортсменов в плавании требуют разработки оптимальных тренировочных программ, чередования и сочетания используемых средств воздействия [4, 5].

Исходя из этого, поиск оптимального соотношения средств развития скоростных способностей юных пловцов является достаточно актуальной проблемой теории и методики этого вида спорта [1, 6].

Цель исследования: изучить основы развития скоростных способностей и определить наиболее эффективные тренировочные средства для развития скоростных способностей у юных пловцов в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие скоростных способностей юных пловцов в подготовительном периоде годового макроцикла

Предмет исследования – количественные показатели скоростных способностей юных пловцов в подготовительном периоде.

Методы исследования: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, хронометрирование, статистические методы анализа данных

Организация исследования. В эксперименте принимали участие две группы пловцов, по 6 человек в каждой. Спортивная квалификация – 1 и 2 спортивный разряд, возраст 12–14 лет. Эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев. В контрольной группе использовались тренировочные задания в соответствии с программой для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ

олимпийского резерва, а в экспериментальной группе использовался комплекс тренировочных заданий направленный на развитие скоростных способностей [4, 5]. Объем нагрузки направленный на развитие скоростных способностей был увеличен на 8 % относительно программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. В качестве педагогических контрольных испытаний использовались: бег 30 м со старта, прыжки со скакалкой за 10 с, плавание 10 м со старта, плавание 10 м с ходу и плавание 25 м кролем на груди [4].

Результаты исследования. На рисунке 1 приведены диаграммы результатов выполнения педагогических контрольных испытаний в экспериментальной и контрольной группах юных пловцов до проведения эксперимента. Первое тестирование. Результаты представлены как выборочные средние и стандартные отклонения. Представлены значения двухвыборочного t-критерия. Указан уровень значимости данного критерия. Статистически значимых различий между выборочными средними по двум группам юных пловцов не обнаружено. Уровень развития скоростных способностей следовало признать одинаковым.

