

УДК 797.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Болонина А.В. ,

Научный руководитель- к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

Селиверстова Н.Н.

¹*Набережночелнинский государственный педагогический университет, Набережные Челны, Россия, e-mail: silva76@list.ru*

Аннотация: в данной работе на тему «Использование нетрадиционных средств физической подготовки юных пловцов» подробно изучается общая характеристика физической подготовки юных пловцов, а также приводится конкретный материал для подготовки юных пловцов нетрадиционными средствами упражнений йоги и кифута.

Ключевые слова: физическая подготовка, юные пловцы, нетрадиционные средства, характерные для плавания: упражнения йоги, кифута.

THE USE OF NON-TRADITIONAL MEANS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG SWIMMERS

Bolonina A.V. ,

Supervisor-PhD, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports

Seliverstova N.N.

¹*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University, Naberezhnye Chelny, Russia, e-mail: silva76@list.ru*

Abstract: This paper on the topic "The use of non-traditional means of physical training of young swimmers" is devoted to the detailed study of the general characteristics of the young swimmers' physical training, and provides specific material for the training of young swimmers with non-traditional means of yoga and Kifut exercises.

Key words: physical training, young swimmers, non-traditional means for swimming: yoga exercises, Kifut exercises.

Введение. Вопросы физической подготовки пловцов в рамках тренировочного процесса детей и подростков рассматривались не единожды [4,5,6]. Именно эти специалисты отмечают что, физическая подготовка включает воспитание силовых способностей, гибкости, быстроты, ловкости, способности к расслаблению мышц, повышение физической работоспособности [7].

Объект исследования – процесс физической подготовки юных пловцов.

Предмет исследования – использование нетрадиционных средств физической подготовки юных пловцов.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение в процессе физической подготовки юных пловцов нетрадиционных средств, характерных для плавания, таких как

упражнения йоги [1,2,3], кифута, положительно повлияет на уровень физической подготовленности.

Цель исследования – определить эффективность использования нетрадиционных средств физической подготовки юных пловцов.

Гипотеза. Мы предполагаем, что применение в процессе физической подготовки юных пловцов нетрадиционных средств, характерных для плавания: упражнений йоги, кифута положительно повлияет на уровень физической подготовленности.

В работе мы поставили перед собой следующие задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Изучить исходные показатели физической подготовленности юных пловцов.
3. Составить комплексы упражнений нетрадиционных средств для эффективной физической подготовки юных пловцов.
4. Проверить эффективность разработанных комплексов в условиях педагогического эксперимента.

Нами были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; тестирование физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Для оценки физической подготовленности нами использовались такие специальные тесты как 2х25 м в/с, 4х50 м в/с, 100 м в/с, 200 м кпл и 800 м в/с.

Практическая значимость заключается в том, что применение упражнений нетрадиционных средств для повышения физической подготовки юных пловцов подразумевает использование средств, специальных для других видов двигательной активности, в чем-то пересекающихся с плаванием и направленных на перенос навыков технического и функционального характера и возможность использовать их в учебно-тренировочном процессе пловцов.

Экспериментальная часть работы осуществлялась посредством тестирования исследуемых показателей юных пловцов, в сентябре 2019 года и в марте 2020 года, на базе ДЮСШ «Юбилейный» города Мензелинска. В ходе эксперимента всего обследовано 20 пловчих, занимающихся в УТГ первого года обучения (по 10 человек в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах).

Выбор юных спортсменов объясняется тем, что возрастной период с 10 до 11 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. На начало исследования группы примерно одинаковые по уровню физической подготовленности в объеме предлагаемых

тестов, и находятся в равных условиях. Наглядно показано, на примере показателей теста 2x25 м, который направлен на определение скоростных возможностей пловца. Тест выполнялся с максимальной скоростью с толчка, интервал 2 минуты. Общее время до эксперимента в контрольной группе составило – $33,38 \pm 0,15$ сек; а в экспериментальной группе – $32,56 \pm 0,16$ сек.

Разница между исходными средними показателями физической подготовленности у пловцов ЭГ и КГ не достоверна (при $p > 0,05$) и различна от минимальной – 0,4% в тесте в плавании вольным стилем на дистанции 800 м, к средней: 0,91% в тесте 4x50 м; 1,36% в комплексном плавании 200 м и 1,96% в тесте 100 м вольным стилем и до максимальной – 2,46% в тесте 2x25 м. Однако, лучшие результаты в контрольной группе в тестах плавание «2x25 м» и «4x50 м» на чистоте показателей ЭГ за период эксперимента не отразятся.

