

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬ-
НОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Андропова Владимира Анатольевича

Научный руководитель

подпись, дата

Е.А.Щербакова

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Период освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т.д.) идет значительно успешнее, если ученик занимается плаванием и имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, умеет управлять собой, своим телом, своими движениями. Немаловажное значение в плавании имеет развитие скоростных качеств юных пловцов, что, требует рационально построенных тренировочных занятий. Высокий уровень развития физических способностей является основой и залогом успешного овладения юными пловцами основных элементов техники плавания. Этим и обусловлена актуальность нашей работы, так как в ней мы рассматриваем методику тренировки пловцов в группах 1-2-го года обучения, развития у них скоростных качеств с помощью различных упражнений в воде и на суше.

Объект исследования. Тренировочный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых способностей у пловцов 7– 10 лет.

Предмет исследования. Особенности развития скоростно-силовых способностей у детей 7 - 10 лет.

Цель. Определить эффективность разработанных методик применения упражнений направленных на повышение скоростно-силовых способностей при занятиях 3 раза в неделю по 45 минут в группе начальной подготовки.

В соответствии с целью исследования поставлены задачи:

- Проанализировать учебно - методическую литературу на данную тему.
- Определить уровень физического развития и подготовленности юных пловцов 7 – 10 лет.
- Разработать методику упражнений скоростно-силового характера для пловцов, выполняемых на суше и в воде.
- Проанализировать участвующих в эксперименте и экспериментально оценить динамику роста скоростно-силовых способностей пловцов

Гипотеза. Предполагается что применение упражнений на развитие скоростных качеств у пловцов начиная с первого года обучения, окажут положительное воздействие на показатели скоростно-силовой подготовки, не смотря на низкий уровень подготовки.

Практическая значимость. Предполагается, что данные экспериментального исследования смогут применяться для развития скоростных качеств пловцов 7 -10 лет непосредственно с первого года обучения.

Методы исследования: анализ специальной литературы по исследуемой проблеме, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, контрольные тестирования, обработка и анализ полученных результатов.

Положения, выносимые на защиту:

- ✓ Методика развития скоростных качеств у пловцов 1 - 2 го года обучения.
- ✓ Использование комплексного метода для развития скоростных качеств в группе начальной подготовки первого и второго года обучения.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, основной части, состоящей из двух глав; заключения; списка литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ:

Во введении обосновывается актуальность темы, определяются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, раскрывается научная новизна работы, ее теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Анализ научно - методической литературы» проведен обзор и анализ специальной литературы по исследуемой проблеме, рассмотрены особенности развития детей в возрасте 7 - 10 лет, а также рассмотрена специфика подготовки спортсменов в группе начальной подготовки.

Также в данной главе рассматривается влияние занятий плаванием на спортсменов в возрасте 7 - 10 лет, описаны особенности развития сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

В системе физического воспитания плавание представлено как средство равностороннего физического развития, освоение необходимого практического навыка, закаливания, как вид массового и юношеского спорта, спорта высших достижений. Для многих водных видов спорта умение плавать является обязательным условием для начала занятий.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Системой подготовки пловцов занимаются специалисты многих стран мира: США, Германии, Японии, Австрии, России и др. Среди ведущих специалистов, достигших в этой области наибольших успехов, можно назвать Н.Ж Булгакову, В.Н Платонова (Украина), Л.П. Макаренко, Т.Н Абсальямова и др.

Также в данной главе рассмотрены средства обучению плаванию детей в группе начальной подготовки. Средства начального обучения должны включать упражнения для освоения с водой и для изучения облегченных способов плавания. Исследования показали, что наиболее приемлемым для начального обучения плаванию является способы кроль на груди и кроль на спине.

