

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ
ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Бахаева Антона Андреевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук _____
должность, уч. степень, уч. звание дата, подпись

А.В.Викулов
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук _____
должность, уч. степень, уч. звание дата, подпись

А.В. Викулов
инициалы, фамилия

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т. д.) идет значительно успешнее, если учащийся занимается плаванием и имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Немаловажное значение в плавании имеет развитие скоростных качеств юных пловцов. Однако целенаправленное воздействие на организм занимающихся плаванием требует рационально построенных тренировочных занятий. Основная форма обучения юных пловцов – тренировка. Через систему тренировок осуществляется целенаправленное педагогическое воздействие, решаются основные спортивные, оздоровительные и воспитательные задачи. Интересно преподнесенная система спортивных упражнений в значительной степени предreshает успех тренировки, настраивает юных пловцов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке.

При обучении и воспитании юных пловцов могут быть использованы различные методы организации тренировок, что зависит от возраста занимающихся, этапа многолетней спортивной подготовки.

Спортивная тренировка пловца является частью общей системы подготовки, которая требует определенных условий ее проведения, соответствующего оборудования и инвентаря, научно обоснованного питания, медицинского контроля, применения специальных средств для восстановления организма после тренировочных нагрузок и т. д.

Цель исследования – показать возможности и определить влияние занятий плаванием на совершенствование физических качеств юных пловцов.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. показать особенности тренировочного процесса в плавании;
2. подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня

физических качеств юных пловцов;

3. определить влияние занятий плаванием на динамику физических качеств юных пловцов.

Таким образом, **объектом** исследования является тренировочный процесс юных пловцов. **Предметом** – уровень физических качеств юных пловцов.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования: ретроспективный анализ научной и научно–методической, педагогической литературы по проблемам тренировки юных пловцов, педагогическое тестирование уровня физических качеств спортсменов, педагогический эксперимент, сравнение и сопоставление результатов педагогического эксперимента, метод математической обработки результатов эмпирического исследования.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Тренировочный процесс в плавании» и «Влияние занятий плаванием на физические качества юных пловцов», заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Тренировочный процесс в плавании» рассматриваются разнообразные упражнения на суше: ходьба, бег, гимнастика, элементы тяжелой атлетики, игры, гребля, лыжный спорт и др. К общей физической подготовке пловца относятся упражнения, выполняемые и в воде. Этот раздел тренировки получил название общей плавательной подготовки спортсмена. Общая плавательная подготовка, так же как и разнообразные упражнения на суше, содействует совершенствованию всесторонней подготовленности пловца: расширяет круг специфических для него двигательных навыков, повышает функциональные возможности организма спортсмена, способствует развитию всех физических качеств, но уже применительно к условиям водной среды.

Специальная физическая подготовка в плавании предусматривает

совершенствование наиболее специфичных для этого вида спорта физических способностей человека. К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения на суше, которые развивают специфическую, необходимую для спортсмена, плавающего кролем, брассом, на спине или дельфином, силу, гибкость, быстроту и выносливость, а также специальные (обеспечивающие высокие достижения на основной дистанции) тренировочные упражнения в воде.

Техническая подготовка. В последние годы техника спортивного плавания претерпела такие же значительные изменения, как и методика тренировки. Внешне сохранив свои прежние черты, техника плавания стала существенно отличаться даже от той, которую применяли раньше сильнейшие спортсмены мира. Основным показателем технической подготовленности является эффективность техники пловца. Для ее оценки используется визуальное сопоставление тренером техники пловца с требованиями рациональной техники спортивных способов плавания. Пловец повторно проплывает короткие отрезки, а тренер оценивает качество выполнения отдельных элементов техники (положение тела и движения ногами, движения руками и дыхание, общее согласование движений).

Тактическая подготовка. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, умение пловца использовать свою физическую, техническую и морально–волевою подготовленность для достижения победы в условиях соревнований. Совершенствование подготовки пловца, важно подчинять решению главной задачи – развитию тактического мышления.

Теоретическая подготовка как составная часть процесса тренировки, играет исключительную роль. С ее помощью на практике реализуется принцип сознательности: расширяется круг знаний спортсмена по основным вопросам физической культуры и спорта, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля, физиологии и ряда других дисциплин.

