

Печерских Елизавета Сергеевна, студентка,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,

ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПЛОВЦОВ 14-15 ЛЕТ

Аннотация. Шестинедельный педагогический эксперимент с пловцами 14-15 лет показал: добавление игровых методов (водное поло, эстафеты) на 40-60 минут/неделю в подготовку значительно эффективнее традиционных тренировок для развития общей выносливости (тесты: 1500 м, 45 мин плавание, гребки с эспандером).

Ключевые слова: Общая выносливость, юные пловцы, игровой метод, водное поло, педагогический эксперимент, тренировочная эффективность.

Введение. В последние годы растет интерес к физической культуре и спорту среди населения стран СНГ. Плавание по массовости и популярности входит в пятерку, развиваемых на просторах бывшего СССР. В связи с чем растет актуальность и потребность к исследованию средств и методов эргогенного воздействия на юных спортсменов, являющихся олимпийским резервом.

Методология. Для оценки влияния игрового метода на общую выносливость был проведен 6-недельный педагогический эксперимент. В исследовании участвовали 20 пловцов 14-15 лет (1-2 взрослый разряд, стаж занятий 5 лет), разделенных на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы по 10 человек. КГ тренировалась по стандартной программе СДЮШОР. В ЭГ в подготовительную часть занятий трижды в неделю включались:

1. Упрощенная игра в водное поло (2 тайма по 10 мин) – 2 раза/нед.
2. Эстафеты – 1 раз/нед.

Уровень общей выносливости оценивался до и после эксперимента с помощью тестов:

1. Плавание 1500 м вольным стилем (мин:сек).
2. 45-минутное плавание (дистанция в метрах).
3. Имитация гребков баттерфляем на тренажере с эспандером до отказа за 1 мин (количество).

Данные обрабатывались методами математической статистики (t-критерий Стьюдента, $p < 0.05$).

Результаты. На старте эксперимента группы не имели достоверных различий по всем тестам ($p > 0.05$). После 6 недель тренировок:

1. 1500 м: ЭГ показала прирост результата на 5% (с 19.27 ± 0.17 до 18.30 ± 0.13 мин:сек), что достоверно выше ($p < 0.05$) прироста в КГ (2.7%, с 19.29 ± 0.15 до 18.56 ± 0.13).
2. 45-мин плавание: Прирост дистанции в ЭГ составил 8.8% (с 2960 ± 60 до 3220 ± 30 м), что значимо выше ($p < 0.05$) прироста в КГ (4%, с 2960 ± 50 до 3080 ± 40 м).
3. Имитация гребков: Прирост в ЭГ – 49% (с 43 ± 13 до 67 ± 13 раз/мин), в КГ – 44% (с 45 ± 14 до 62 ± 10). Различия между группами достоверны ($p < 0.05$).

Заключение. Использование игр (водное поло/эстафеты) по 40-60 мин/нед в подготовительной части тренировок – эффективный способ повышения общей выносливости пловцов 14-15 лет. Результаты превосходят стандартные методы из-за повышенной мотивации, вариативности нагрузок и необходимости поддержания работоспособности в игре.

Список литературы:

1. Бакшеев М. Д. Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании: учебное пособие; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2006. 44 с.



2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
3. Водяницкий, С.Н. Внешнее дыхание и газообмен при прерывистой нормобарической гипоксии у спортсменов с различным типом тренировочного процесса [Текст] / С.Н. Водяницкий, В.Э. Диверт, С.Г. Кривошеков // Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. 2011. Т. 31. № 3. С. 33-39.
4. Влияние физической нагрузки на физическое развитие юных пловцов [Текст] / Ф. Н. Мирзабекова, Н. М. Муллажонова // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 2-1. С. 68-70.
5. А. А. Васильков (2008) Теория и методика физического воспитания