В данной главе рассмотрено планирование годового цикла. Группы начальной подготовки комплектуются из детей 7-9 лет. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки составляет 2 года, по истечении ко-

торых по результатам контрольных нормативов дети переходят в учебно-тренировочные группы. Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество учебно-тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года обучения), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки. Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Скоростные способности пловца характеризуются умением проплыть короткий отрезок дистанции с абсолютно высокой скоростью. Скоростные способности неразрывно связаны с техническим мастерством пловца. Вне рационального варианта техники плавания, рационального выполнения старта и поворотов нет и высоких скоростей. Совершенство темпового варианта техники плавания избранным способом, умение выполнять движения с максимальной мобилизацией, без излишнего мышечного напряжения, сохраняя точность, координированность и оптимальную амплитуду, - важнейшая предпосылка развития скоростных способностей.

Скоростные способности неразрывно связаны с техническим мастерством пловца. Вне рационального варианта техники плавания, рационального выполнения старта и поворотов нет и высоких скоростей. Совершенство темпового варианта техники плавания избранным способом, умение выполнять движения с максимальной мобилизацией, без излишнего мышечного

напряжения, сохраняя точность, координированность и оптимальную амплитуду, - важнейшая предпосылка развития скоростных способностей.

Физиологической основой скоростных способностей является оптимальный уровень возбудимости и функционирования центральной нервной системы, совершенство координационных механизмов двигательного аппарата, подвижность нервных процессов, способность мышц быстрее сокращаться и быстрее переходить от возбуждения к расслаблению. Скоростные способности воспитываются, как правило, в единстве с ловкостью и координированностью.

Воспитанию скоростных способностей юных пловцов, и прежде всего на этапе базовой подготовки, способствует развитие так называемых элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше; быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп движений, выполнять с высокой скоростью однократные "взрывные" движения (например, выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лежа). Разносторонняя физическая подготовка пловцов-подростков на суше создает хорошие предпосылки для развития скоростных способностей в более зрелые годы.

Со стороны волевых качеств, необходимых для развития скоростных способностей, от пловца требуется умение сосредоточиваться, приводить себя в состояние оптимальной готовности для прохождения короткой дистанции или ее отрезков с максимальной скоростью в условиях соревновательной обстановки. Пловец должен быть также психологически и тактически подготовлен к выполнению спуртов (ускорений) со старта, в середине дистанции (чаще всего перед поворотом и непосредственно после него), на финише.

Воспитание скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной спортивной техникой. Прежде всего добиваются точности и свободы движений при плавании в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках. Чем совершеннее техника плавания, тем в большем объеме используются в учебно-тренировочных группах эстафеты и иг-

ры, связанные со спринтерским плаванием на коротких отрезках. Уделяют внимание формированию темповых вариантов техники для выполнения спуртов и финишных ускорений, освоению техники проплывания 10-15-метровых отрезков со старта и поворота.

Во второй главе «Методы, организация и проведение исследования» рассматриваются средства и методы исследования: Анализ и обобщение данных литературы; Педагогическое наблюдение за развитием скоростно-силовых качеств у спортсменов - пловцов; Контрольные исследования при помощи специальных тестирований юных пловцов; Педагогический эксперимент ; Метод математической статистики.

Для данной работы было изучено 27 источников; использовалась литература по спортивному плаванию, лечебной физической культуре, физиологии, теории и методике физической культуры и другие источники.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование по развитию скоростных качеств у детей 7 – 10 лет проводилось на территории физкультурно-оздоровительного комплекса «Школьный» города Саратова с сентября 2016 по январь 2018 включительно. Программа предусматривала проведение трёх занятий в неделю, продолжительность каждого занятия 15 минут упражнений в спортивном зале и 45 минут тренировка в бассейне.

На предварительном этапе эксперимента была проведена тестовая оценка уровня физической подготовленности и на основании результатов, чтобы соблюсти условия идентичности, были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой, возраст 7-8 лет.

