

Козлова Вероника Владимировна,
студентка кафедры Теории и методики спортивного и синхронного плавания,
акваэробик, прыжков в воду и водного поло, Россия, Москва, Федеральное
государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
Veronika Vladimirovna Kozlova, student of the Department of Theory
and Methodology of Sports and Synchronized Swimming, aqua aerobics, diving
and water polo, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education "Russian University of Sports "GTSOLIFK"

**СООТНОШЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ
И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ В МЕЗОЦИКЛЕ У ПЛОВЦОВ 13 ЛЕТ
THE RATIO OF TRAINING TOOLS AND TRAINING METHODS
IN THE MESOCYCLE FOR SWIMMERS AGED 13 YEARS**

Аннотация: Данное исследование посвящено соотношению тренировочных средств и методов подготовки в мезоцикле у пловцов 13 лет.

Abstract: This study is devoted to the ratio of training tools and training methods in the mesocycle in swimmers aged 13 years.

Ключевые слова: мальчики 13 лет, плавание, построение учебно-тренировочного процесса, методика тренировки, спорт

Keywords: boys 13 years old, swimming, building the educational and training process, training methods, sport.

ВВЕДЕНИЕ. Большой интерес в плавании представляет 13-летний возраст спортсменов, так как я считаю, что этот возраст в системе построения учебно-тренировочного процесса и методики тренировки недостаточно освещён. Определённую трудность представляет и то, что данный возраст является переходным в плане физического развития и этапов подготовки, а также в этом возрасте спортсмены начинают определяться со своей будущей специализацией, поэтому изучение этого вопроса представляет особую важность [1,2].

Цель исследования – выявление наиболее эффективной методики тренировки и построения учебно-тренировочного процесса у пловцов 13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности методики и построения учебно-тренировочного процесса.
2. Определить уровень специальной работоспособности.
3. Определить соотношение средств и методов тренировки и построения учебно-тренировочного процесса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На протяжении 1 месяца, в период с 04 – 30.09.23, был проанализирован и зафиксирован учебно-тренировочный процесс и методика тренировки в трёх разных группах у мальчиков-пловцов 13-летнего возраста. Классификация упражнений была сделана по классификации Платонова В.Н [2].

В результате анализа мезоциклов в 1, 2 и 3 группах можно сказать, что соотношение средств и методов тренировки в каждой группе различны. Ниже в таблице 1 представлено соотношение средств и методов тренировки в мезоциклах 1, 2 и 3 групп. Сначала представлен объём в км.

На основе данных таблицы 1, можно сказать, что в мезоцикле 1 группы большее внимание уделяется упражнениям аэробной средней интенсивности – 72,65 км и упражнениям, направленным на развитие силовых способностей – 66,6 км, чуть меньше – упражнения аэробной малой интенсивности – 52,1 км. Упражнения аэробной высокой интенсивности на уровне ПАНО – 23 км, упражнения, направленные на повышение темпа движений – 36,1 км. Менее всего применялись следующие упражнения: смешанные



упражнения, преимущественно с аэробной системой энергообеспечения – 7,5 км; смешанные упражнения, преимущественно с анаэробной системой энергообеспечения – 2,9 км; анаэробные упражнения с максимальной активизацией возможностей лактатной системы энергообеспечения – 7,2 км; анаэробные упражнения, с максимальной активизацией алактатной системы – 1,4 км; упражнения, для повышения устойчивости к гипоксии – 4,85 км.

Также, наблюдая и изучая методику тренировки данной группы, можно сделать вывод о том, что тренер наиболее часто давал задания способами плавания баттерфляй и кроль на груди, соответственно на эти стили плавания был сосредоточен весь тренировочный процесс с акцентом на спринтерские и средние дистанции. Поэтому не удивительно, что в этой группе преобладающее число спортсменов специализируется на короткие и средние дистанции кролем на груди и баттерфляем. Также достаточно большое внимание уделялось комплексному плаванию в полной координации, на руках и на ногах. Присутствовали задания на длинные дистанции кролем на груди и комплексным плаванием. Наиболее часто используемые методы тренировки: переменный, повторный и контрольно-соревновательный.

