

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЕ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА СПОРТИВНЫЙ  
РЕЗУЛЬТАТ ТРИАТЛЕТОВ В ПЛАВАНИЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Никифорова Максима Валерьевича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Дергунов

**Зав. кафедрой,**  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

## Введение

**Актуальность.** Важность силовой подготовки для квалифицированных триатлетов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности.

Силовые качества в плавании отличаются спецификой соотношения силовой выносливости, скоростно-силовой и максимальной силы. Типовой их характеристикой является характер отношения силы в отдельном двигательном цикле или многократном повторении. Характер силовых качеств определяется спецификой дисциплины. Так в плавании на дистанцию 1500 метров, прогресс в наибольшей степени определяется силовой выносливостью и динамической силой, что должно учитываться в тренировке. [С.И Гордон, 1985; В.П Платонов, С.П Фисенко, 1990 и др.]

Соответственно должна происходить адаптация силового потенциала быстрых и медленных волокон мышц при работе в аэробном режиме. Это в свою очередь включает в себя изменение регуляторных программ нервно-мышечных процессов в сократительных мышцах, протеинах, повышающих эффективность работы этих мышц, ответственных за поступательное движение.

Формирование силового потенциала мышцах при работе в аэробном режиме, обеспечивающего триатлонистам повышение результативности в плавании, в настоящее время являются актуальными для практики спорта. По мнению ряда исследователей в области плавания [Кузнецов В.В., 1975; и др], а так же ведущих тренеров по триатлону, рост спортивных результатов будет определяться не столько наращиванием общих объемов и интенсивности тренировочной нагрузки, сколько ее рациональным распределением по этапам и циклам подготовки, применением новых форм и методов тренировки.

**Объект исследования.** Особенности специальной силовой подготовки триатлетов.

**Предмет исследования.** Средства и методы специальной силовой подготовки в плавании квалифицированных триатлетов.

**Цель исследования.** нашего исследования было выявить изменения в динамике спортивных результатов и некоторых физиологических показателей функционального состояния организма спортсмена под влиянием силовых тренировочных нагрузок и определить наиболее качественные методики развития силы и силовой выносливости триатлетов в плавании на осенне-зимнем этапе подготовки.

Проблемы, объект, предмет и цели исследования определили основные его **задачи:**

1. Раскрыть сущность и виды силы;
2. Описать средства и методы силовой подготовки;
3. Обозначить проблему травматизма и рационального питания в процессе силовой тренировки;
4. Спланировать, проконтролировать силовые нагрузки и провести тестирование силовых способностей.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие **методы исследования:** анализ педагогической литературы по теме исследования, педагогический эксперимент, наблюдение, тестирование, математическая обработка данных.

**Гипотеза.** Предполагается, что использование целенаправленных средств силовой подготовки и их рациональное распределение в тренировочном процессе на суше и в воде будет способствовать более эффективному совершенствованию скоростно-силовых физических качеств квалифицированных триатлетов.

**Новизна работы.** Заключается в том, что показана возможность существенного повышения спортивной результативности на основе целенаправленного формирования силовых качеств пловца в подготовке триатлетов.

В результате исследования выявлена эффективность применения методики распределенного включения специальной силовой подготовки, для совершенствования двигательных возможностей квалифицированных триатлетов, на этапе базовой подготовки подготовительного периода годового цикла.

**Практическая значимость.** Работа состоит в обосновании средств и методов плавательной подготовки триатлетов на этапе спортивного мастерства. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением. Строгое дозирование отягощения в силовых упражнениях обеспечивается посредством специальных снарядов устройств, оборудования: гантелей, гирь, штанг с набором дисков разного веса, специальных поясов с разновесами, тренировочный станков с блочными, пружинными, качельными и другими устройствами и т. д.

### **Основное содержание работы**

Основная задача спорта - тренировка и максимальное развитие физических качеств. Тренер стремится совершенствовать у своих воспитанников прежде всего двигательные качества, тренировать спортсмена или помогать ему самому тренироваться так, чтобы на соревнованиях он мог проявить максимальную силу, быстроту, выносливость и т.п.

В триатлоне, в индивидуальных видах (плавание, бег, велосипед) для спортсменов высокой квалификации особенно важно индивидуально подходить к планированию тренировочных нагрузок, т.к. в напряженном режиме тренировочных занятий не каждый организм может выдержать все нагрузки в полном объеме, поэтому в этих условиях особенно важен контроль со стороны тренера и самоконтроль спортсмена своего состояния для предупреждения переутомления и перетренированности (как известно, лучше недогрузить, чем перегрузить, а потом вообще не тренироваться).

Одной из главных задач нашей работы является сравнение двух методик совершенствования силовых качеств триатлетов.

Методика, по которой тренировалась контрольная группа, является общепринятой в подготовке триатлетов.

