

Список литературы

1. Преображенский, В. Все о лыжах и лыжне / В.С. Преображенский. – М.: Молодая гвардия, 1995. – 134с.
2. Манжосов, В. Тренировка лыжников-гонщиков / В.Н. Манжосов. – М.: Ф и С, 1986. – 213с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОВ 11–12 ЛЕТ В ГОДОВОМ МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

К.И. Стахнев

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

В последние годы произошли значительные изменения в системе подготовки ватерполистов, что проявилось во внедрении в практику научно-обоснованных методов спортивной тренировки. Широкое применение в подготовке команд высокого класса находят тренажёры, специальные приспособления, технические средства, позволяющие повысить эффективность тренировочного процесса. Однако приток резервов из детских спортивных школ в сборные команды клубов относительно невелик [1, 2].

Цель – исследования тренировочного процесса юных ватерполистов на начальном этапе их подготовки.

Задачи:

Скорректировать программу физической подготовки юных ватерполистов и определить её эффективность для совершенствования тренировочного процесса.

Проанализировать динамику физической подготовки в годовом макроцикле тренировочного процесса в водном поло.

Материал и методы: Педагогический эксперимент проводился на спортивных ДЮСШ по водному поло г. Витебска. Были укомплектованы две группы спортсменов 11–12 лет, 4 год обучения в количестве 26 человек. В экспериментальной 12, а в контрольной 14 спортсменов.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследований.

Педагогические наблюдения, беседы с тренерами и ведущими спортсменами по вопросам подготовки ватерполистов.

Педагогический эксперимент по исследованию эффективности предлагаемой нами корректировки программы тренировочного процесса.

Статистические методы обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. В беседе с тренерами определялись основные направления тренировочного процесса на различных этапах подготовки к соревнованиям различного ранга. На основании полученной информации и её анализа, мы внесли корректировки по изменению соотношения часов по физической подготовке в годовом макроцикле исследуемых спортсменов экспериментальной группы. Мы вели наблюдения за тренировочным процессом обеих групп. Обе группы тренировались согласно программе спортивной школы.

В результате начального тестирования показателей различных сторон подготовки [табл.1] мы определили, что в начале эксперимента экспериментальная и контрольная группы не различались друг от друга по всем тестам [$P > 0,05$]. В конце экспе-

римента были проведены повторные тестирования обеих исследуемых групп. В результате тестирования и анализа полученных данных следует, что в обеих исследуемых группах произошло улучшение результатов различных сторон подготовки спортсменов [табл. 2]. Однако в экспериментальной группе, это увеличение было более существенным и прирост результатов достоверно контрольной группы [$P>0,05$].

Причём увеличение произошло не только по тестам характеризующим общую и специальную физическую подготовку [$P>0,05$] но и по тестам результатов в плавании на дистанции 50 различными способами [табл. 3]. Из анализа участия в соревнованиях различного уровня в течение исследуемого нами годового макроцикла показало, что экспериментальная группа добилась более высоких результатов, чем контрольная. Из наблюдений и бесед с тренерами мы выяснили, что в течении соревновательного периода уровень работоспособности экспериментальной группы был несколько лучше, что можно также объяснить более высокой общей и специальной физической подготовкой, на базе которой строятся другие стороны подготовки особенно юных спортсменов.

Таблица 1 – Результаты тестирования исследуемых групп (начальные данные)