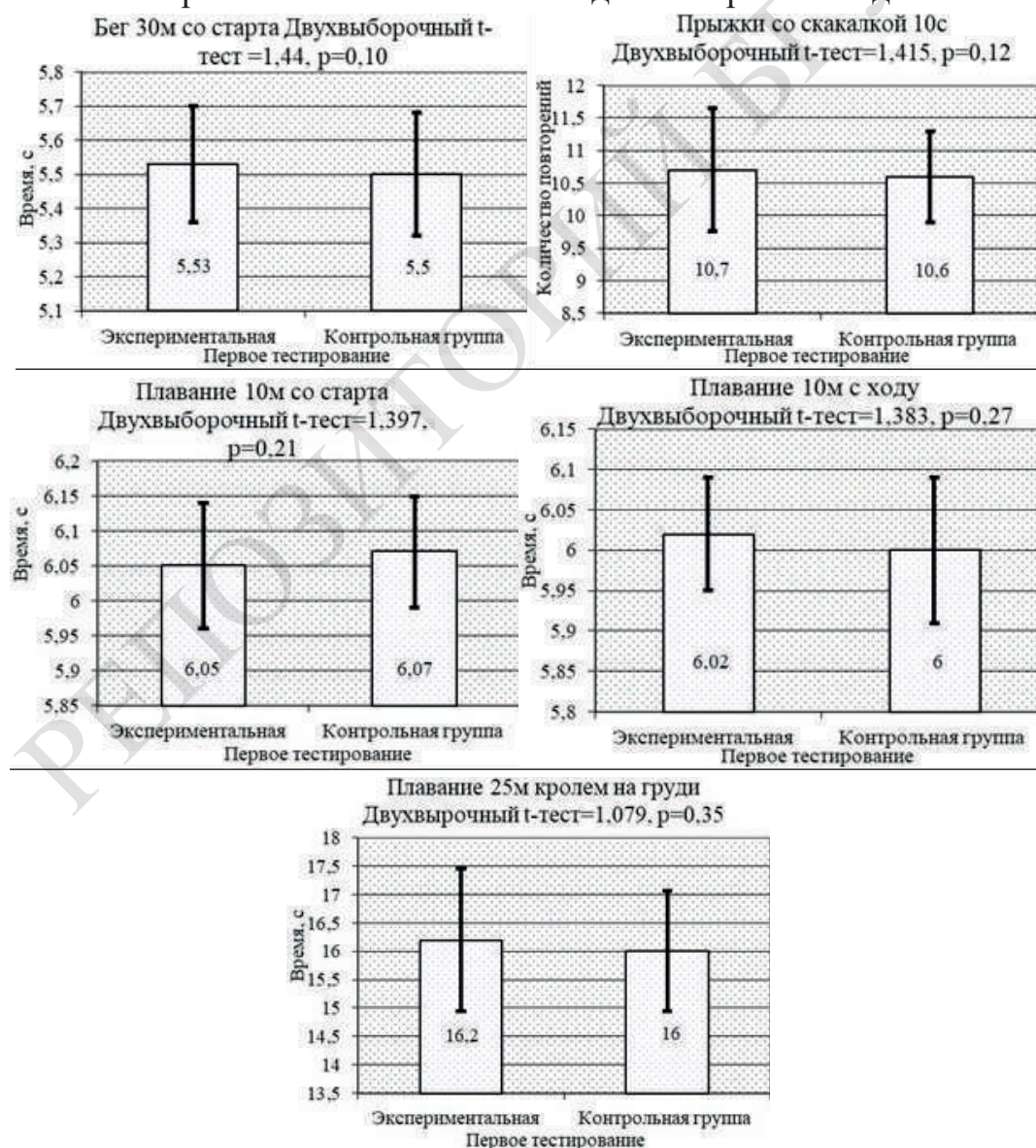


Рисунок 1 – Диаграммы результатов выполнения контрольных педагогических испытаний до проведения эксперимента

На рисунке 2 отражены результаты выполнения контрольных педагогических испытаний в экспериментальной группе юных пловцов после выполнения комплекса тренировочных упражнений. Второе тестирование.

Найдены статистически достоверные различия. Парный t-критерий статистически значим. Следовало признать, что уровень скоростных способностей увеличился. Комплекс упражнений имел положительный эффект в экспериментальной группе юных пловцов.

