

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/353739>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ

Плавание в ластах – один из наиболее развитых видов спорта в Новосибирской области. Несмотря на то, что плавание в ластах не входит в программу по Олимпийским видам спорта, оно получило широкое распространение не только в России, но и в мире. На сегодняшний день членами CMAS (рус. – Всемирная конфедерация подводной деятельности) являются более 100 национальных федераций, представляющих страны 5 континентов. В Новосибирской области более 1000 спортсменов занимаются этим видом спорта и успешно выступают на соревнованиях как всероссийского, так и международного уровня.

Анализ и обобщение практики подготовки пловцов-подводников высокого класса, позволяет выделить основные особенности, по которым в настоящее время идет интенсификация и изменение направленности тренировочного процесса [22]:

1. увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение года;
2. увеличение в микроциклах занятий с большими нагрузками;
3. увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;
4. использование жестких тренировочных режимов, способствующих росту специальной выносливости, а также значительное расширение соревновательной практики;
5. увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание соревновательной обстановки и жесткой конкуренции в каждом занятии;
6. увеличение объема специальной работы на суше и в воде, направленной на развитие скоростно-силовых способностей, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности;
7. увеличение объема работы, направленной на совершенствование техники плавания и основных компонентов структуры соревновательной деятельности.

Важно отметить, что указанные направления интенсификации могут реализовываться как комплексно, так и последовательно, что приводит к значительной нагрузке на организм пловца [21].

В настоящее время специальная подготовка, в том числе и подготовка с использованием современных средств и методов восстановления, приобретает все большее значение в плавании в ластах. Это продиктовано повышением конкуренции между пловцами-подводниками, усовершенствованием и усложнением спортивного оборудования, а также в связи повышением спортивных результатов за счет оптимизации тренировочного процесса [4, 5].

Особую актуальность проблема специальной подготовки пловцов приобрела еще во второй половине 70-х и 80-е гг., когда результаты спортсменов на крупнейших международных соревнованиях стали разделять десятые и сотые доли секунды, а конкуренция оказалась столь высокой, что порой фавориты оказывались за чертой финалов. Успешное выступление даже выдающихся спортсменов предусматривает выход на пик достижений сезона в основных стартах. Однако далеко не всем сильнейшим пловцам удается построить свою подготовку таким образом, чтобы продемонстрировать самые высокие результаты [11, 16].

Объект исследования - тренировочный процесс пловцов – подводников высокой квалификации в подготовительном периоде.

Предмет исследования - содержание общей и специальной физической подготовки пловцов-подводников высокой квалификации.

Цель исследования - определить перспективные пути совершенствования тренировочного процесса пловцов-подводников высокой квалификации.

Гипотеза исследования - предполагается, что изучение параметров нагрузки в подготовительном периоде позволит определить пути дальнейшего совершенствования тренировочного процесса пловцов-подводников высокой квалификации.

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ

1.1. Планирование годичной тренировки в спортивном плавании

Построение годичной подготовки пловцов высокой квалификации -исключительно сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения средств тренировочного воздействия, построения и сочетания различных структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов и этапов, мезоциклов, микроциклов и тренировочных занятий.

Практика последних лет показала, что достижению максимально доступного уровня результатов для конкретного этапа тренировки пловца, благоприятному развитию подготовленности и демонстрации ее высших показателей к моменту основных соревнований способствует двух- или трехцикловое планирование тренировочного процесса.

В структуре каждого макроцикла принято выделять подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период принято делить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа- повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Специальная часть подготовки заключается в повышении отдельных качеств, которые в решающей мере влияют на уровень спортивного результата. Особое внимание уделяется избирательному воздействию на возможности к аэробному и анаэробному ресинтезу АТФ, развитию скоростно-силовых параметров рабочих движений, совершенствованию техники движений, продуктивности дыхания, экономичности работы и др. Важная задача специальной подготовки на первом этапе подготовительного периода — повышение способности спортсмена переносить большие нагрузки [2].

В соответствии с современными требованиями к специальной подготовке пловцов высокого класса, на этом этапе уже могут превалировать специально-подготовительные упражнения, в определенной мере приближенные к соревновательным.

Очень велик объем работы на суше — до 6 — 8 ч в неделю. Основная ее направленность — повышение силовых качеств и подвижности в суставах, координационных способностей и общей выносливости. Силовая подготовка предполагает широкое применение как традиционных отягощений (штанга, тренажеры типа "Геркулес", эспандеры и т.п.), так и специфического для спортивного плавания тренажерного оборудования, обеспечивающего совмещенное развитие различных двигательных качеств и совершенствование технического мастерства пловцов [11].

Доля соревновательных упражнений в общем объеме выполняемой работы низка. Эффективность тренировки на общеподготовительном этапе подготовительного периода не находится в прямой зависимости от объема соревновательных упражнений. Более того, излишнее их использование в это время в ущерб вспомогательным и специально-подготовительным может иметь негативные последствия.

Тренировка на специально-подготовительном этапе подготовительного периода направлена на непосредственное становление спортивной формы, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных [7]. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится

Список использованных источников

1. Абытова Ж.Р., Эгамбердиева Г.Д. Методика обучения плаванию // Проблемы науки. 2021. № 4. С. 79–81.
2. Богдашкин А.Е., Морозов С.Н. Выбор тактических схем в скоростном плавании в ластах // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 4-3 (118). С. 35-37.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. - М.: ИЦ Академия, 2019. - 572 с.
4. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. - М.: ФиС, 1983. - 176 с.
5. Воронцов А. Р. Планирование годичной подготовки и особенности методики подготовки пловцов в Национальном тренировочном центре Хале, вып.11/ Воронцов А. Р. - Плавание, 2012. 243 с.

