

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Влияние гипоксической тренировки на результат спортсмена в
плавании**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 402 группы

Бекетовой Анастасии Александровны

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
Старший преподаватель

Е.А.Щербакова

Зав. Кафедрой
Кандидат медицинских наук

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Но в настоящее время, по своему объему и интенсивности, тренировочные нагрузки в спортивном плавании достигли больших физиологических пределов. Высочайший уровень спортивных достижений среди спортсменов требуют сегодня постоянного совершенствования методов спортивной тренировки в подготовке квалифицированных спортсменов. Под совершенствованием методов подразумевается использование разных подходов к дозированию нагрузок и изучения их воздействия на организм спортсменов. Необходим поиск методик, повышающих адаптационные реакции организма. Особый интерес вызывает применение гипоксической тренировки. Многие современные исследования указывают на то, что в современном плавании все шире используются методы тренировки для стимуляции организма, позволяющих сократить время развития необходимых адаптационных изменений в организме и существенно повысить уровень спортивных достижений. Снижение объемов тренировочной работы вместе с применением гипоксической тренировки в подготовке пловцов-спринтеров направлено на повышение адаптационных резервов организма, что в целом позволяет добиваться улучшения спортивных результатов. В связи с этим актуальным является исследование проблемы влияния гипоксической тренировки на результат спортсмена в плавании.

Цель исследования: определение влияния гипоксической тренировки на результат спортсмена в плавании. В соответствии с целью исследования были определены следующие задачи исследования:

1. Изучить методическую литературу по данной теме исследования;
2. Теоретически охарактеризовать этапы спортивной подготовки в плавании;

3. Теоретически обосновать физиологический аспект гипоксической тренировки;
4. Определить эффективность применения гипоксической тренировки в подготовке пловцов-спринтеров, определить ее влияние на результат в плавании.

Объект исследования: Тренировочный процесс пловцов-спринтеров

Предмет исследования: Методика гипоксической тренировки пловцов-спринтеров

Гипотеза исследования: Предполагалось, что использование дополнительных средств интервальной (прерывистой) гипоксии, будет эффективно влиять на развитие скоростных способностей пловцов, что в целом будет способствовать улучшению их спортивных результатов

Практическая значимость. Применение гипоксической тренировки в подготовке пловцов-спринтеров позволяет повысить эффективность используемых средств и методов для их специальной физической, плавательной подготовки. Эффективным является применение интервальной гипоксической тренировки, как средства дополнительной плавательной тренировки. Представленные режимы интервальной гипоксической тренировки могут быть рекомендованы при подготовке пловцов-спринтеров в различных периодах подготовки. Данная работа может представлять интерес для спортсменов пловцов, а также тренеров – преподавателей ДЮСШ по плаванию.

Методы исследования: В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Медико-биологический метод;
3. Педагогическое тестирование;

4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики;

Структура и объем работы. Бакалаврская работа выполнена на 47 страницах и состоит из введения, двух глав «Организация тренировочного процесса по плаванию» и «Педагогическое исследование», заключения и списка используемой литературы включающего 23 источника. Работа иллюстрирована рисунками и таблицами, в которых содержатся результаты педагогического исследования.

Основное содержание работы. В первой главе «Организация тренировочного процесса по плаванию» прошло ознакомление с этапами спортивной подготовки пловцов и физиологическими аспектами гипоксической тренировки, а также с гипоксической тренировкой в подготовке пловцов-спринтеров.

Тренировочный процесс является основой подготовки в плавании. Цель спортивной тренировки заключается в реализации максимальных возможностей физического, духовного, нравственного потенциала личности спортсмена. Любой тренировочный процесс строится на общепедагогических и специфических принципах обучения. Задачи подготовки распределяются для следующих групп: начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования. Планирование представляет собой основу управления спортивной тренировкой. Построение спортивной тренировки - сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения макроциклов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий. В подготовке пловцов высокого уровня различают планирование многолетней тренировки: перспективное (обычно 4-х летний олимпийский цикл), планирование годового цикла (макроцикла) и текущее планирование (мезоцикла, микроцикла и отдельной тренировки).

Одним из направлений повышения работоспособности организма является усиление тренирующего воздействия на системы обеспечения организма кислородом и повышение способности организма переносить гипоксию и гиперкапнию. Гипоксия, способствует усилению функциональной активности и служит основным фактором, вызывающим развитие адаптационных изменений в организме. Она формирует тренировочный эффект нагрузок. Цель «гипоксических» тренировок заключается в том, что с недостатком кислорода и избытком углекислого газа в организме повышается кислородтранспортная и буферная емкость крови.