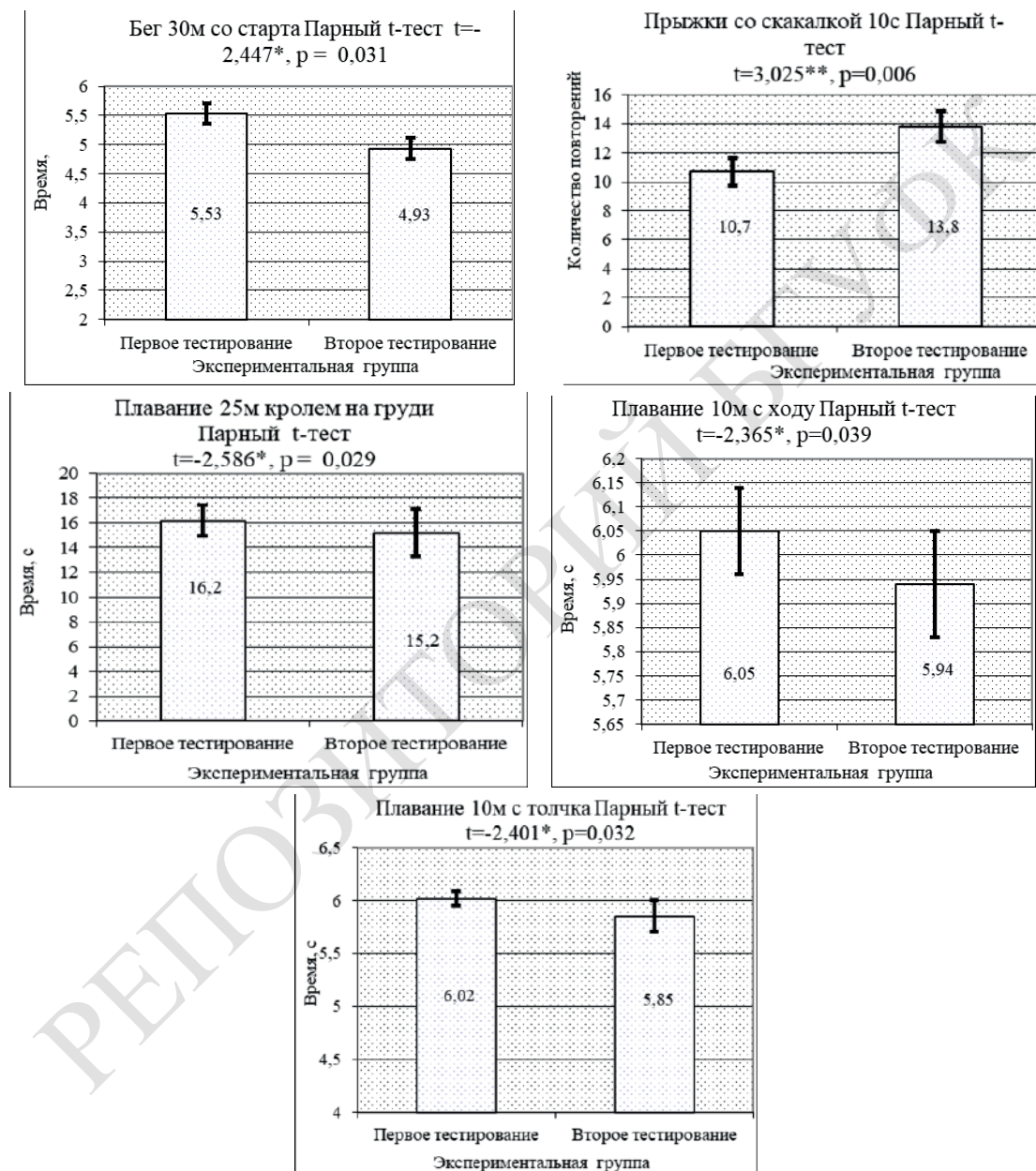


Рисунок 2 – Диаграммы результатов выполнения контрольных педагогических испытаний в экспериментальной группе после проведения эксперимента

На рисунке 3 представлены результаты выполнения контрольных педагогических испытаний в контрольной группе. Второе тестирование. Показано, что изменений статистически значимых не произошло. Парный t-критерий стати-

стически достоверно не значим. Традиционная тренировочная программа не вызвала увеличения уровня развития скоростных способностей в данной группе.