6. Гусейнов А.Ш., Шиповская В.В., Жигунова Н.В. Психологическая культура как потенциал субъектности личности тренера // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2018. № 2. С. 102-109.
7. Дудченко П.П. Концепция совершенствования тренировочного процесса и развития плавания в ластах // Современные наукоемкие технологии. 2022. № 5-1. С. 138-143.
8. Дудченко П.П. Плавание в ластах // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 2-1. С. 71-74.
9. Дудченко П.П. Совершенствование физической подготовленности пловцов в ластах средствами аквафитнеса / П.П. Дудченко, С.А. Шепеленко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 10. – С. 79-88.
10. Жданов В.В., Титов В.Б. История конструирования, патентования и производства спортивных ластов для плавания (1930-2020 г.) // Вестник Томского государственного университета История. 2021. № 70. С. 180-187.
11. Куликов И. Н. Психологические свойства нервной системы и спортивной ориентации пловцов / Куликов И. Н. – Плавание, 1979. – с. 23-24.
12. Ковачева И.А., Полунина Т.И. Плавание в ластах // В книге: Прикладное значение плавания. Анисимов А.В., Титлов А.Ю., Баканов М.В., Митусова Е.Д., Аникин А.А., Аникина Т.С., Чайченко М.В., Ковачева И.А., Полунина Т.И., Климанова Т.Г. Владимир, 2021. С. 50-53.
13. Кукушкина А. А. Оценка дистанционной специализации спортсменов в плавании с моноластой / А. А. Кукушкина, С. Н. Морозов // Инновационные научные исследования: теория, методология, практика. – 2020. – С. 157-160.
14. Казанова И.В. Развитие силы в плавании в ластах // В сборнике: Шаг в науку. Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской). 2020. С. 358-360.
15. Котляров А.Д. Специальная физическая подготовка пловцов-подводников 15-16 лет. / А.Д. Котляров, А.Ю. Довнар // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – № 3(11). – С. 3-7.
16. Макаренко Л. П. М 15 Юный пловец: Учеб. Пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. Ин-тов физ. Культ. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.
17. Мясникова, Т.И. Система и программа соревнований по плаванию в ластах: история и тенденции развития / Т.И. Мясникова // Плавание VIII. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / под общ. ред. А.В. Петряева. – Санкт-Петербург: Петроград, 2015. – С. 29-33.
18. Мясникова Т.И. Ретроспективный анализ мировых рекордов в мужском плавании в ластах // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 7. С. 83-89.
19. Ольховская О.Г., Понимасов О.Е., Барченко С.А. Формирование технико-динамической структуры движений юных пловцов на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 257-260.
20. Овечкина И.В. Изучение межличностных отношений в системе «Тренер – спортсмен» // Инновационная наука. 2017. № 2-2. С. 269-273.
21. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]/ В.Н.Платонов.- М.: Советский спорт, 2005.- 820с.; ил.522, табл. 206; – Библиогр.; С. 800-820
22. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка/ Платонов В.Н. – К.: Здоров Я, 1980. – 336с.
23. Реди Е.В., Толстопятов И.А. Развитие подводного спорта на примере плавания в классических ластах // Современная школа России. Вопросы модернизации. 2022. № 1-1 (38). С. 182-184.
24. Реди Е.В., Гринько А.Л., Фалеева Е.А. Подводный спорт. Красноярск, 2021. 88 с.
25. Реди Е.В. Характеристика тренировочного процесса пловцов-подводников // В сборнике: Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы VII Международной электронной научно-практической конференции. Под общей редакцией Т.Г. Арутюнян. 2017. С. 130-133.
26. Реди Е.В., Попов П.А. Основные методы тренировки для развития выносливости пловцов-подводников // В сборнике: Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Т.Г. Арутюнян. 2018. С. 91-93.
27. Сахновский К. П. Перспективные направления совершенствования подготовки спортивных резервов в плавании / Сахновский К. П., Шульга Л. М., Фесенко С. Л. – В кн.: Управление в процессе спортивной тренировки высококвалифицированных спортсменов. – К.: КГИФК, 1985. – с. 78-85.
28. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. / Солодков А. С. – М., 2017. - 520 с.

29. Сауров, Е. А. Методы интервальной гипоксической тренировки как фактор повышения спортивной результативности в подводном спорте / Е. А. Сауров, С. Н. Морозов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – №. 4-3 (106). – С. 110-114.
30. Сауров, Е. А. Предсказание результатов в плавании в ластах с помощью машинного обучения и тренировочных данных / Е. А. Сауров, С. Н. Морозов, Н. В. Саурова. – 2020. – С. 87.
31. Сауров Е.А., Морозов С.Н. Повышение специальной работоспособности высококвалифицированных подводников методом интервальной гипоксической тренировки // МНИЖ. 2021. № 2-3 (104). С. 118-122.
32. Худайбергенов О.Э., Гулманов Х.К. Проблемы совершенствования системы подготовки спортсменов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 49-2. С. 163-167.
33. Хорева О.Ю., Махов С.Ю. Способы восстановления в спорте // Наука-2020. 2020. № 1 (12). С. 43-50.
34. Шумаков А.В., Иваницкий В.В., Захарова Л.В. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-1. С. 299-302.
35. Шкляр А. В. Ограничения в эргодизайне снаряжения для подводного спорта (плавание в ластах) / А. В. Шкляр, М. В. Надеина // Современные проблемы машиностроения: сборник трудов XIII Международной научно-технической конференции, г. Томск, 26-30 октября 2020 г. - Томск: Томский политехнический университет, 2020. - С. 284-285.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/353739>