Учебный процесс по плаванию подчиняется общим признакам системы физического воспитания. Они, в свою очередь, основываясь на различных

методах и способах обучения с использованием множества средств, решают задачи, поставленные педагогом перед занимающимися.

К принципам обучения плаванию относятся: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и последовательность, повторность и постепенность, прочность и научность.

К методам обучения плаванию относятся: словесные; наглядные; практические; контроля и оценки.

Для развития физических способностей могут применяться дифференцированные по характеру и длительности двигательные задания. При развитии выносливости вовлекается большая часть мышечного аппарата, а при совершенствовании силы двигательные задания могут иметь локальный характер. Нагрузка, применяемая для развития выносливости в зоне стайерских дистанций, может длиться 1,5 – 2 ч, в зоне спринтерских дистанций – 20 – 30 с.

Эффективность развития выносливости зависит от реакций организма пловца на нагрузку. Так, к примеру, в основе понятия «интервальной тренировки» лежит увеличение показателей сердечно–сосудистой системы в начале интервала отдыха после достаточно интенсивной работы. Если время отдыха подобрать таким образом, чтобы результаты деятельности сердечно–сосудистой системы существенно не понижались, а работоспособность частично восстанавливалась, то можно добиться максимального воздействия на сердечно–сосудистую систему.

Специальная физическая подготовка (СПФ) направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

– развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом;

– развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СПФ проводится на суше и в воде

Во второй главе «Влияние занятий плаванием на физические качества юных пловцов» описано исследование по определению влияния занятий плаванием для совершенствования физических качеств юных пловцов на базе плавательного бассейна «Университетский». В экспериментальной работе принимали участие 12 человек, учащиеся 8 – 9 классов в возрасте 14 – 15 лет, первый год занимающиеся плаванием.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся был составлен комплекс тестов, включающий:

- бег на 60 м – для оценки качества быстроты;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине – для оценки силовой выносливости;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами – для оценки скоростно–силовых способностей;
- метание мяча весом 150 г– для оценки скоростно–силовых способностей;
- подтягивание на высокой перекладине – для оценки силовых способностей.

Занятия проводились 3 раза в неделю, в понедельник, среду и пятницу, по 1 часу, включая подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть включала упражнения, способствующие подготовке функциональных систем организма к решению задач основной части учебно–тренировочного занятия. В основной части решались задачи конкретного тренировочного занятия. Заключительная часть проводилась с целью снижения напряжения.

Исходное тестирование проводилось в сентябре 2014 года, заключительное – в марте 2015 года.

В учебно–тренировочную деятельность юных пловцов входила теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия проводились в виде коротких бесед в начале

учебно–тренировочного занятия или во время отдыха.

Общая физическая подготовка (ОФП) являлась необходимым звеном спортивной тренировки пловца.

В общую физическую подготовку входили упражнения для рук плечевого пояса, из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади, сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, упражнения на растягивание и подвижность в суставах, маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем, повороты туловища, сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах, круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др., имитационные упражнения, движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием, прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»;

Специальные физические упражнения и большинство упражнений необходимы для изучения техники плавания. Обязательным условием являлось выполнение их на протяжении всего периода обучения. В процессе обучения детей, мы включили следующие задания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Для отдыха давались упражнения в виде:

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10 – 15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду.

Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

Для обучения плавания использовались:

- повороты «маятником», пронося одну руку по воздуху.
- старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт из воды при плавании на спине.

Исходное тестирование проводилось с 22 по 27 сентября 2014 года (см. таблицу 1). В процессе тренировки использовалась избирательная направленность на улучшение физических качеств юных пловцов.

