

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ВЛИЯНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В
ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Зотиковой Дарьи Дмитриевны

Научный руководитель

к.б.н., доцент

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обоснована тем, что современная подготовка спортивного резерва в плавании тесно связана с качественным отбором спортивно одаренных детей. Спортивный отбор обоснован тем, что он является следствием комплексного проявления многих способностей спортсмена. В частности отдельных компонентов двигательной функции, функциональных возможностей, антропометрических показателей, личностных качеств. Так же оптимальное построение многолетнего тренировочного процесса невозможно без учета возрастных особенностей организма и закономерностей его физического развития. Эти компоненты оказывают влияние на спортивные достижения спортсмена. Плавание это вид спорта, где эти компоненты выражаются и в особенностях конкретных способов плавания. Скорость в плавании разными способами и на разных дистанциях определяется в частности морфологическими показателями спортсмена. Поэтому для отбора пловцов для конкретного способа плавания необходим учет этих показателей. Современные достижения в спортивном плавании развиваются динамично и разработанные ранее модельные характеристики требуют дальнейших исследований. Это и определяет актуальность темы настоящего исследования.

Степень разработанности проблемы. Определяя конкретное содержание средств и методов специальной физической и технической подготовки в плавании, необходимо исходить из эффективности определения влияния морфологических показателей на результативность спортсменок. Значение для нашей работы имели исследования отечественных авторов в области теории и методики спортивной тренировки Л.П.Матвеева, В.Н. Платонова, Ф.П.Суслова, М.Я.Годика, Ю.Д. Железняк. В.К. Бальсевича, Л.И. Лубышева, В.В. Зайцева. Также мы опирались на труды, посвященные проблематике особенностей системы подготовки пловцов таких авторов, как П.К. Анохин, Н.Ж. Булгакова, В.М. Зациорский, А.Р. Воронцов, А.А. Кашкин, Т.С. Тимакова, И.В. Чеботарева.

Практическая значимость темы дипломной работы заключается в том, что она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй. Материалы дипломной работы могут быть привлечены при работе тренеров по плаванию, учителей по физической культуре, инструкторов по плаванию.

Цель исследования заключается в определении влияния морфологических показателей на результативность спортсменов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй на этапе углубленной специализации. Для решения поставленной цели сформулированы следующие **задачи**:

1. Представить основы организации тренировочного процесса по плаванию на этапе углубленной специализации
2. Определить основные морфологических характеристики пловцов, специализирующихся в различных способах плавания
3. Сформулировать общие характеристики плавания способом «баттерфляй»

Объект исследования - тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй, на этапе углубленной специализации

Предмет исследования - показатели морфологических состояния спортсменов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй, на этапе углубленной специализации

Гипотеза исследования – предполагалось, что показатели морфологических состояния влияют на результативность спортсменов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй, на этапе углубленной специализации

Сведения о структуре дипломной работы. Структура работы определилась задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, заключения и приложений.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагается решить, поставленные перед исследованием **задачи**:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Контрольные испытания (тесты);
5. Медико-биологический контроль;
6. Педагогический контроль;
7. Математическая обработка и интерпретация статистических данных;

Теоретико-методическое обоснование процесса спортивной подготовки пловцов

Основы организации тренировочного процесса по плаванию на этапе углубленной специализации

Процесс планирования тренировочного процесса это процесс многофакторный. Необходим грамотный многолетний, годичный, месячный, недельный и ежедневный план тренировок.

Многолетний тренировочный процесс пловцов делится на:

1. Этап начальной подготовки;
2. Этап углубленной специализации;
3. Этап спортивного совершенствования мастерства;
4. Этап высшего спортивного мастерства;

Каждый из этапов имеет свои конкретные цели, задачи. Между этапами подготовки нет четких разграничений. Их продолжительность может варьироваться. На этапе начальной подготовки у новичка начинают формироваться основы специальной спортивной подготовки. На этом этапе преобладает общая физическая подготовка на суше и на воде. Начинают выполняться специальные упражнения с использованием игрового метода обучения. Идет процесс начального обучения плаванию. Количество учебно-тренировочных занятий в воде постепенно увеличивается с 3 до 6 раз в

неделю. Тренировочные занятия имеют в среднем продолжительность 45 - 60 минут. Оптимальный возраст начала занятий плаванием считают для девочек 7-9 лет, для мальчиков 8-10 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки составляет 2-3 года.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

1. Укрепление здоровья детей;
2. Разносторонняя физическая подготовка;
3. Устранение недостатков физического развития;
4. Обучение основам техники плавания всеми способами;
5. Знакомство с основными правилами и требованиями проведения занятий и спортивных соревнований;
6. Формирование положительной мотивации к занятиям плаванием, к спортивному образу жизни;
7. Проведение предварительного спортивного отбора перспективных спортсменов и их перевод на следующий этап подготовки;

Основными критериями оценки перспективности пловцов по окончании этапа начальной подготовки являются:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием;
2. Регулярность посещения занятий спортсменом;
3. Положительная динамика развития физических качеств у спортсмена;
4. Выполнение юношеского спортивного разряда на дистанции 50-100 м любым способом плавания.