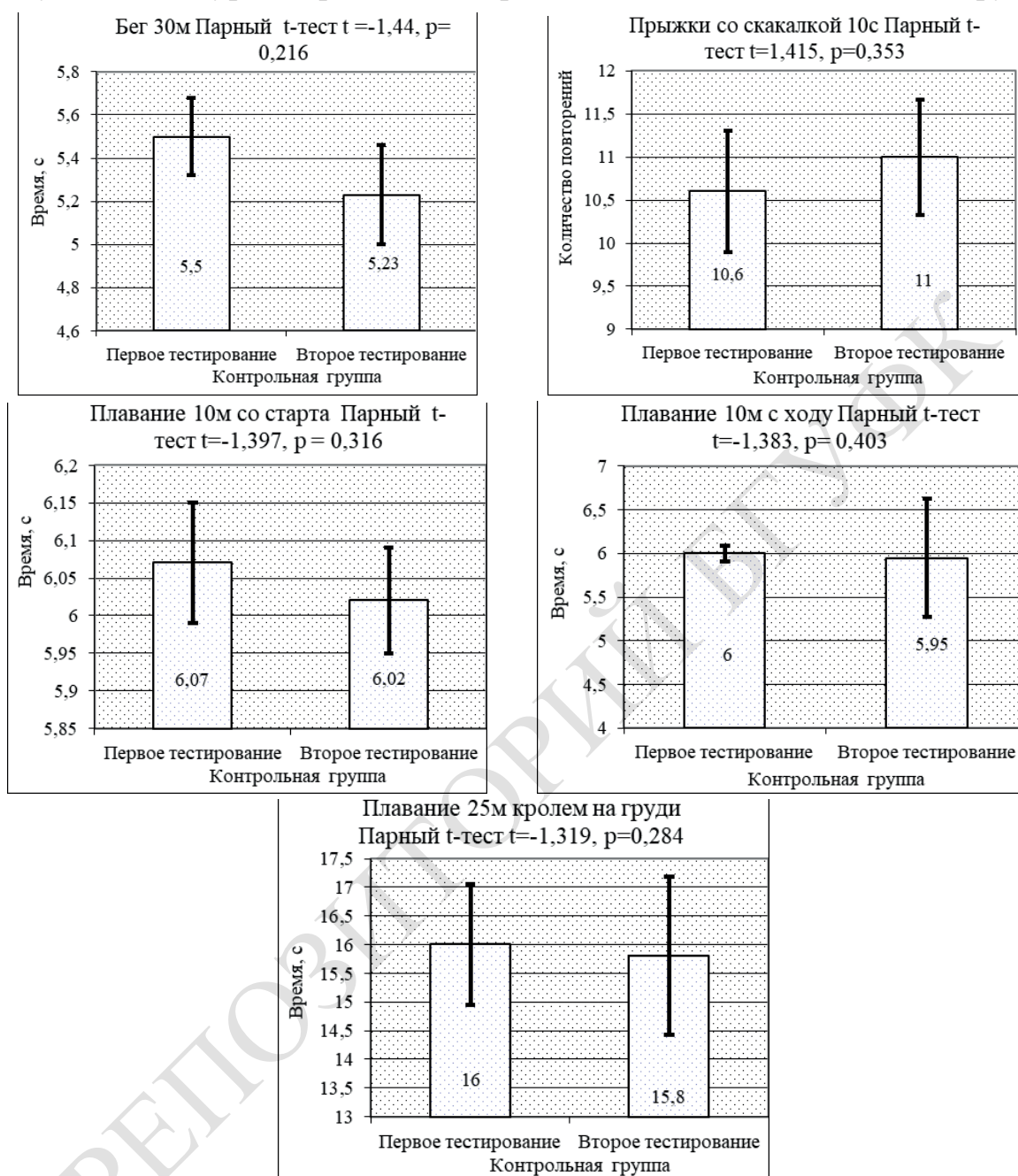


Рисунок 3 – Диаграммы результатов выполнения контрольных педагогических испытаний в контрольной группе после проведения эксперимента

На рисунке 4 приведены диаграммы результатов выполнения педагогических контрольных испытаний в экспериментальной и контрольной группах после проведения эксперимента. Установлено, что наблюдались статистически достоверные различия между выборочными средними по двум группам юных пловцов. Таким образом, следовало признать, что уровень развития скоростных способностей юных пловцов экспериментальной группы оказался более высоким по сравнению с контрольной группой.

