

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра водных видов спорта

Заведующий кафедрой

_____ Куделин А.Б.

«__» _____ 2018 Г.

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ**

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент – исполнитель
Научный руководитель
к.п.н., профессор
Оценка за работу

Бровикова Н.К.

Куделин А.Б.

(прописью)

Председатель
Заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Колумб А.В.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ.....	5
1.1. Сила как физическое качество и методы её развития при занятиях с пловцами на суше	5
1.2. Методы развития силовых способностей при занятиях с пловцами в воде.....	15
1.3.Анатомо-физиологическая характеристика юношей 14-16 лет....	18
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Методы исследования.....	23
2.2. Организация исследования.....	25
2.3. Методика специальной силовой подготовки пловцов экспериментальной группы.....	27
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	31
ВЫВОДЫ.....	43
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	44
ЛИТЕРАТУРА.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

Введение

Спортивный результат в плавании во многом обусловлен уровнем развития физических качеств спортсменов, и в большей степени, силовой подготовленностью пловцов. Силовые способности, характеризующие возможность спортсмена к проявлению рабочих усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений, определяют и максимальные скоростные способности пловцов. Возможности используемых в настоящее время средств силовой подготовки ограничены [3,9]. Основным условием применения средств силовой подготовки является соответствие режиму работы, характеру распределения мышечных усилий при плавании, что в значительной степени ограничивает использование тренажеров любых типов при работе с пловцами на суше. Исследованиями эффективности процесса силовой подготовки юных пловцов выявлено, что уже на этапах базовой подготовки и углубленной специализации, являющихся фундаментом высших спортивных достижений, наблюдается некоторое несоответствие между силовой подготовленностью, достигнутой на суше, и степенью ее реализации в плавании. Выявление динамики развития силовых возможностей пловцов, скорости плавания, изменения гидродинамических характеристик техники плавания способствует совершенствованию технологии силовой подготовки спортсменов путем формирования оптимальной структуры силовой подготовленности на различных этапах тренировочного процесса [1, 2,8,9,19,24].

Цель работы: совершенствование структуры силовой подготовленности пловцов 14-16 лет на этапах базовой подготовки и углубленной специализации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Изучить структуру силовой подготовленности пловцов на этапах базовой подготовки и углубленной специализации.

3. Выявить эффективность использования упражнений силового характера с различной направленностью и их влияние на спортивный результат в плавании юношей 14-16 лет.

Объект исследования– процесс силовой подготовки квалифицированных пловцов.

Предмет исследования– влияние упражнений силового характера с различной направленностью их воздействия на спортивные результаты пловцов 14-16 лет.

Гипотеза – мы предполагали, что силовая подготовка, преимущественно направленная на повышение силовой и скоростно-силовой выносливости спортсменов в большей степени способствует улучшению спортивных результатов юношей-пловцов 14-16 лет, чем работа, избирательно ориентированная на развитие максимальной и взрывной силы.

Новизна работы– учитывая, что вопрос эффективности специальной силовой подготовки изучен недостаточно, мы решили провести эксперимент по влиянию силовой подготовки различной избирательной направленности на спортивные результаты юношей 14-16 лет.

Теоретическая и практическая значимость– данные исследования могут быть использованы тренерами для разработки наиболее рациональной программы подготовки пловцов 14-16 лет.