Далее перспективные спортсмены переходят в учебно-тренировочные группы (углубленной специализации). Оптимальный возраст для начала этапа углубленной специализации в плавании считается возраст для девочек 9-11 лет, для мальчиков 10-12 лет. На этом этапе юный спортсмен подводится к уровню индивидуальных спортивных достижений [21].

Основными задачами этапа углубленной специализации являются:

1. Разностороннее физическое развитие организма спортсмена;
2. Укрепление здоровья спортсмена;

3. Освоение специальных двигательных навыков, соответствующих специфике спортивного плавания;
4. Совершенствование техники всех спортивных способов плавания;
5. Формирование устойчивой положительной мотивации к многолетней спортивной тренировке по плаванию;
6. Отбор наиболее одаренных юных пловцов с учетом морфологических критериев, предпосылок развития функциональных возможностей.

Основными критериями оценки перспективности пловцов по окончании этапа углубленной специализации являются:

1. Отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием;
2. Положительная динамика развития физических, технических, психологических качеств;
3. Высокий уровень работоспособности спортсмена;
4. Регулярность посещения занятий спортсменом;
5. Оптимальное выполнение нормативов для перевода в группы по этапам подготовки.

По окончании этого этапа подготовки девочки в 13-14 лет должны выполнить норматив «Кандидат в мастера спорта», мальчики не ниже 1-го взрослого разряда.

Основные морфофункциональные показатели пловцов, специализирующихся в различных способах плавания

Физическое развитие определяется следующими закономерностями:

1. Закон наследственности;
2. Закон возрастной ступенчатости (сенситивные периоды);
3. Закон единства организма и среды (зависит от условий жизни человека);
4. Биологический закон тренированности (необходимые адаптационные перестройки);

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения и форм отдельных частей тела (длина тела, масса тела, осанка, объемы величин жировоголожения). Эти показатели характеризуют биологические формы, или морфологию, человека;
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная система, органы пищеварения и выделения, механизмы терморегуляции);
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координации);

В таблице 1 представлен уровень наследуемости основных морфофункциональных признаков у человека.

Таблица 1 - Наследуемость основных морфофункциональных признаков у человека

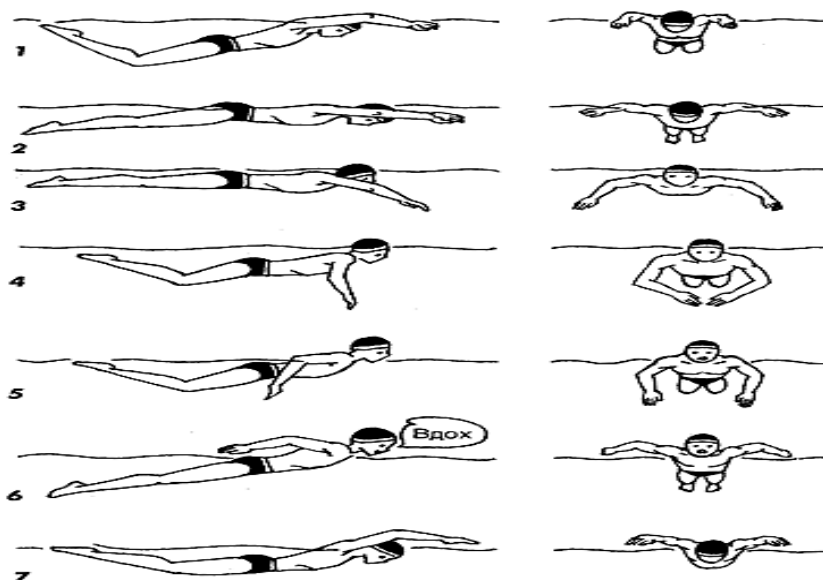
Признаки	Наследуемость
Длина тела, верхних и нижних конечностей	Высокая
Длина туловища, плеч и предплечья	Высокая
Ширина плеч и таза	Значительная
Окружность шеи, плеча, предплечья, бедра, голени	Средняя
Масса тела	Значительная
Соотношение БС- и МС-волокон мышц	Высокая
Анаэробная производительность	Значительная
Аэробная производительность	Значительная

