

спині за 30 с. Результати у бігу на 30 м з ходу, човниковому бігу 4x30 м, бігу на 300 м, стрибках у довжину з місця, нахилу тулуба з положення стоячи, у показниках кистьової динамометрії та пробі на затримку дихання хоча і підвищились, але зміни не носили достовірний характер.

Перспективи подальшого розвитку полягають у визначенні показників технічної підготовленості бігунок на середні дистанції.

Список використаної літератури:

1. Іванова Т.П. Визначення деяких показників фізичної підготовленості бігунок на середні дистанції / Т. П. Іванова // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №5 – С. 105–108.

2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Н.Г. – М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

3. Павлова О. И. Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики / О. И. Павлова // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 3 (5). – С. 29–34.

4. Фомин Н. А. На пути к спортивному мастерству / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

5. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – К. : Олімпійська література, 2005. – 257 с.

¹**ПИЛИПКО О.А.**, к.пед. н., доцент

²**ЖЕРДЕВА А.В.**, ст.викладач

Харьковская государственная академия физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СИХРОНИСТОК 12-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ УЧЁТА ИХ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Аннотация. В данной статье исследована эффективность применения методики специальной плавательной подготовки, основанной на учёте особенностей морфологического развития квалифицированных спортсменок в возрасте 12-15 лет, специализирующихся в синхронном плавании.

Ключевые слова: синхронное плавание, плавательная подготовка, морфологические особенности.

Введение. Развитие многих видов спорта, в частности синхронного плавания, имеет тенденцию к постоянному усложнению технических элементов, входящих в соревновательные программы, что повышает интенсивность их выполнения. Это требует от спортсменок высокого уровня физической работоспособности, технического мастерства, максимальной мобилизации резервных возможностей организма [1, 4].

Методически правильно проведенный отбор соответствующего контингента с последующим дифференцированием подготовки – это гарантия

дальнейшего удачного и эффективного управления тренировочным процессом, основной целью которого является воспитание высококлассных спортсменов [3, 5].

Как показал проведенный анализ научно-методической литературы, на сегодняшний день в синхронном плавании требует пристального внимания изучение вопросов, касающихся совершенствования различных видов подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменок. Одним из таких аспектов является ориентация на особенности морфологического развития спортсменок при построении тренировочных программ в воде, что даёт возможность индивидуализировать процесс их подготовки, оптимально подобрать задания и в конечном итоге повысить уровень специальной подготовленности.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность применения методики специальной плавательной подготовки у спортсменок 12-15 лет, специализирующихся в синхронном плавании, основанной на учёте их морфологических особенностей.

Задачи исследования:

1. Изучить морфологические особенности квалифицированных синхронисток в возрасте 12-15 лет.
2. Определить характерные черты построения тренировочного процесса спортсменок в возрасте 12-15 лет, занимающихся синхронным плаванием.
3. Исследовать эффективность применения методики специальной плавательной подготовки, основанной на учёте особенностей морфологического развития квалифицированных синхронисток в возрасте 12 - 15 лет.

Материал и методы исследования. Экспериментальное исследование проводилось на базе бассейна «Локомотив» г. Харькова. В исследовании приняли участие 32 спортсменки в возрасте 12-15 лет, занимающиеся синхронным плаванием. Уровень их спортивной квалификации: I-II разряд – КМС. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: педагогические наблюдения, анкетирование, антропометрические измерения, тестирование показателей общей и специальной физической подготовленности, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Антропометрические измерения и классификация пропорций тела проводились по стандартным методикам.

Анализ полученного цифрового материала позволил прийти к выводу о том, что спортсменки синхронного плавания чаще принадлежат либо к гигантоидному или же к парагармоидному типу телосложения, то есть имеют широкие плечи – длинные ноги либо широкие плечи – ноги средней длины, что подтверждает имеющиеся в литературе данные [6].

Результаты проведенного анкетного опроса среди ведущих специалистов г. Харькова по синхронному плаванию позволили выделить характерные особенности построения тренировочного процесса спортсменок в возрасте 12-15 лет, занимающихся этим видом спорта.

Как видно из рисунка 1 в тренировке спортсменок - синхронисток в

возрасте 12-15 лет предпочтение отдается СФП (в воде) (50 % от общего времени). Плавательная и силовая подготовка занимают по 15% отведенного времени. На хореографию, танцевальную подготовку и акробатику приходится соответственно 10 %, 5 % и 5 % общего времени.