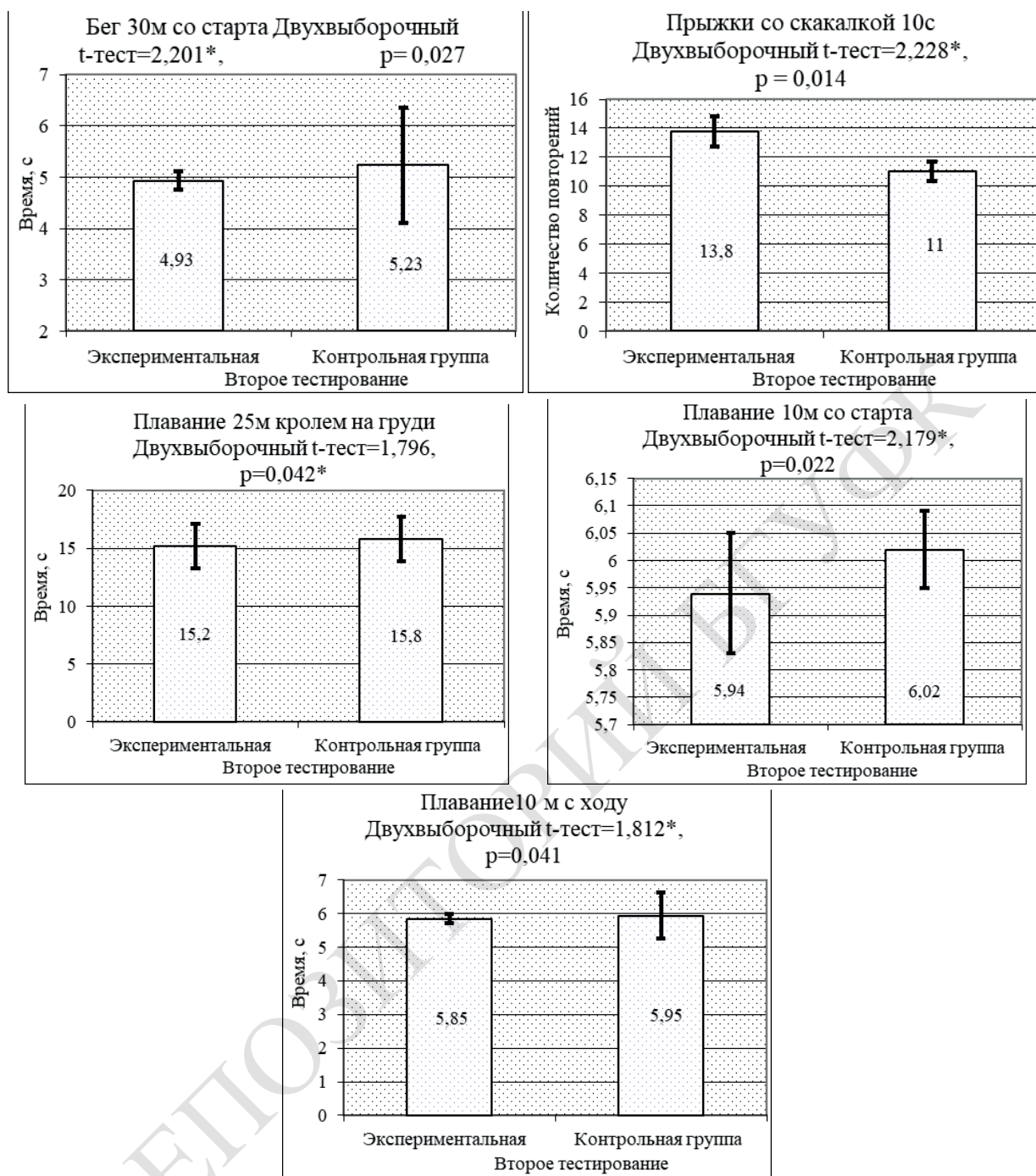


Рисунок 4 – Диаграммы результатов выполнения контрольных педагогических испытаний после проведения эксперимента

В течение шести месяцев, во время проведения педагогического эксперимента, проверялась эффективность комплекса тренировочных заданий. В результате применения предложенного комплекса тренировочных заданий уровень развития скоростных способностей у юных пловцов экспериментальной группы статистически значимо увеличился.

Исследование показало, что качественный прирост показателей скоростных способностей в контрольной группе в среднем составил 0,83 % – 5,16 %. В экспериментальной группе – 1,34 % – 22,46 %.

1. Вайцеховский, С. М. Физическая подготовка пловца / С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 104 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 331 с.
3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
4. Плавание. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва/М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. унив. физ. культуры; сост.: П. М. Прилуцкий, Е. И. Иванченко. – Минск: [б. и.], 2008. – 142 с.
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / под общ. ред. Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 228 с.
6. Платонов, В. Н. Плавание: учебник / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

Рихтер Марта Валерьевна

студентка 227 гр., СПФ МВС

Загоровский Виктор Александрович

ст. преподаватель

Белорусский государственный университет физической культуры

ПЛАНИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА

Научный руководитель: Загоровский В. А., ст. преподаватель

Введение. Необходимость совершенствования системы спортивной подготовки спортсменов определяется рядом обстоятельств и условий, существенно влияющих на структурно-функциональную организацию тренировочного процесса. Основным фактором, обуславливающим совершенствование системы спортивной подготовки спортсменов, является возрастающая конкуренция на международной арене, а также приближение психологических, физических и функциональных нагрузок спортсменов к предельным границам человеческих возможностей [1].

Проблема планирования специальных тренировочных нагрузок гребцов на байдарках в соревновательном периоде годичного макроцикла занимает центральное место в системе спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. При всем многообразии средств и методов спортивной подготовки спортсменов, тренировочные и соревновательные нагрузки достигли таких величин, что дальнейшее их увеличение может стать причиной срыва индивидуальной