Указанная схема предназначена для применения в условиях недельных тренировочных микроциклов, где наиболее востребовано повышение специальной физической подготовленности.

Три раза в неделю с юными пловцами проводились организованные тренировочные занятия на суше. Комплексы проводились после разминки, то есть в начале занятия – на «свежую» силу. Комплексы включали в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах от пяти (первые четыре микроцикла) и до восьми (вторые четыре микроцикла). Общая продолжительность 20-30 минут. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое.

Из йоги были выбраны четыре упражнения на растяжение:

Первое упражнение на растяжение. Оно предназначено для того, чтобы пловцы двигались из одной позиции в другую, сохраняя дыхание сфокусированным.

Следующие 2 упражнения статичны. Они направлены на растяжение плеч и верхней части спины и должны быть сделаны за 5-10 вдохов.

Четвертое упражнение – поза ребенка. Одна из лучших поз для отдыха и растягивания мышц.

Рекомендации при выполнении комплекса упражнений Кифута:

- первые 3 недели рекомендуется заниматься ежедневно, но не реже 5 дней в неделю. Затем 2-3-х раз ежедневно будет достаточно;
- выполнять комплекс можно в любое время, но не позднее чем за 2 часа до ночного сна;
- при сильном утомлении или если при растягивании возникают сильные болевые ощущения, необходимо снизить дозировку, чтобы не перенапрячься;
- дышать нужно ритмично и свободно, ни в коем случае не выполнять упражнения на задержке дыхания;

- в случае если выполняются не все упражнения, то их необходимо чередовать таким образом, чтобы задействовать различные мышечные группы.

Заключение. Так упражнения йоги и кифута, являются нетрадиционными средствами, то они могут являться частью программ по подготовке пловцов к соревнованиям. Так, после эксперимента по тесту 2x25 м в ЭГ общее время составило $32,56 \pm 0,16$ сек., после эксперимента – $31,56 \pm 0,18$ сек, прирост составил 3,07% (при $T=2,31$; он достоверный). В КГ общее время составило – $33,38 \pm 0,15$ сек., после эксперимента – $32,68 \pm 0,15$ сек, прирост составил 2,10 % (при $T=1,85$; не достоверный);

По исследуемым тестам наблюдается достоверное улучшение результатов в контрольной и экспериментальной группах:

- 2x25м на 2,10 ($p > 0,05$) и 3,07% ($p < 0,05$) соответственно;
- 4x50м на 1,16 ($p > 0,05$) и 2,34% ($p < 0,05$) соответственно;
- 100м в/с на 0,23 ($p > 0,05$) и 2,35% ($p < 0,05$) соответственно;
- 200м кпл на 0,39 ($p < 0,01$) и 1,97% ($p < 0,05$) соответственно;
- 800 м в/с на 0,73 ($p < 0,05$) и 0,73% ($p < 0,01$) соответственно.

Список литературы:

1. Бутов, Е. Йогические аспекты плавания / Е. Бутов. – Текст : электронный. – URL: [http:// wildyogi.info/ru/issue/evgenii-butov-iogicheskie-aspekty-plavaniya](http://wildyogi.info/ru/issue/evgenii-butov-iogicheskie-aspekty-plavaniya). (дата обращения: 10.12.2020).
2. Видгоф, И. О сочетании йоги и плавания / И. Видгоф. – Текст : электронный. – URL : <https://www.jv.ru/news/zaniatiia/fitnes-klub-zhivi/25429-inna-vidgof-o-sochetanii-jogi-i-plavaniya.html> (дата обращения: 10.12.2020).
3. Водная йога : йога для пловцов и любителей плавания. – Текст : электронный. – URL: <http://gfhome.ru/articles/vodnaya-ioga-ioga-dlya-plovtsov-i-lyubitelei-plavaniya> (дата: обращения 10.12.2020).
4. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей : учебное пособие / Р. Гузман ; предисл. П. Моралеса ; пер. с англ. В. М. Боженова. – Минск : Попурри, 2013. – 286 с. : ил.
5. Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию : курс лекций / В. А. Дрокова. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2014. – 188 с. : ил.
6. Рыбьякова, Т. Плавание. Уроки профессионала : учебное пособие / Т. Рыбьякова. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 94 с. : ил.
7. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для академического бакалавриата / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2019. – 303 с. : ил.