

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ПЛОВЦОВ БРАССИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Ишимов Боходир Амиркулович д.ф.п.н. (PhD),

Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта

***Аннотасия:** Ушбу мақолада 13-14 ёшидаги сузувчиларнинг брасс усулидаги машгулотлар дастурига оёқ кучи тайёргарлигини ривожлантириши услубиятини такомиллаштириши масаласи ёритилиб берилган.*

***Калим сўзлар.** Назорат тестлари, брасс усули, тажриба гуруҳи, назорат гуруҳи, педагогик кузатув.*

***Аннотация:** В данной статье рассматривается вопрос совершенствования методики развития силовой подготовленности ног 13-14 лет пловцов брассистов в программе тренировок.*

***Ключевые слова:** Контрольные тесты, способ брасс, экспериментальная группа, контрольная группа, педагогический анализ.*

***Abstract:** In this article, the methodology for the development of strength readiness among young men specializing in swimming training has been improved and introduced.*

***Key words:** Control tests, way breaststroke, experimental group, control group, pedagogical observation.*

Актуальность. Во многих странах мира осуществляются широкомасштабные научно-исследовательские работы по адаптации системы подготовки занимающихся плаванием спортсменов к современным требованиям. Однако, наблюдается недостаточность научных разработок и опыта, подробно освещающих организацию системы отбора утг молодых пловцов, занимающихся именно на

этапе учебной подготовки, а также выявление талантливых пловцов, способных достичь в будущем высоких результатов в плавании, и организацию процесса их подготовки. Отсутствие комплексного изучения факторов, влияющих на эффективность силовой подготовки пловцов, и научно обоснованных рекомендаций ставит ряд задач перед специалистами сферы.

Работы, реализованные для определения приоритетных направлений, внедрения инновационных средств и методов в процесс отбора талантливых спортсменов, направленных на повышение квалификации и знаний населения в области физической культуры и спорта с целью формирования в стране всесторонне развитой и физически здоровой личности с высокой культурой. На сегодняшний день исходя из социальных и экономических нужд общества остро стали возникать проблемы по физическому воспитанию учащихся школ. На сегодняшний день соревнование между государствами, состязание в демонстрации силовой мощи представляет важное значение, в основном, в сфере физического воспитания. Эти благие дела и ныне продолжают последовательно и твердо, являются основой для пропаганды здорового образа жизни среди народа, прежде всего, среди молодежи. Обеспечивают осуществление физически-интеллектуальных ресурсов в нашей стране. В основе этого лежит идея главы государства: «Только здоровая нация, здоровое поколение может построить великое государство». Иными словами, в нашей стране к задаче воспитания здорового поколения относятся как к важному условию процесса формирования сильного государства, построения свободной и процветающей Родины, вольной и благополучной жизни, правового гражданского общества. Большие достижения нашей молодежи в области спорта являются плодом проводимых в нашей стране позитивных реформ, создаваемых условий. Тот факт, что наша молодежь растет здоровой и сильной и достойно защищает честь Узбекистана на мировом уровне, свидетельствует о росте авторитета нашей страны. При виде таких звезд спорта укрепится уверенность в светлом будущем нашей страны.

Ученые республики и зарубежных стран также проводили научные исследования по развитию скоростно-силовых качества спортсменов. Однако, они, в свою очередь, не уделяли особого внимания точному измерению и развитию взрывной способности. Мы можем увидеть, что ряд авторов в нашей стране и за рубежом кратко изложили свои взгляды и мнения по этому вопросу в учебниках, пособиях, диссертациях и авторефератах.

Целью исследования является повышение эффективности развития на поворотах ударной силы пловцов брассистова с помощью инновационных средств и методов.

Задачи исследования:

применение специального комплекса упражнений, направленных на повышение угнетающей силы пловцов на суше и в брассовом методе.

для контроля таких испытаний, как эффективность вращения пловцов методом брасса и определение силы ног.

Сузувчиларнинг оёқ кучини оширишга юналтирилган машқлар мажмуасини самарадорлигини асослаб бериш.

Объектом исследования: пловцы брассиста 1-й детско-юношеской спортивной школы Бектемирского района, пловцы при этом оно было выполнено в процессе учебных занятий пловцов брассистов 13-14 лет.