При спортивном отборе во всех видах спорта используются различные показатели, которые указывают на пригодность спортсмена к избранному виду спорта. В частности в плавании особо учитываются антропометрические показатели. К ним относятся вес, рост, длина конечностей, окружность грудной клетки, окружность конечностей. Росто-весовой показатель так же является основным показателем при определении предрасположенности спортсмена к занятиям плаванием. При общих требованиях к пловцам, разные способы предъявляют свои требования к этим показателям .

Общие характеристики плавания способом «баттерфляй»

В частности, баттерфляй (англ. butterfly - «бабочка») - один из наиболее технически сложных способов плавания. При этом способе плавание осуществляется на животе. Левая и правая рука одновременно совершают

симметричные движения под водой и над водой. Руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой. В конце гребка руками выполняется вдох. Ноги и таз совершают симметричные, волнообразные движения. Способ баттерфляй считается вторым способом по скорости после кроля на груди



Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе бассейна «Саратов» с детьми из СШОР по ВВС в г. Саратове с сентября 2020 года по апрель 2021 года. Для проведения нашего исследования была сформирована экспериментальная группа, в которую входили 6 спортсменок, в возрасте 12-13 лет. Все спортсменки, специализировались в плавании способом баттерфляй. Все тренировались на этапе углубленной специализации. У всех спортсменок был общий стаж занятий плаванием 6 лет.

Цель исследования заключалась в определении влияния морфологических показателей на результативность спортсменок, специализирующихся в плавании способом баттерфляй на этапе углубленной специализации. В частности предполагалось, что показатели морфофункционального состояния влияют на результативность спортсменок, специализирующихся в плавании способом баттерфляй, на этапе углубленной специализации

На первом этапе (сентябрь) исследования был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. В частности были рассмотрены вопросы организации занятий плаванием на этапах многолетней спортивной подготовки, проанализировано содержание морфологических характеристик пловцов, специализирующихся в различных способах плавания. Представлены общие характеристики плавания способом «баттерфляй». Были сформулированы тема, определены цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза.

На втором этапе (октябрь-март) были проведены основные этапы исследования в экспериментальной группе.

На третьем этапе (апрель) был проведен анализ результатов проведенного нами исследования, сделаны заключения, сформулирован основной вывод.

Для достижения основной цели исследования были определены конкретные исследовательские задачи:

1. Провести теоретический анализ материалов литературных источников по теме исследования;
2. Определить уровень морфологических показателей у спортсменок экспериментальной группы;
3. Выявить соответствие полученных морфологических показателей требованиям спортивного плавания;
4. Определить степень влияния морфологических показателей на результативность спортсменок, специализирующихся в плавании способом баттерфляй, на этапе углубленной специализации;

В течение проведения исследования все спортсменки выполняли одинаковый объем тренировочной нагрузки, тренировались по одинаковой традиционной методике

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный нами анализ научно-методической литературы указал на то, что индивидуально - морфологические показатели спортсмена имеют большое значение для достижения им высоких результатов в избранном виде спорта. При этом эффективность отбора перспективных пловцов предполагает ориентацию на стабильные, то есть мало изменяемые в ходе возрастного развития и незначительно подверженные влиянию тренировочной нагрузки морфофункциональные признаки. Морфологические характеристики, влияющие на скорость плавания в разных способах в возрасте 13 - 14 лет являются стабильными. Они сохраняются с детского возраста до завершения физического развития спортсмена. Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни морфологические свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей. Физическое развитие определяется основными закономерностями: наследственностью, возрастной ступенчатостью (сенситивными периодами).

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения и форм отдельных частей тела (длина тела, масса тела, осанка, объемы величин жировоголожения). Эти показатели характеризуют биологические формы, или морфологию, человека;
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная система, органы пищеварения и выделения, механизмы терморегуляции);
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координации);

Анализ результатов нашего исследования выявил взаимосвязь морфологических показателей спортсменок экспериментальной группы и их соревновательным результатом. Результаты указали на то, что скорость плавания в баттерфляе определялась такими морфофункциональными

показателями, как рост, вес тела, обхват плеча и грудной клетки, длина стопы, подвижность в плечевых и голеностопных суставах. А также с силовыми показателями, показателями ЖЕЛ.