№ п/п	Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа				
		X_1 $\pm m_1$	t	$t \%$	t	$t \%$			
.	Прыжок в длину с места (см)	178,3 $\pm 1,85$,13	,43	181 $\pm 20,3$,33	,791,	,75	0,05
.	Бросок набивного мяча 2кг (см)	385,8 $\pm 3,24$	0,7	,77	384 $\pm 3,25$	1,7	,84	,35	0,05
.	Челночный бег(3*10) сек.	7,6 \pm 0,04	,12	,57	7,8 $\pm 0,02$,08	,04	,04	0,05
.	Подтягивание из виса (количество раз)	12,1 \pm 0,27	,92	,6	11, 6 \pm 0,24	,87	,5	,42	0,05
.	Бег 30 м (сек).	5,41 \pm 0,04	,12	,2	5,3 8 \pm 0,03	,09	,67	,60	0,05
.	Гибкость (см).	8,8 \pm 0,18	,61	,93	9,0 $\pm 0,16$,58	,44	,86	0,05
.	Плавание 50 м кроль на груди (сек)	38,5 \pm 0,12	,42	,09	38, 7 \pm 0,11	,37	,95	,33	0,05
.	Плавание 50 м кроль на спине (сек)	43,5 \pm 0,11	,36	,82	43, 3 \pm 0,12	,38	,87	,63	0,05
.	Плавание 50 м брасс (сек)	46,7 \pm 0,12	,41	,87	46, 8 \pm 0,13	,43	,91	,59	0,05
0.	Плавание 50 м баттерфляй (сек)	45,2 \pm 0,06	,13	,53	45, 1 \pm 0,12	,43	,95	,76	0,05

Различия достоверны если $t \geq 2,06$ при $P < 0,05$

Таблица 2 – Результаты тестирования исследуемых групп (конечные данные)

№ п/п	Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	P
		$X_1 \pm m_1$	σ_1	$V_1 \%$		σ_2	$V_2 \%$		
1.	Прыжок в длину с места (см).	195±1,79	5,91	3,10	188,5±1,55	5,6	2,97	2,75	>0,05
2.	Бросок набивного мяча 2кг (см).	402,2±3,42	11,3	2,8	390,1±2,86	10,5	2,69	2,72	>0,05
3.	Челночный бег(3*10) сек.	7,5±0,03	0,10	1,33	7,6±0,03	0,12	1,51	2,50	>0,05
4.	Подтягивание из виса (количество раз).	14,2±0,36	1,2	8,45	13,3±0,26	0,96	7,2	2,25	>0,05
5.	Бег 30 м (сек).	5,20 ±0,04	0,13	2,5	5,32±0,03	0,10	1,87	2,40	>0,05
6.	Гибкость (см).	10,0±0,19	0,65	6,5	9,4±0,15	0,56	15,5	2,61	>0,05
7.	Плавание 50 м кроль на груди (сек).	37,9±0,12	0,41	1,08	38,3±0,09	0,35	0,91	2,70	>0,05
8.	Плавание 50 м кроль на спине (сек).	42,8±0,10	0,36	0,84	43,2±0,12	0,42	0,97	2,60	>0,05
9.	Плавание 50 м брасс (сек).	46,2±0,12	0,41	0,88	46,6±0,10	0,38	0,81	2,66	>0,05
10.	Плавание 50 м баттерфляй (сек).	44,7±0,06	0,21	0,47	45,0±0,09	0,31	0,68	2,70	>0,05

Различия достоверны если $t \geq 2,06$ при $P < 0,05$

Заключение. В спортивной тренировке юных ватерполистов общая и специальная физическая подготовка играет значительную роль и создаёт предпосылки для становления дальнейшего спортивного мастерства. Физическая подготовка является базовой для построения технической, тактической, интегральной и других сторон подготовки юных спортсменов на этапах совершенствования спортивной тренировки. В тренировочном процессе ватерполистов на начальном этапе становления спортивного мастерства необходимо выделять не менее 35% на общую физическую подготовку и 25% на специальную физическую подготовку в годовом макроцикле тренировочного процесса. В соревновательном периоде нельзя полностью исключать общую физическую подготовку, видоизменяя её накануне соревнований.

Полученные результаты исследований можно рекомендовать в практику тренировочного процесса юных ватерполистов

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии активности / Н.А. Бернштейн – М.: Медицина, 1966 г. – 56 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн – М.: Физкультура и спорт, 1991 г. – 121 с.
3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 34 с.