Предметом исследования: Совершенствование силовой подготовки ног пловцов брассистов 13-14 лет.

Методы исследования. Для решения поставленных перед нами задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогические тесты, экспертная оценка, инструментальный метод, метод математической-статистика.

Мы провели анкетирование среди тренеров, работающих с пловцами брассистов в детско-юношеских спортивных школах г.Ташкента и Ташкентской области, с целью получения информации о проблемах и путях их

решения, о проводимой в сфере работе по значимости затрачиваемого времени и взрывной силы отталкивания при поворотах на соревнованиях у пловцов брассистов в спортивном плавании и способам и контроле ее развития. В целях повышения и развития функциональных возможностей организма пловцов для развития взрывной силы пловцов брассистов на поворотах были выполнены следующие упражнения.

Специальные тренировочные упражнения. Спортсмены получают большую общую физическую подготовку в начальный период многолетних тренировок. Этого они добиваются за счет применения масштабных общеразвивающих упражнений по другим видам спорта. В наших экспериментах рассмотрены навыки, развивающие умение детей выполнять поворот и их взрывную силу, а также выполнять специальные упражнения по другим видам спорта. [Таблицу 1].

В таблице ниже приведен комплекс упражнений, способствующих повышению силы ног в брассовом методе на суше и в воде и эффективному овладению элементами поворота.

таблица-1

Комплекс упражнений, развивающих силовую подготовку ног пловцов экспериментальной группы 13-14 лет

Направление упражнений на суше	Количество повторений	Время отдыха (Мин/сек)	Направление упражнений в воде	Количество повторений	Время отдыха (Мин/сек)
Гимнастические приседание (прыжки)	35-40 раз 3-6 серий	20-30 с	Плавание брассом с резинкой, работают только ноги	4х2мин 2-4 серий	проплывание основного задания
Ходьба в приседе	4х25м 2-4 серий	20-30 с	Плавание брассом с резиной в полной координации	4х2мин 2-4 серий	проплывание основного задания
Прыжки в приседе	4х25м 2-4 серий	20-30 с	Плавание брассом с сопротивлением, работают только ноги	4х100 м 2-4 серий	25-30 с
Прыжки на высоту 60-70 см из положения стоя, выполнять прыжки быстро и с максимальной силой	15-20 раз 4-6 серий	25-30 с	Плавание брассом с сопротивлением на полную координацию	4х100 м 2-4 серий	20-30 с

Сгибать ноги со штангой в положении лежа	15-20 раз 4-6 серий	25-30 с	(200м ногами+200м руками+200м на полную координацию брассом).	2-4 раз 2-4 серий	20-30 с
Приседания со штангой на плечах	10-15 раз 4-6 серий	30-40 с	Выполнение поворота в плавании стилем брасс	15-20 раз 7,5+7,5=15м	10-15 с
Приседания на одной ноге	6x10 раз	20-30 с	Плавание с ластами в стиле брасс работают только ноги	4x100м 2-4 серий	30-40 с
Прыжки на высоту 60-70 см из положения сидя, выполнять прыжки быстро и с максимальной силой.	10-15 раз 4-6 серий	20-30 с	Плавание методом брасс на полную координацию	4x100м 2-4 серий	30-40 с
Работа с резиной при помощи ног брассом (в положении сидя)	4x2мин 2-4 серий	25-30 с	Плавание со специальным приспособлением на поясе, работают только ноги	10x50м 2-4 серий	30-40 с
Работа с резиной при помощи ног брассом (в положении лёжа)	4x2мин 2-4 серий	30-40 с	Плавание со специальным приспособлением на поясе на полную координацию	10x50м 2-4 серий	30-40 с

Тренировки по развитию силовой подготовки ног пловцов брассистов проводились на вечерних занятиях 5 раз в неделю в понедельник, вторник, среду, четверг и пятницу. На занятиях выполнены упражнения с тяжестями, упражнения со специальной резиной, Составлен «план занятия по повышению силы ног» для каждой недели. Каждое занятие состоит из 5 минутной разминки, восьми специальных упражнений. Силовая тренировка (2-3 минуты на каждое упражнение, дается 30 секундное время для покоя между упражнениями) выполняется круговым методом в течение 40 минут. Физические упражнения выполнялись от простого к сложному, темп тренировки постепенно увеличивается до нужной скорости.