Таблица 1

Соотношение средств и методов тренировки в мезоциклах 1, 2 и 3 групп

	1 группа	2 группа	3 группа
Упражнения аэробной малой интенсивности	52,1	35,2	68,7
Упражнения аэробной средней интенсивности	72,65	63,3	106,9
Упражнения аэробной высокой интенсивности (ПАНО)	23	10,2	9
Смешанные упражнения, преимущественно с аэробной системой энергообеспечения	7,5	3,7	1,4
Смешанные упражнения, преимущественно с анаэробной системой энергообеспечения	2,9	1	1,1
Анаэробные упражнения, с максимальной активизацией возможностей лактатной системы энергообеспечения	7,2	0,6	7,5
Анаэробные упражнения, с максимальной активизацией алактатной системы	1,4	0,5	2,8
Упражнения, направленные на повышение темпа движений	36,1	6,95	13,7
Упражнения, направленные на развитие силовых способностей	66,6	5,5	45,2
Упражнения для повышения устойчивости к гипоксии	4,85	0	0

В мезоцикле 2 группы половину от всех средств занимают упражнения аэробной средней интенсивности – 63,3 км. В 2 раза меньше использовались упражнения аэробной малой интенсивности – 35,2 км. В данном мезоцикле не применялись упражнения для повышения устойчивости к гипоксии. Меньше всего использовались анаэробные упражнения с максимальной активизацией возможностей лактатной и алактатной системой энергообеспечения – 0,6 км и 0,5 км соответственно и смешанные упражнения, преимущественно с анаэробной системой энергообеспечения – 1 км. Остальные же тренировочные средства варьируются в диапазоне от 3-10 км.

Также, наблюдая и изучая методику тренировки данной группы, можно сказать, что чаще всего давал спортсменам задания способами плавания кроль на груди и кроль на спине, поэтому на эти стили плавания был сосредоточен весь тренировочный процесс с акцентом на средние и длинные дистанции, поэтому не удивительно, что в этой группе лучше всего справились с дистанцией 800 м кролем на груди. Наиболее часто применяемые методы тренировки: равномерный и интервальный.

В мезоцикле 3 группы практически половину от всех тренировочных средств занимают упражнения аэробной средней интенсивности – 106,9 км. В 2 раза меньше – упражнения аэробной малой интенсивности – 68,7 км, ещё меньше



– упражнения аэробной высокой интенсивности (ПАНО) –9 км. Упражнения, направленные на развитие силовых способностей – 45,2 км. Так же, как и в мезоцикле 2 группы, отсутствуют упражнения для повышения устойчивости к гипоксии. Меньше всего использовались смешанные упражнения, преимущественно с анаэробной системой энергообеспечения – 1,1 км; смешанные упражнения, преимущественно с аэробной системой энергообеспечения – 1,4 км и анаэробные упражнения с максимальной активизацией алактатной системы –2,8 км. Остальные тренировочные средства колеблются в диапазоне от 2 – 13 км.

Также, Наблюдая и изучая методику тренировки данной группы, можно сказать, что чаще всего спортсменам давали задания всеми способами плавания в частности: отдельно каждым стилем, в связке с другими стилями и комплексное плавание. Наиболее часто используемые методы тренировки: интервальный и повторный.

Ниже, на рисунке 1 представлены средние показатели результатов до и после эксперимента по сумме очков FINA всех участников. Здесь видно, что у 1 группы прирост результатов составил 211 очков или 10%. Но стоит отметить, что у данной группы ещё до эксперимента были показаны наилучшие результаты по сравнению с остальными. Наибольший прирост результатов отмечается во 2 группе – 417 очков или 22%, но в данной группе результаты до эксперимента были наихудшими. Наименьший же прирост результатов принадлежит 3 группе

– 166 очков или 9%.

