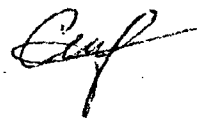


4990

А

На правах рукописи



Стародубцева Екатерина Сергеевна

Динамика основных тренировочных упражнений квалифицированных пловцов 12-14 лет в годичном макроцикле подготовки.

13.00.04. - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва -2005

А

А

Работа выполнена на кафедре теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры спорта и туризма.

Научный руководитель: доктор педагогических наук,
профессор Сергей Марткович Гордон

Официальные оппоненты: доктор биологических наук,
профессор Эдуард Георгиевич Мартиросов
доктор медицинских наук
профессор Сергей Александрович Полиевский

Ведущая организация – Московская государственная академия физической культуры.

Защита состоится « 14 » мая 2005 г. в 13.00 часов на заседании диссертационного совета К.311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры спорта и туризма по адресу: г.Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан « » _____ 2005 г.



T000004990

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук,
доцент

И.В. Чеботарева

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования

Центральной проблемой управления тренировочным процессом является изучение взаимодействия между выполнением тренировочных упражнений, их эффектом и ростом результатов. В этом направлении выполнено значительное количество исследований, в спортивной педагогике сформулированы концепции роста работоспособности [Матвеев Л.П., Харре Д., Franks B.D.] и в области физиологии - долговременной адаптации [Меерсон Ф.З., Фольборг Г.В.].

Достижение результатов современного спорта возможно при проведении многолетней тренировки, когда формируются основные физические качества и функциональные возможности юных спортсменов. Повышение эффективности тренировки подразумевает поиск таких методов и средств, которые приведут к необходимому росту результатов без перегрузки спортсменов, к развитию индивидуальных возможностей, достижению спортивной формы и сохранению будущего спортивного долголетия.

В спортивной педагогике выполнено большое количество работ в области адаптации к тренировочным нагрузкам [Суслов Ф.П., Гордон С.М., Прилуцкий П.М., Каунсилмен Дж., Кашкин А.А., Попов О.И., Соколов Г.Н., Merle L.Foss., и др.]. Однако, многие вопросы этой проблемы изучены недостаточно.

Использование современных методов подготовки открывает новые возможности в управлении тренировкой спортсменов.

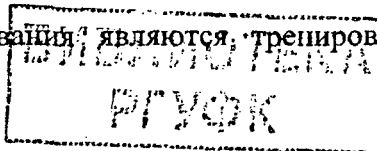
Направление исследования соответствует сводному плану НИР РГУФК 2002-2003 г.г. по специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры.

Цель исследования: совершенствование процесса подготовки юных пловцов-стайеров.

Гипотеза исследования предполагает взаимообусловленность динамики спортивных результатов пловцов, наличие закономерных соотношений между тренировочными упражнениями и их эффектом.

Объектом исследования является процесс подготовки спортсменов-пловцов.

Предметом исследования являются тренировочные и соревновательные



упражнения, их динамика и факторы, влияющие на них.

Научная новизна исследования состоит в том, что выявлены основные показатели, определяющие динамику тренировочных упражнений, изменение частоты сердечных сокращений и контрольных упражнений в годичном макроцикле.

Практическая значимость

При планировании подготовки пловцов в годичном макроцикле целесообразно после этапа втягивания в подготовительном периоде использовать параметрическую тренировку первого типа и параметрическую тренировку второго типа в соревновательном периоде. Такое построение тренировки обеспечивает существенное улучшение соотношения «скорость-дистанция» в аэробной и анаэробной зоне, близкое к лучшим стандартам соотношение между скоростью и выносливостью.

Для правильного проведения параметрической тренировки целесообразно использовать полученные в данном исследовании значения: начальной и конечной интенсивности упражнений, начального и конечного количества повторений на дистанциях различной длины, темпа роста работоспособности, объема упражнений.

Для контроля за состоянием пловцов целесообразно использовать контрольные упражнения 5х200м с отдыхом 60с и проплывание 3000м при заданной частоте сердечных сокращений. Первое упражнение показывает статистически достоверное увеличение мощности по отношению к заданной частоте сердечных сокращений, второе - повышение скорости в зоне порога анаэробного обмена. Оба упражнения доступны на всех этапах годичного цикла, т.к. пловцы самостоятельно определяют свою скорость. Регистрация частоты сердечных сокращений и применение контрольных упражнений позволяют оценить состояние спортсмена и адаптацию к тренировочным нагрузкам.

Область применения. Диссертационная работа предоставляет возможность широкого использования материалов исследования в процессе подготовки юных спортсменов. Результаты исследования были внедрены практику тренировочного процесса юных спортсменов в СДЮШОР «Спартак» и спортивном клубе «Родина».

Теоретическая значимость состоит в возможности дальнейшего изучения путей адаптации к тренировочным воздействиям на основе полученных данных по интенсивности, скорости прироста работоспособности и мощности в параметрической тренировке первого и второго типа.

Достоверность результатов исследования определяется корректной и обоснованной постановкой задач работы, продолжительностью педагогического эксперимента, уровнем квалификации спортсменов, применением широкого круга объективных методов исследования, использованием общепринятых методов математической статистики и логичностью сделанных выводов.

Задачи исследования состояли в следующем:

- определение основных составляющих параметрической тренировки первого и второго типа в годичном макроцикле тренировки пловца;
- изучение динамики частоты сердечных сокращений при выполнении основных тренировочных упражнений в годичном макроцикле;
- определение контрольных упражнений для оценки состояния юных пловцов в годичном макроцикле.

Методы исследования для решения поставленных задач:

- изучение и анализ литературных данных;
- педагогический эксперимент;
- метод контрольных упражнений;
- эргометрический анализ достижений;
- измерение частоты сердечных сокращений;
- методы математической статистики (дескриптивный, корреляционный и регрессионный анализ).

Для изучения адаптационных возможностей спортсмена и роста его работоспособности проводилась параметрическая тренировка двух типов, которая составляла основу педагогического эксперимента.

Параметрическая тренировка определялась тем, что один из параметров нагрузки принимался постоянным, а другие изменялись. Тренировочные упражнения выполнялись интервальным методом на дистанциях: 25м, 50м, 100м, 200м, 400м, 800м вольным стилем, с отдыхом 20 секунд. В первом типе параметрической тренировки параметром служила постоянная мощность