



# **Воспитание скоростно- силовых качеств у пловцов брассистов 11-14 лет в подготовительном периоде спортивной подготовки**



## ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ

**Цель** – коррекция осанки пловцов – брассистов с использованием комплекса упражнений для «сухого плавания» при воспитании скоростно – силовых качеств.

### **Задачи:**

1. Разработать методику педагогического контроля с использованием прибора осанкомера.
2. Тестировать физические качества пловцов - брассистов
3. Разработать методику тренировки пловцов- брассистов в зале сухого плавания



## **ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **Задачи исследования.**

1. Разработать методику педагогического контроля с использованием прибора осанкомера.
2. Тестировать физические качества пловцов - брассистов
3. Разработать методику тренировки пловцов- брассистов в зале сухого плавания

### **Методы исследования**

1. Анализ научно методической литературы по проблеме - тренировка пловцов.
2. Педагогическое наблюдение (использование осанкомера для педконтроля в зале сухого плавания).
3. Тестирование физических качеств пловцов
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики



## Сканирование осанки инновационным портативным прибором «Осанкомер».

Расчет качества изгибов (шейный, грудной, поясничный) позвоночника проводится по авторской формуле Воинова Р.Л.

По авторской методике « Программе оценке результатов сканирования осанки поверхности тела человека» (Свидетельство Государственной регистрации программы ЭВМ № 2014662302 от 27 ноября 2014г) делается заключение о функциональном состоянии позвоночника и даются рекомендации для коррекции здоровья ( по способу «ЕВИКАС»).

Способ « ЕВИКАС» включает корреляцию функционального состояния позвоночника с функцией всех органов человека.



## **Способ расслабления глубоких мышечных групп, выстилающих позвоночник для использования в заключительной части тренировки в зале сухого плавания.**

Устройство для вытяжения и коррекции позвоночника содержит жесткую основу с моделируемым наклоном, функционирующую под воздействием массы тела человека и приспособления для поддержки головы и ног.

В лопаточной части жесткой опоры с моделируемым наклоном жестко закреплена пластика из оргстекла.

Спортсмен обнаженный по пояс ложится на спину с фиксацией ремнем по подбородок.

Вытяжение в заключении занятия 10 мин, с последующим лежанием на матах 20 мин

Разработано содержание методики направленных на воздействие мышечных групп грудной клетки с целью уравнивания тонуса мышц( глубоких мелких и крупных мышц, участвующих при плавании стилем «Брасс» ) и профилактике нарушения осанки (сутулость) для тренировок к зале сухого плавания .



## Методики тестирования физических качеств спортсмена

- Прыжок с места в высоту(см)
- Прыжок в длину с места с использованием маха руками ( м)
- Тестирование гибкости
- Тест плавание 50 м



# **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ МЕТОДИКИ ПЛОВЦОВ - БРАССИСТОВ В ЗАЛЕ СУХОГО ПЛАВАНИЯ (педэксперимент)**

Учебный год делится на три периода : осеннее- зимний, зимнее- весенний, летний. Каждый период состоит из 4 мезоциклов, включающий по несколько недельных микроциклов каждый.

Годовой объем на этапе спортивной начальной специализации включал:

- 1.Количество занятий в воде - 317
2. Объем плавания( км) - 750
- 3.Количество дней- занятий - 292
- 4.Объём физической подготовки на суше - 386 (час)
5. Теоретическая подготовка - 26
- 6.Колво соревнований по ФП на суше 11часиграм на сущее - 3час
7. Соревнований по плаванию - 20 час
8. Играм в воде - 2час

Педагогический эксперимент проводился в осеннее – зимний период – подготовительный период.



## **Комплекс упражнений для пловцов в зале сухого плавания.**

1. Комплекс упражнений направленного воздействия.
2. Упражнения для повышения скоростного компонента в развитии мышечных усилий.
3. Упражнения для повышения скоростного компонента в развитии.
4. Упражнения для повышения силового и скоростно – силового компонента в развитии мышечной силы ног.



## Эффективность использования упражнений для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности мышц рук, плечевого пояса и мышц ног.

|                                                                      | Контрольная группа | Экспериментальная | уровень достоверности |  |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|--|
| 1.Запрыгивание<br>На тубу 20см с<br>Места (м)                        | 93,67±2,06         | 93,07±1,94        | P > 0,05              |  |
| 2.Прыжок в<br>длину с места<br>С<br>использованием<br>Маха руками(м) | 231,07±3,09        | 228,93±3,49       | P > 0,05              |  |



## Эффективность использования упражнений для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности мышц рук, плечевого пояса и мышц ног.

|                                                        | Контрольная группа | Экспериментальная | уровень достоверности |
|--------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|
| 1Прыжок с места в высоту см(начало эксперимента)(см)   | 47,07±2,06         | 47,27±2,06        | P..> 005              |
| 1Прыжок с места в высоту см( в конце эксперимента)(см) | 47,6 7±2,06        | 57,27±1,06        | P < 0,05              |

# Эффективность использования упражнений для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности мышц рук, плечевого пояса и мышц ног.

|                                                              | Контрольная<br>группа | Экспериментал<br>ьная | уровень<br>достоверности |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1Прыжок с места в длину (м)<br>(начало эксперимента)(см)     | 2,30±0,9              | 2,27±0,7              | P..> 005                 |
| 1Прыжок с места в длину-(м)<br>см( в конце эксперимента)(см) | 2,37±0,8              | 2,80±0,6              | P < 0,05                 |

| двигательный<br>тест     | Группа                | гибкость до<br>эксперимент<br>а | достоверност<br>ь | гибкость<br>после<br>эксперимента | достоверность |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------|
| Наклон<br>туловища<br>см | Экспериме<br>нтальная | 5.20±0,32                       |                   | 6.11±0,33                         | p<0,05        |
|                          | контроль-<br>ная      | 4.90±0,35                       | P>0,05            | 4.95±0,33                         | P> 0,,05      |



## Эффективность использования упражнений для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности мышц рук, плечевого пояса и мышц ног.

|                             | Контрольная<br>группа<br>(с) | Экспериментальная<br>Группами<br>(с) | Уровень<br>достоверности |
|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 1)В начале<br>эксперимента. | 58,47±<br>0,710              | 58,01±<br>0,06                       | P >0,05                  |
| 2)В конце<br>эксперимента   | 56,67±<br>0,710              | 55,41±<br>0,12                       | P <0,05                  |



## ВЫВОДЫ

1. В результате исследования по тестируемым группам достоверных различий в показателях между контрольной и экспериментальной групп нет  $P > 0,05$ - в начале эксперимента не было.
2. В конце эксперимента по тестируемым группам есть достоверные  $P < 0,05$  различия в показателях между контрольной и экспериментальной групп есть достоверные различия.
3. Эффективность тренировки проявилась в результатах по тестируемым группам то есть обнаружены достоверные  $P < 0,05$  различия в показателях между контрольной и экспериментальной в конце эксперимента
4. В результате тренировки по авторской методике отмечены различия в тестировании на гибкость между контрольной и экспериментальной группами и они достоверны отличается. Значит предложенная авторская методика тренировки эффективна.
5. Тренировки экспериментального периода эффективно проявили себя в показателях работоспособности пловца на дистанции в воде лучше в экспериментальной группе. Следовательно, эффективность воспитания скоростно - силовых качеств пловцов брассистов экспериментальной группы 11-14 лет за период педагогического эксперимента с использованием комплекса упражнений на тренажерах в спортзале сухого плавания достоверно улучшилась.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**