В ходе исследования определялся уровень развития физических качеств участников тренировочной группы 13-14 лет, таких как взрывная сила, ловкость, уровень силы. В начале педагогического эксперимента статистических различий между экспериментальной и контрольной группами по физической подготовленности пловцов брассистов 13-14 лет выявлено не было.

По окончании педагогического эксперимента уровень достоверности между показателями физической подготовки, взрывной силы и скоростной силы у 13-14 летних пловцов брассистов в экспериментальной и контрольной группах способствовал повышению уровня физической подготовки спортсменов экспериментальной группы. Статистическая достоверность полученных результатов в экспериментальной и контрольной группах наблюдалась во всех тестах. (Рис. 1).



1-Рис. Динамика показателей экспериментальной и контрольной групп до и после исследования

Примечание 1.: В числителе – пред и после экспериментальные исследования экспериментальная и контрольная группа результаты; КГ- контрольная группа, ЭГ- экспериментальные группа.

После изучения физической подготовки 13-14 летних пловцов брассистов в экспериментальной и контрольной группах стало известно, что произошли существенные изменения у пловцов экспериментальной группы по сравнению с детьми контрольной группы. Таким образом, с уверенностью можно сказать, специальная программа упражнений, разработанная нами для испытуемых экспериментальной группы оказала существенное влияние на развитие

физической подготовки пловцов брассистов, повышение силы ног при поворотах.

При определении взрывной-силы, скоростно-силовых способностей детей-пловцов экспериментальной группы не наблюдались до эксперимента достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами у 13-14 летних пловцов брассистов в поворотах в плавании на дистанцию. По окончании педагогического эксперимента уровень достоверности между показателями физической подготовки, взрывной силы и скоростной силы у 13-14 летних пловцов брассистов в экспериментальной и контрольной группах способствовал повышению уровня физической подготовки спортсменов экспериментальной группы. Статистическая достоверность полученных результатов в экспериментальной и контрольной группах наблюдалась во всех тестах.

ВЫВОДЫ

- Согласно результатам передового опыта и анализа научно-методической литературы, недостаточность научно-исследовательских работ по совершенствованию современных средств и методов обучения при освоении и формировании в конкретной водной среде тренировки силы ног у пловцов брассистов на этапе учебных занятий, отсутствие на ряду с этим объективных и быстрых методов по контролю тренировки силы ног у пловцов брассистов методом определяют актуальность данной диссертационной работы.

- Прогностическое значение нового метода подтверждено результатами соревнований среди юных пловцов. Из 14 пловцов брассистов 10 победили над спортсменами с более высокими показателями взрывной силы и только 4 спортсмена не смогли показать положительный результат. Стабильность и надежность технологии находит отражение в динамике развития взрывной способности. В ходе исследования показатели пловцов улучшились в пределах их возможностей по сравнению с первоначальными результатами.

Литература:

1. Б.А.Ишимов. ОПРЕДЕЛИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНЫХ МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ 14-16 ЛЕТ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ СПОСОБА БРАСС.. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 2023•newjournal.org. № – 16 Часть–2_ Март–2023
2. Б.А. Ишимов ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ. SCHOLAR, 2023•researchedu.org. SCHOLAR ISSN: 2181-4147 VOLUME 1 | ISSUE 6 | 2023
3. В. А. Ishimov Development of strength training of swimmers by the Breaststroke method Eurasian Journal of Sport Science. Vol. : Iss. 1, Article 5. 01.10.2021. (31-38). [13.00.00 Буйрук № 01-10/403]
4. Б.А.Ишимов Использование инновационных технологий в развитии силы ног у пловцов – брассистов Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон миллий университети хабарлари илмий журналы 2020, [1/2] issn 2181-7324 (98-101) [13.00.00 № 8]
5. Б. Б. Мусаев, Б. А. Ишимов Брасс усулида сузувчиларнинг оёқ кучини оширишга таъсир этилган эксперимент машқларнинг самарадорлигини тадқиқ этиш Фан-спорт №-7-2020 Илмий-назарий журнал. (21-23).
6. Б.А.Ишимов Развитие силовых показателей пловцов 15-17 лет Фан-спорт №-2-2020 й. Илмий-назарий журнал. (55-59). [13.00.00 № 16]