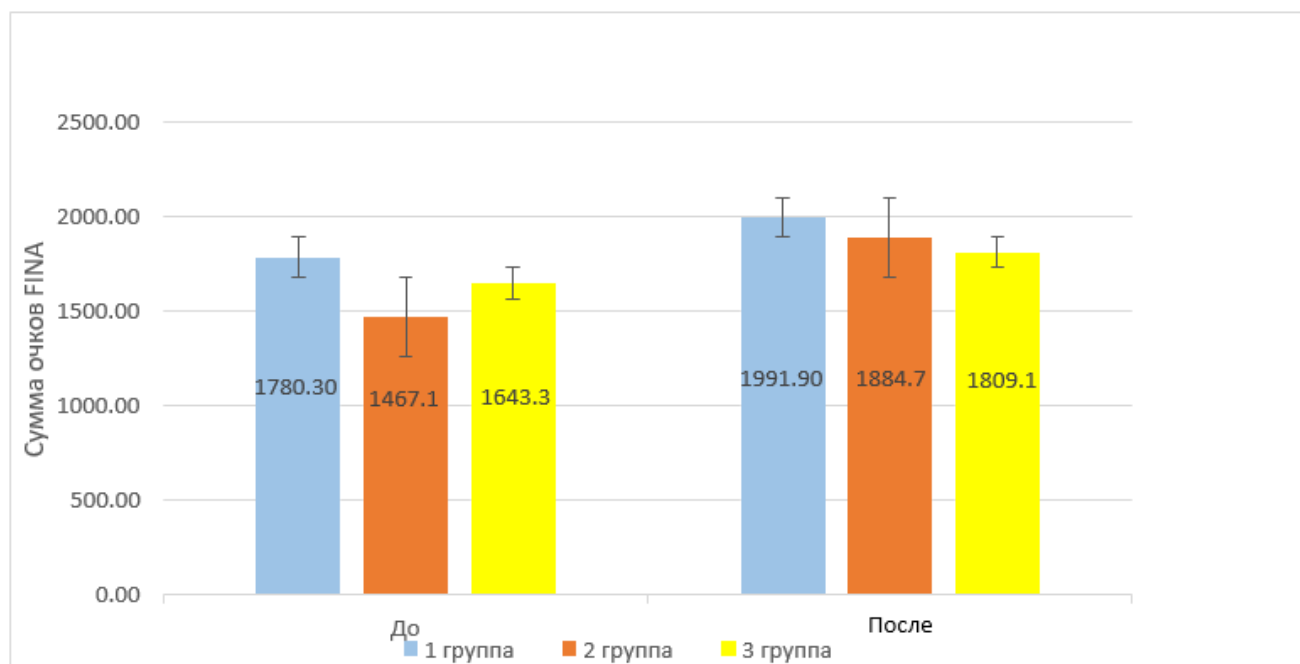


Рис. 1 – Средние показатели результатов до и после эксперимента по сумме очков FINA всех участников

ВЫВОДЫ:

1. Вариативность при построении учебно-тренировочного процесса у мальчиков 13-лет проявляются специфические особенности методики тренировки.
2. Рост специальной работоспособности зависит от соотношения тренировочных средств и методов подготовки.
3. Оценка специальной работоспособности по системе очков FINA является интегральной оценкой эффективности построения тренировочного процесса у мальчиков 13 лет.



Список литературы:

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.: ил.Кн. 1 / пер. с англ.(гл. 1 – 8) И. Андреев. – 480 с.: ил., табл. – Библиогр.: с. 468-479.
3. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.

References:

1. Kashkin A.A., Popov O.I., Smirnov V.V. Swimming: Approximate sports training program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve. – M.: Soviet Sport, 2004. – 216 p.
2. Platonov V.N. Competitive swimming: the path to success: in 2 books. / under general ed. V.N. Platonov. – M.: Soviet Sport, 2012. – 480 pp.: ill.Book. 1 / per. from English (Ch. 1 – 8) I. Andreev. – 480 pp.: ill., table. – Bibliography: p. 468-479.
3. Swimming. Program for sports schools (Youth Sports School, Sports School and Sports School) / Ed. L.P. Makarenko and T.M. Absalyamov. – M., 1977.