Подготовка пловцов-спринтеров требует специального подхода в тренировке, направленного на развитие настоящей скорости на дистанциях 25м, 50м или 100 метров. Тренировка с задержкой дыхания давно используется в качестве тренировочного средства, повышающего устойчивость пловца к гипоксии. Плавание с задержкой дыхания способствует увеличению скорости за счет более рационального положения тела, улучшенной статодинамической устойчивости, уменьшения сопротивления, улучшения согласования рабочих движений. Да и при проплывании средних и длинных дистанции способность к работе с задержкой дыхания определяет протяженность и скорость преодоления подводных участков дистанции.

Во второй главе «педагогическое исследование» описаны методы и ход исследования. Исследование проводилось на базе плавательного бассейна г. Саратова в СШОР по плаванию. В исследовании приняли участие 8 спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования, в возрасте 13-15 лет, имеющих 1 взрослый разряд.

Для решения конкретных исследовательских задач и проведения педагогического эксперимента нами были организованы 2 группы пловцов:

контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 4 пловца-спринтера, специализирующихся в плавании вольным стилем. Спортсмены контрольной и экспериментальной группы тренировались по общей программе, определенной годичным циклом подготовки. Но при этом спортсмены экспериментальной группы, после основных тренировочных занятий, использовали в своей подготовке дополнительные стимулирующие гипоксические средства. Во время проведения эксперимента проводилось текущее и итоговое тестирование.

Для спортсменов контрольной и экспериментальной группы на весь год было запланировано два тренировочных макроцикла, в каждом из которых был запланирован подготовительный, базовый, предсоревновательный и соревновательный, восстановительный периоды. Для проведения педагогического эксперимента мы составили комплекс упражнений, который рассматривался нами, как дополнительное средство интервальной (прерывистой) гипоксии, который применялся нами в качестве.

Мы провели анализ динамики прироста показателей функциональной подготовленности и развития скоростных возможностей. В экспериментальной группе прирост этих показателей оказался более существенным. Большая положительная динамика выразилась в показателях повышения гипоксической устойчивости у пловцов экспериментальной группы (время задержки дыхания на вдохе и выдохе, уменьшение ЧСС после выполнения нагрузки).

Хотя скоростные возможности улучшились и у пловцов-спринтеров в контрольной группе, считаем возможным утверждать, что правильно выбранные дополнительные средства интервальной (прерывистой) гипоксии, эффективно повлияли на развитие скоростных способностей спортсменов экспериментальной группы, что в целом способствовало большему улучшению их спортивных результатов.

Методы исследования

1. Для теоретической характеристики и раскрытия сущности понятия «Гипоксия», «Гипоксическая тренировка», определения их значения в подготовке пловцов-спринтеров мы использовали метод анализа и обобщения научно-методической литературы по теме исследования;

2. Для представления содержания программы подготовки пловцов-спринтеров в макроцикле, утвержденной в СШОР мы использовали метод анализа рабочей документации;

3. Для составления и представления комплекса упражнений, рассматриваемый нами, как дополнительное средство интервальной (прерывистой) гипоксии в подготовке пловцов-спринтеров экспериментальной группы мы использовали метод анализа научно-методической литературы;

4. Для определения динамики уровня функциональных показателей мы использовали пробу Генчи, пробу Штанге, для оценки переносимости и уровня адаптации к тренировочным нагрузкам нами использовались показатели частоты и характера дыхания, отмечаемые тотчас после окончания тестового упражнения, а также наличие затруднений в дыхании непосредственно в процессе выполнения упражнения (Приложение 2, таблица 2). Для определения скоростных способностей у пловцов в контрольной и экспериментальной группе мы использовали тест - плавание 50 м вольным стилем;

5. Для определения основных заключений и выводов мы провели обобщающий анализ результатов текущего и заключительного тестирования спортсменов.

Заключение.

Тестирование уровня функциональных показателей и скоростных способностей у пловцов-спринтеров контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента показало большую положительную динамику результатов у спортсменов экспериментальной группы. Это позволяет сделать заключение, что правильно выбранные средства (специальные плавательные упражнения с задержкой дыхания) дополнительно включенные в процесс этапа плавательной подготовки эффективно повлияли на развитие скоростных способностей спортсменов экспериментальной группы. Но при этом необходимо отметить, что спортсмены из контрольной группы, у которых имелись хорошие показатели уровня развития качества скоростной выносливости, так же улучшили свои результаты, хотя и в меньшей степени, чем спортсмены экспериментальной группы. В результате проведенного педагогического эксперимента считаем возможным сделать основной вывод: использование средств гипоксической тренировки, дополнительно включенных в процесс плавательной подготовки пловцов-спринтеров способствовало улучшению их спортивных результатов