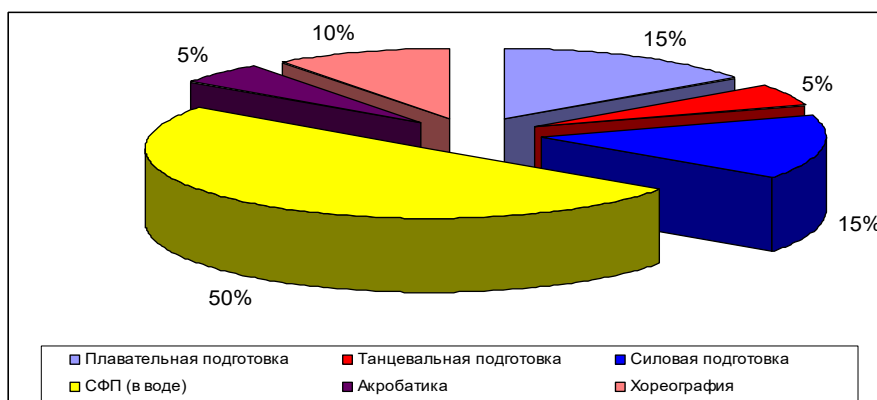


Рис. 1. Соотношение различных видов подготовки в тренировочном процессе спортсменок-синхронисток в возрасте 12-15 лет

Работа в воде предполагает выполнение трех основных компонентов: плавание на ногах, плавание на руках, плавание в полной координации (рис. 2).

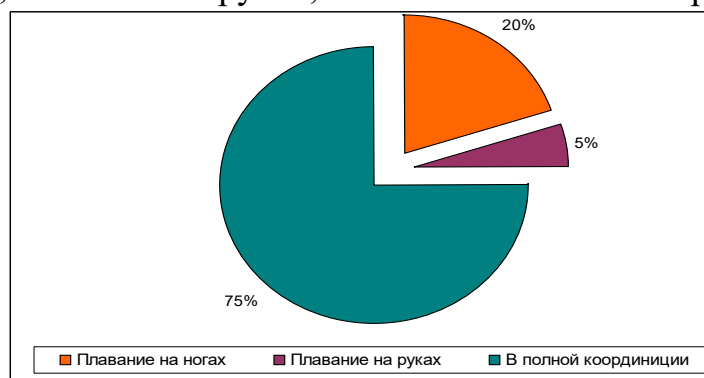


Рис. 2. Соотношение разных видов работы в объёме плавательной подготовки у спортсменок-синхронисток в возрасте 12-15 лет

Среди типичных упражнений, выполняемых в воде, даются: 200 метров комплексное плавание; 200 метров комплексное плавание на ногах; 800 метров вольным стилем; 6*50 метров вольным стилем (скоростные отрезки); 2*50 метров прорывание; 50 метров вольным стилем; 100 метров вольным стилем; 100 метров (50 метров вольным стилем, 50 метров прорывание под водой). В общей сложности объём одного тренировочного занятия составляет 1,5 - 2 км.

Учитывая специфику преобладающих движений в синхронном плавании и условия, в которых проходит соревновательная деятельность, нами была разработана методика, направленная на совершенствование специальной физической подготовки спортсменок в возрасте 12-15 лет.

Взяв за основу распределение различных видов нагрузок, характерное для традиционных занятий синхронисток, мы внесли коррективы в содержание плавательной подготовки. В начале эксперимента у спортсменок была определена

предрасположенность к какому-либо из способов плавания (на основе критериев, выделенных в работах Н.Ж. Булгаковой с соавт.) с последующим выполнением тренировочных заданий преимущественно этим способом [2].

Выполнение плавательных упражнений проводилось в различных зонах мощности. Интенсивность выполнения заданий контролировалась по показателям ЧСС.

Для оценки эффективности применения разработанной методики была составлена программа тестов, позволяющая оценить уровень физической подготовленности спортсменок и включающая динамометрию правой и левой кисти; сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу; выпрыгивания вверх; бег на месте 5 с; поперечный шпагат; наклон вперед; махи ногами за 30 с.