Исследование проводилось в 3 этапа:

На первом этапе (сентябрь, октябрь, ноябрь 2016) изучалась литература для определения основных форм скоростно-силовых тренировок для детей 7 – 10 лет, определялись основные направления. В процессе данной работы проведено тестирование и анализ физических качеств детей, рассмотрено со-

стояние здоровья. В конце этапа были сформулирована гипотеза, поставлены цель и задачи исследования.

На втором этапе (сентябрь 2016 - май 2017) разработана и реализована методика занятий по обучению плаванию спортивными стилями плавания для детей 7-10 лет в группе начальной подготовки.

Для проведения эксперимента было отобрано 2 группы детей по 10 человек в каждой в возрасте 7 - 8 лет, зачисленные в группы начальной подготовки первого года обучения по плаванию.

В обеих группах проводились занятия на суше и в воде. Дети плавали одинаковые задания и одинаковое расстояние. В экспериментальной группе дети, начиная с марта месяца, плавали скоростные отрезки по 10 - 12,5 м в координации и с инвентарем (доски, калабашки, ласты) преимущественно способ плавания кроль на груди и кроль на спине. В контрольной группе дети выполняли задания без включения скоростных отрезков.

По окончании второго этапа (конец мая 2017) проводились контрольные старты для обеих групп, с целью перевода детей в группу начальной подготовки 2-го года обучения.

На третьем этапе (сентябрь 2017 -январь 2018) проводились тренировки, где ребята совершенствовали технику плавания ранее изученных способов, а также в экспериментальной группе дети плавали скоростные отрезки, а в контрольной группе плавали в индивидуальном темпе. По окончании третьего этапа проведено повторное тестирование уровня развития скоростных качеств детей, принимавших участие в исследовании, осуществлялся анализ и обобщение результатов исследования.

На каждую группу заведен протокол с данными: Ф.И. ребенка, год рождения, уровень физической подготовки (подтягивания в висе на перекладине за 45 сек; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 45 сек; пресс за 30 секунд.) и умение проплыть без отдыха 25 м.

Проанализировав результаты в контрольной и экспериментальной группах можно сделать вывод, что благодаря применению скоростных отрез-

ков по плаванию результаты по плаванию в экспериментальной группе значительно лучше. Таким образом, скоростные показатели у экспериментальной группы значительно лучше как на дистанции 25 метров, так и на 50 м вольным стилем. Улучшения на дистанции 25 метров в среднем составило 8.5 секунд. На дистанции 50 метров показатели улучшились на 36 секунд по сравнению с первоначальным результатом. Из этого следует, что применение скоростных отрезков в группе начального обучения 1 и 2 года обучения благотворно влияет на развитие скоростных качеств спортсменом в возрасте 7 - 10 лет.

В заключении проводится обобщенный анализ результатов исследования, излагаются следующие общие выводы и рекомендации:

В процессе исследования была применена методика, предположительно, способствующая развитию скоростных качеств у детей 7 - 10 лет. Особенность методики состояла в применении проплывания скоростных отрезков по 10 - 12.5 м начиная со второго полугодия первого года обучения в группе начальной подготовки, а именно: плавание на скорость с доской кролем на груди и кролем на спине, проплывание отрезков в полной координации, плавание в ластах, эстафетное плавание.

Из этого следует, что применение скоростных отрезков в группе начального обучения 1 и 2 года обучения благотворно влияет на развитие скоростных качеств спортсменов в возрасте 7 - 10 лет.

Объединив полученные результаты, можно сделать вывод, что данная методика является эффективной при развитии скоростных качеств в группе начальной подготовки первого и второго года обучения..

В заключение необходимо отметить, что скоростные способности юных пловцов развиваются благодаря упражнениям, в которых проявляется быстрота реакции: скоростные упражнения на суше, быстрота реакции на свисток, способность развивать быструю скорость за короткий период времени, способность развивать максимальный темп в плавании.

В приложениях к работе рассмотрены программы тренировок в спортивном зале и в бассейне.