

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Евсеева Андрея Ивановича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

Введение

Плаванием занимаются люди разных возрастов, однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Однако особенно популярно оно у детей и широко применяется в системе физического воспитания подрастающего поколения любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях водной среды и пониженных температур заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и закаливает организм.

Плавание является одним из компонентов здорового образа жизни. Оно благоприятно влияет на функциональное состояние организма: на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат, суставы, опорно-двигательный аппарат.

Плавание как физический процесс способствует формированию личности, развитию эмоциональной сферы ребенка и его психологических качеств: дисциплинированности, настойчивости, смелости, решительности, развивает социальные навыки общения и повышает умственную работоспособность человека.

Кроме укрепления физического и психического здоровья занимающихся плавание позволяет достаточно успешно решать задачи и по развитию основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В данной квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** физического развития детей, занимающихся плаванием.

Тема настоящего исследования: «Влияние занятий плаванием на физическое состояние подростков».

Цель исследования: исследовать динамику развития физических качеств у юных спортсменов, занимающихся плаванием.

Объект исследования: процесс физической подготовки пловцов.

Предмет исследования: динамика развития физических качеств у пловцов среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: плавание, как двигательная деятельность, способствуют всестороннему физическому развитию детей и эффективному воспитанию у них двигательных качеств.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Изучить особенности физического развития пловцов;
2. Проанализировать динамику развития физических качеств в группе юных спортсменов, занимающихся плаванием.

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие **методы:**

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольное тестирование;
- математическая обработка данных.

Глава 1. «Плавание в системе физического воспитания» приводит исторический обзор развития плавания, раскрывает влияние плавания на организм человека, а также содержание спортивной тренировки в плавании, представляет особенности организации обучения спортивному плаванию и физической подготовленности юных пловцов, их возрастные особенности развития.

Во второй главе «Педагогическое исследование» мы представляем вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ его результатов и методические рекомендации по развитию физических качеств у юных пловцов

Основное содержание работы

В.Н. Платонов видит основную цель подготовки пловцов в том, чтобы при переходе в группы спортивного совершенствования по уровню подготовленности воспитанники обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов [30].

ДЮСШ видят все же цель своей работы, прежде всего, в том, чтобы привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, чтобы юные спортсмены получили жизненно необходимый прикладной навык [23].

Специализированные занятия плаванием начинаются в 8-9 лет, в 17-18 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в ДЮСШ, как правило, переходят в команды высших учебных заведений. Больших успехов в плавании спортсмены достигают в 18-20 лет (девушки несколько раньше, юноши позже).

Стаж от начала занятий плаванием до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива кандидата в Мастера спорта) составляет 8-9 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы. Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки.

Первый этап – этап предварительной подготовки – предусматривает воспитание интереса детей 8-9 лет к спорту и приобщение их к плаванию. 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. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

На втором этапе – этапе начальной спортивной специализации – занимающиеся овладевают базовыми технико-тактическими навыками и совершенствуют физическую подготовку. В этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, подготовка пловцов массовых разрядов. На этом этапе в годичном цикле не выделяют 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. Возраст занимающихся 10-11 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Третий этап – этап углубленной тренировки – направлен на совершенствование всех способов плавания, на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе соревновательную. Возраст занимающихся 12-15 лет. Сочетается этот этап с 3-мя годами обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. К концу этапа происходит выбор специализации пловца, определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям.

Основным показателем успешности освоения учебного материала является уровень подготовленности и достижение определенного спортивного разряда. Поэтому на этом этапе спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения

нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

В соответствии с основной направленностью данных этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию всех способов плавания;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к плаванию и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования ДЮСШ.

Таким образом, основная цель подготовки пловцов состоит в том, чтобы при переходе в группы спортивного совершенствования по уровню подготовленности воспитанники обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов, в основе которых лежит высокий уровень физической подготовленности.

В соответствии с темой нашей квалификационной работы мы выявляли влияние физических упражнений на развитие и физическую подготовленность школьников, занимающихся плаванием (экспериментальная группа) в бассейне «Саратов» и сравнивали полученные результаты с соответствующими показателями их ровесников, учащихся 12-13 лет.

Изменения показателей фиксировались с помощью тестирования в два этапа:

I этап – сентябрь 2020 года,

II этап – май 2021 года.

Для определения уровня физического развития мы исследовали динамику роста-весовых показателей и жизненной емкости легких с помощью пробы Штанге. Проба Штанге – это задержка дыхания на вдохе. Ребенок сначала выдыхает воздух, затем делает глубокий вдох и по команде зажимает нос пальцами. Время задержки дыхания засекается по секундомеру. Чем дольше ребенок может не дышать, тем лучше.