Анализ полученных экспериментальных данных позволил прийти к выводу о том, что в ходе проведения эксперимента наибольшие изменения в возрасте 12-13 лет коснулись показателей силовой подготовленности. Их прирост составил от 14 до 25 % ($p < 0,01$). Соответственно в возрасте 14-15 лет значительные изменения произошли в таких показателях, как динамометрия правой и левой кисти (21 %), наклон вперед (18 %), выпрыгивание вверх (13,7 %).

Необходимо отметить тот факт, что после выполнения тренировочных заданий в воде у спортсменок, принимавших участие в эксперименте, улучшились показатели восстановления ЧСС.

Таким образом, разработанная нами методика положительно повлияла на уровень специальной физической подготовленности спортсменок, занимающихся синхронным плаванием в возрасте 12-15 лет.

Выводы:

1. Спортсменки, занимающиеся синхронным плаванием, чаще принадлежат к гигантоидному или же к парагармоидному типу телосложения.

2. Приоритетными видами подготовки в тренировочном процессе синхронисток в возрасте 12-15 лет является СФП (в воде) (50 % от общего времени), плавательная и силовая подготовка (соответственно по 15% времени).

3. Плавательная подготовка синхронисток в возрасте 12-15 лет должна строиться с учётом морфологических особенностей развития спортсменок, что способствует повышению уровня их специальной физической подготовленности.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении эффективности применения адаптированной программы плавательной подготовки с учётом особенностей морфологического развития спортсменок на этапе высшего спортивного мастерства.

Список использованной литературы:

1. Боголюбова М. С. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании : [учеб. пособие] / М. С. Боголюбова, Г. В. Максимова. – М.: 2004. – 168 с.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учеб. для вузов / Н.Ж. Булгакова, В.З. Афанасьев, Л.П. Макаренко, С.Н. Морозов, О.И. Попов, И.В. Чеботарева / Под общей ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1997.– 128 с.

4. Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания: [учебник] /

М. Н. Максимова. – М. : Советский спорт, 2012. – 304 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература. 2004. – 314 с.

6. Ровна О.О. Морфологічні особливості будови тіла спортсменок з синхронного плавання та спрямованість відбору відповідно до адаптаційних змін в процесі тренування// Слобожанський науково-спортивний вісник / О.О. Ровна. – Харьков, 2006. – Вип.9. – С. 122-126.

¹**ПОЛИТЬКО Е.В.**, к.физ.восп., доцент

²**ТОМИЛКО А.Б.**, магистрант

Харьковская государственная академия физической культуры

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ВЫСТУПАЮЩИХ НА ДИСТАНЦИИ 100 МЕТРОВ БАТТЕРФЛЯЙ

Аннотация. Рассмотрены вопросы, связанные с исследованием особенностей технико-тактических действий спортсменов-пловцов различной квалификации, выступающих на дистанции 100 метров баттерфляй. Проведен сравнительный анализ динамики скорости, темпа и «шага» цикла гребковых движений в процессе преодоления 100-метровой соревновательной дистанции.

Ключевые слова: пловцы, соревновательная деятельность, скорость, темп, «шаг», динамика.

Введение. Контроль и коррекция техники плавания в процессе соревновательной и тренировочной деятельности является важнейшими проблемами процесса подготовки пловцов различной квалификации. На разных этапах развития спортивного плавания именно техника выдающихся спортсменов способствовала формированию эталонов, на которые ориентировались тренеры и спортсмены разных стран мира [3].

Уровень технического мастерства пловцов тесно взаимосвязан с возможностями управления двигательными действиями. Это может проявляться в сознательном изменении различных параметров техники плавания (темпа движений, длины «шага», скорости передвижения, в том числе при прогрессирующем утомлении и т.д.). Сильнейшие спортсмены отличаются разными способностями к повышению стабильности технического мастерства. Эта вариативность является в большей степени компенсаторной, обеспечивающей поддержание высокой дистанционной скорости.

В области спортивного плавания ранее были определены основные параметры соревновательной деятельности пловцов и разработаны модельные характеристики [2, 3, 4]. Однако специалисты сосредотачивали своё внимание в основном на выявлении особенностей преодоления соревновательных дистанций спортсменами высокой квалификации, в то время как аспекты прохождения дистанций юными пловцами-разрядниками остаются до конца не раскрытыми. Поэтому актуальным