Таблица 1 – Показатели тестирования физической подготовленности юных пловцов в сентябре 2014 года

Ф. И. участника	Бег на 60 м, сек	Поднимание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Метание мяча весом 150 г, м	Подтягивание на перекладине, кол-во раз
1. А. К.	10,5	30	168	29	5
2. Б. С.	9,9	32	173	31	7
3. Ш. В.	10,1	31	170	30	6
4. В. К.	9,7	34	176	32	7
5. Ф. А.	10,3	32	174	30	6
6. П. Е.	9,4	37	181	34	7
7. И. А.	9,5	36	182	33	8
8. Я. С.	9,9	34	179	32	8
9. Т. Н.	8,9	42	194	36	9
10. Л. Д.	9,1	41	191	37	8
11. П. Р.	9,8	40	185	32	7
12. Д. М.	9,2	43	189	35	8
Среднеарифм. показатель	9,7 ± 0,49	36,0 ± 4,0	179 ± 7,97	33 ± 2,45	7 ± 1,23

Таблица 2 – Показатели тестирования физической подготовленности юных пловцов в марте 2015 года

Ф. И. участника	Бег на 60 м, сек	Поднимание туловища, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Метание мяча весом 150 г, м	Подтягивание на перекладине, кол-во раз
1. А. К.	10,1	32	171	31	6
2. Б. С.	9,7	35	177	33	8
3. Ш. В.	9,8	34	175	34	7
4. В. К.	9,6	37	179	36	8
5. Ф. А.	9,9	34	178	33	7
6. П. Е.	9,2	40	186	35	9
7. И. А.	9,3	39	188	36	9

8. Я. С.	9,7	36	181	34	8
9. Т. Н.	8,7	45	197	37	9
10. Л. Д.	9,0	43	194	38	8
11. П. Р.	9,6	42	187	35	7
12. Д. М.	9,0	45	184	36	8
Среднеарифм. показатель	9,5 ± 0,43	39,0 ± 4,0	183,0 ± 7,97	35,0 ± 2,15	8,0 ± 0,92

В результате экспериментальной работы отмечались (таблицы 1, 2) положительные изменения во всех тестовых упражнениях. Наиболее выраженные положительные сдвиги наблюдались в тестовых упражнениях, характеризующие силовые качества пловцов. Анализ результатов исследования, представленный в таблицах 1 – 3, показал, что регулярные занятия плаванием оказывают положительное влияние на динамику наблюдаемых показателей.

Таблица 3 – Сводная таблица показателей контрольной и экспериментальной групп юных пловцов ($\bar{x} \pm \sigma$)

Тест	Результат		Различия		Достоверность различий, р
	Сентябрь 2014 года	Март 2015 года	Абсолютные показатели	Процентное соотношение	
Бег на 60 м ,сек	9,7 ± 0,49	9,5 ± 0,43	0,2	2,06%	< 0,05
Поднимание туловища, кол-во раз	36,0 ± 4,0	39,0 ± 4,0	3	8,33%	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	179 ± 7,97	183 ± 7,97	4	2,23%	< 0,05
Метание мяча весом 150 г, м	33 ± 2,45	35 ± 2,15	2	6,06%	< 0,05
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7 ± 1,23	8 ± 0,92	1	14,29%	< 0,05

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования мы рассмотрели тренировку как многолетний и трудоёмкий процесс, который охватывает несколько периодов возрастного развития спортсменов. В зависимости от физического развития человека, концепция тренировки изменяется. Нами был подобран диагностический инструментарий для оценки уровня физических качеств юных пловцов, в который вошли общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, упражнения для освоения в воде. Определили влияние занятий плаванием на динамику физических качеств

юных пловцов. Нами была разработана программа подготовки юных пловцов. Она программа состояла из следующих этапов: подготовительный, основной и заключительный. При её разработке были учтены следующие особенности: на этапе начальной подготовки не планировались тренировочные занятия со значительными психическими нагрузками; на основном этапе были использованы упражнения в воде, при помощи которых происходит стабилизация техники движений, позволяющих достичь определенных спортивных результатов.

На заключительном этапе, мы проводили упражнения, направленные на восстановления системы органов дыхания.

Анализ результатов исследования, показал, что наибольший эффект тренировочных занятий определился в динамике показателей, характеризующих силовые показатели пловцов – 14,29% ($P < 0,05$). Результаты поднимания туловища из положения лежа на спине повысились на 8,33% ($P < 0,05$). Результаты метания мяча весом 150 г повысились на 6,06% ($P < 0,05$), в прыжках в длину с места – на 2,23% ($P < 0,05$), в беге на 60 м – на 2,06% ($P < 0,05$).

Таким образом, предлагаемый комплекс упражнений для занятий плаванием оказывает положительное влияние на совершенствование физических качеств юных пловцов.