Для определения физической подготовленности подростков использовались следующие тесты:

- 1 прыжок в длину с места. Совершалось три попытки и фиксировался лучший результат. Этот тест определяет уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся.
- 2 бег 60 м с низкого старта. Тестируемые стартовали попарно, из двух допустимых попыток фиксировалось лучшее время пробегания. Этот тест позволяет судить о степени развития быстроты.
- 3 подтягивание на высокой перекладине из виса. Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.
- 4 бег 1500 м. Тест предназначен для определения выносливости.
- 5 броски в цель малого мяча (учитывалось количество попаданий) – показатель развития координационных способностей учащихся.
- 6 тест на гибкость (подвижность позвоночного столба). Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый, в положении стоя на гимнастической скамейке, наклоняется вперед до предела не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Таким образом, на основании полученных данных в ходе исследования нами была определена динамика показателей физического развития и физической подготовленности подростков 12-13 лет.

Учащиеся наблюдались в естественных условиях, без внесения каких-либо изменений в их поведение. Наблюдения проводились на уроках физической культуры и учебно-тренировочных занятиях секции.

Количество наблюдений и число участников исследования, на наш взгляд, достаточное для получения объективных данных: по 10 мальчиков примерно одинаковых по физическому развитию на начало исследования.¹

В настоящей квалификационной работе мы изучили особенности физического развития пловцов среднего школьного возраста, проанализировали динамику развития физических качеств в группе юных спортсменов, занимающихся плаванием, что являлось целью данного педагогического исследования.

В качестве объекта мы исследовали процесс физической подготовки пловцов.

Предметом исследования явилась динамика развития физических качеств у пловцов среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: плавание, как двигательная деятельность, способствуют всестороннему физическому развитию детей и эффективному воспитанию у них двигательных качеств.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить особенности физического развития пловцов;
2. Проанализировать динамику развития физических качеств в группе юных спортсменов, занимающихся плаванием.

Для решения поставленных в работе задач мы применяли следующие методы:

¹ См. приложение № 1.

- теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольное тестирование;
- математическая обработка данных.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы выявили положительную динамику развития физических качеств подростков в обеих группах, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако у мальчиков, занимающихся плаванием их прирост больше по сравнению со сверстниками, занимающимися физической культурой только в рамках школьной программы.

Из чего можно сделать вывод: физическое развитие и физическая подготовленность подростков напрямую зависит от целенаправленной работы по развитию двигательных способностей учащихся, от объема и интенсивности физической нагрузки.

На основании вышеизложенного при организации учебно-тренировочного процесса с юными пловцами мы рекомендуем соблюдать ряд методических требований:

- в тренировку пловцов обязательно включать упражнения на гибкость.

Хорошая гибкость обеспечивает пловцу свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий во время гребка [12].

- сочетать развитие силы и подвижности суставов.

- 1) Сначала последовательно выполнять все упражнения на растягивание мышц, потом (в той же последовательности) силовые упражнения.
- 2) В ходе занятий чередовать упражнения на растягивание и для развития силы мышц.
- 3) Сами упражнения на развитие подвижности выполнять в так называемом силовом варианте: с различными отягощениями, гантелями, резиновыми амортизаторами.

4) Проводить специальные занятия (1-2 раза в неделю) с преимущественным развитием силы. Занятия необходимо завершать комплексом упражнений на расслабление и легкое растягивание всех мышечных групп (Доленко Ф.Л.) [13].

- развивать координационные способности, используя разнообразные динамические и кинематические движения; создавая неожиданные ситуации посредством изменения условий и мест проведения упражнений; используя различные тренажеры и специальное оборудование для расширения вариативности двигательного навыка.

Скоростные способности в значительной мере зависят от уровня технического мастерства спортсмена-пловца.

При выполнении упражнений на развитие скоростных способностей рекомендуется:

1) применять плавные ускорения от умеренного до предельного темпа, а позднее плавать с равномерной, возрастающей от повторения к повторению скоростью;

2) продолжительность плавания с околопредельной, а затем и с предельной мобилизацией сил в первых попытках от 6 до 20 с;

3) планировать оптимальные паузы отдыха, которые обеспечивали бы полное восстановление и качество выполняемых движений.

Упражнения, направленные на повышение скорости движения, рекомендуется выполнять после разминки в первой части занятия, а в тренировочном микроцикле – после дня отдыха или занятий с небольшой нагрузкой.

Из методов физической подготовки применяется, как правило, повторный метод с оптимальными усилиями при среднем числе повторений (не «до отказа»). Рекомендуется выполнять упражнения из различных исходных положений, в различном темпе, чередовать с упражнениями на расслабление, постановку дыхания.

Заключение

Основной целью подготовки юных пловцов в ДЮСШ является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возраста. Однако задачи занятий плаванием не исчерпываются подготовкой разрядников, они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоническом физическом и умственном развитии детей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Физическая активность позволяет целенаправленно воздействовать на естественные изменения данных показателей.

Занятия спортивным плаванием способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, являются эффективным средством воспитания, повышения работоспособности, удовлетворение двигательных потребностей и формированию основ здорового образа жизни. Помимо развития физических и двигательных способностей, занятия плаванием способствует созданию условий формирования личностных качеств интеллектуальной, волевой, нравственной и эмоциональной сферы занимающегося, то есть происходит целостное формирование личности человека.