Методика подготовки экспериментальной группы, заключается в различии построения тренировочного макроцикла осенне-зимнего периода подготовки, незначительном увеличении объема тренировочных нагрузок и применением более широкого круга упражнений, направленных на развитие силовых качеств.

Спортсменов разделения на две, одинаковых по физической подготовленности группы.

Исследования проводились на спортсменах отделения триатлона Саратовской МУДОД «ЦДЮСШ». В исследованиях принимали участие 18 спортсменов, разделенных на две группы, по 9 человек: контрольная и экспериментальная. В таблице представлены участники эксперимента.

Исследования проводились в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренировочные занятия проводились с декабря 2016 г. по март 2017 г. Тренировки по плаванию проводились в бассейне "Саратов", по кроссу - в городском парке. Соревнования проводились в соответствии с планом работы на 2016/17 гг. и планом соревнований ФТР, утвержденным Федерацией Триатлона России. Исследования проводились с 4 октября 2016 г. по 24 февраля 2017 г.:

- 1) 4-9 октября 2016 г - определение физической подготовленности и физиологических показателей спортсменов,
- 2) 11 октября 2016 г - 18 февраля 2017 г - тренировочные занятия и соревнования,
- 3) 21-24 февраля 2016 г - определение физиологических показателей спортсменов.

Исследования физиологических показателей проводились в областном врачебно-физкультурном диспансере и на тренировочных занятиях.

Определение физической подготовленности

С целью разделения 18-ти спортсменов на две группы, примерно равных по физической подготовленности, проводились контрольные измерения по следующим показателям:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) прыжок в высоту с места;
- 3) бросок мяча из-за головы сидя;
- 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 5) подтягивания в висе на перекладине;
- 6) станковая динамометрия;
- 7) кистевая динамометрия;
- 8) плавание 25м.

Также учитывались результаты на основных соревновательных дистанциях (плавание 800 м.).

#### Определение физиологических показателей

Для определения функционального состояния организма спортсменов использовались следующие физиологические показатели:

- 1) Жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- 2) Частота сердечных сокращений (ЧСС) покоя;
- 3) Максимальное потребление кислорода (МПК);
- 4) ЧСС при МПК;

## **Заключение**

В результате предложенной нами методики развития силы и силовой выносливости и проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Силовая подготовка — сложный, трудоемкий процесс. Двигательные качества — база и составная часть спортивного совершенствования спортсмена. При этом к силовой подготовке спортсменов нужно подходить творчески, отыскивая наиболее эффективные пути и средства этой подготовки в связи с обучением известным и новым элементам техники.
2. Основные средства развития силы – специальные упражнения, выполняемые как с внешним отягощением так и с самоотягощением.
3. Основные методы развития специальной выносливости – переменный, интервальный, повторный, круговой, повторно-круговой, соревновательный.
4. Высокий уровень развития силовых качеств — база технического совершенствования спортсмена. Характер и содержание силовой подготовки должны соответствовать общей специфике данного вида спорта. В связи с этим в эту подготовку необходимо включать силовые упражнения, направленные на развитие силовых качеств.
5. Основная задача при развитии силы – добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, определяющих уровень силовых качеств, в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности
6. Полученные результаты физиологических исследований свидетельствуют о том, что исследуемая методика оказывает более

глубокое воздействие на организм спортсменов. Более существенные изменения физиологических показателей у спортсменов экспериментальной группы обусловлены тем, что они выполняли больший объем упражнений, постепенно увеличивали их интенсивность, что постоянно повышало требования к кардиореспираторной системе, а также применением более широкого круга специальных физических упражнений, направленных на развитие силы.

7. В тренировочном процессе необходимо проводить планирование и систематический контроль динамики изменения функционального состояния организма спортсмена с помощью тестирования силовых способностей.

8. При проведении силовой подготовки пловцов постоянно существует высокая вероятность получения профессиональных травм, поэтому необходимо уделять особое внимание разминке перед силовой тренировкой на суше. Так же эффективным средством профилактики травматизма являются: массаж, сауна и тёплые ванны.

9. При подборе методик развития и совершенствования силовых качеств главным является учет индивидуальности и личностно-психологических особенностей спортсмена.

10. Силовые тренировки сопряжены со значительными энергозатратами. Поэтому во время интенсивных силовых тренировок и соревнований спортсменам необходимо применять фармакологические препараты, повышающие эффективность силовой тренировки и ускоряющие адаптационные процессы в сочетании с рациональным питанием.

11. Полученные результаты исследований методик развития силы и силовой выносливости дают основание полагать, что методика, по которой тренировалась экспериментальная группа, является более эффективной по сравнению с методикой, по которой тренировалась контрольная группа. На основе этого можно рекомендовать больший объем тренировочных нагрузок по сравнению с привычным, создавая базу силовых возможностей.

