

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ 12-14 ЛЕТ
С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ашировой Виктории Игоревны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Введение. Спортивное плавание является одним из популярнейших видов спорта, для достижения высоких результатов в котором база должна закладываться еще в детско-юношеском возрасте. Это связано с тем, что резервы организма на разных этапах физиологического развития безграничны и в целом являются своего рода базовой платформой для формирования и развития будущего спортсмена.

Систематическая напряженная мышечная деятельность обуславливает комплекс ответных реакций в организме пловцов, обеспечивающих адаптацию к физической нагрузке в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Повышение эффективности специальной физической подготовленности пловцов является одной из актуальных проблем спортивной тренировки. При этом эффективное совершенствование специальной физической подготовленности возможно лишь при наличии высокого общего ее уровня.

Объект исследования – тренировочный процесс пловцов этапа спортивной специализации 3-го и 4-го года обучения.

Предмет исследования – показатели общей и специальной физической подготовленности, а также функционального состояния дыхательной системы пловцов 12-14 лет.

В связи с этим, **целью работы** явилась изучение особенностей специальной физической подготовленности пловцов 12-14 лет и возможностей ее совершенствования в зависимости от их индивидуальных показателей.

Гипотеза исследования – предполагалось, что эффективная система контроля как неотъемлемая часть тренировочного процесса будет способствовать оптимальному повышению специальной физической подготовленности пловцов. При оценке специальной физической подготовленности следует учитывать индивидуальные возможности пловцов по всем важнейшим качествам и способностям, определяющим спортивный результат.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме общей и специальной физической подготовленности пловцов этапа спортивной специализации.
2. Провести оценку уровня общей физической подготовленности пловцов 12-14 лет с последующим распределением на группы.
3. Сравнить показатели функционального состояния дыхательной системы пловцов 12-14 лет с учетом их индивидуальных показателей общей физической подготовленности.
4. Оценить показатели специальной физической подготовленности пловцов 12-14 лет с учетом их индивидуальных показателей.
5. Составить и экспериментально апробировать комплекс упражнений, направленный на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности пловцов 12-14 лет.
6. Исследовать динамику физической и функциональной подготовленности пловцов в результате внедрения в тренировочный процесс экспериментальной программы специальных упражнений.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех обследуемых осуществлялась оценка общей физической подготовленности по показателям координационных возможностей в челночном беге «3x10 м», скоростно-силовой подготовленности в прыжках в длину с места и силовой подготовленности в подтягиваниях на перекладине из вися.

Диагностика функциональной подготовленности осуществлялась по показателям жизненной емкости легких, жизненного индекса, индекса

Скибинского, а также способности к произвольной задержке дыхания на вдохе в пробе Штанге и выдохе в пробе Генчи.

Для оценки специальной физической подготовленности пловцов использовали тестовые задания «50 м вольным стилем», «100 м вольным стилем» и «200 м комплексное плавание».

Оценка функциональных возможностей дыхательной системы и специальной физической подготовленности осуществлялась с учетом их индивидуального уровня общей физической подготовленности.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2022 года по апрель 2023 года на базе бассейна «Лазурный» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Центральная» г. Энгельса Саратовской области. Контингент обследуемых составили 20 мальчиков 12-14 лет, занимающихся спортивным плаванием в группах спортивной специализации 3-го и 4-го года обучения 6 раз в неделю по 2 часа.

Исследования проводили в 2 этапа: в начале и конце года.

На 1 этапе в начале года осуществлялась оценка фоновых параметров общей и специальной физической подготовленности, а также функционального состояния дыхательной системы пловцов 12-14 лет.

На 2 этапе в конце года проводились повторные контрольные срезы для изучения динамики указанных параметров физической и функциональной подготовленности.

С целью повышения общей и специальной подготовленности пловцов в тренировочный процесс были включены специальные комплексы упражнений. В тренировочный процесс помимо общепринятой методики был

включен комплекс упражнений, основанный на методике круговой тренировки, который применяли 3 раза в неделю (вторник, четверг и субботу).

Тренировочные занятия проводились на суше и в воде, из которых 45-50 минут уходило на общую физическую и специальную подготовку и на суше с использованием комплексов упражнений для развития скоростно-силовых возможностей, а остальное время спортсмены пловцы занимались плавательной подготовкой. Упражнения были подобраны таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Это позволяет значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей дыхания, кровообращения и энергообмена.

Комплекс упражнений для совершенствования специальной физической подготовленности в воде включал плавание при помощи ног и рук способом «кроль».

Поскольку специальные дыхательные упражнения являются одним из лучших инструментов для освоения техники эффективного плавания, их следует включать в каждое занятие. Они могут стать его разогревающей частью, чтобы подготовить базу для дальнейшей тренировки.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ физической подготовки пловцов этапа спортивной специализации» и «Исследование физической и функциональной подготовленности пловцов с учетом их индивидуальных показателей», заключения и списка литературы, включающего 44 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 57 страницах, содержит 8 таблиц и 19 рисунков.

Теоретический анализ физической подготовки пловцов этапа спортивной специализации. Специфика спортивной подготовки пловцов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Отличительными признаками плавания являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Занятия и соревнования по плаванию проходят в бассейнах 25 или 50 метров или открытой воде.

По направленности воздействия применяемых упражнений физическая подготовка пловца подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП – ориентирована на общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоничном развитии человека и создании базы для последующего совершенствования в избранном виде плавания.

СФП – максимальное требование к уровню развития физических качеств с учетом специфики плавания как вида спортивной деятельности.

Одно из фундаментальных положений научной школы спорта выражается принципом единства общей и специальной подготовки спортсмена. Этот принцип исходит из диалектического понимания взаимосвязи между спортивной специализацией и общим разносторонним развитием спортсмена. Успех спортивной специализации закономерно связан с прогрессированием спортсмена не только в избранном виде спорта, но и во многих других отношениях.

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

Планирование спортивной тренировки юных спортсменов представляет собой ряд последовательных действий, направленных на распределение во времени объемов, средств, методов и видов подготовки. При планировании плавательной нагрузки необходимо учитывать задачи всех этапов и периодов подготовки.

Очень важную роль в правильной организации процесса тренировок играет планирование оптимальных соотношений нагрузок и отдыха. Занятия с

большими и значительными нагрузками, вызывая существенные изменения в функциональном состоянии различных органов и систем, определяют уровень активности раздражителей, стимулирующих протекание развивающих и адаптационных процессов. Отдых между этими занятиями позволяет восстановить гомеостаз организма спортсмена и вызывает возникновение следовых реакций, формирующих функциональные и структурные изменения, повышающие уровни тренированности.

Спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно проявить его способности в спорте и удовлетворить спортивные интересы. Но это справедливо именно при условии соответствия специализации индивидуальным качествам спортсмена. Ошибочный, не отвечающий его индивидуальным особенностям выбор предмета специализации может в значительной мере свести на нет усилия спортсмена и тренера, привести к разочарованиям, преждевременному прекращению активной спортивной деятельности.

Исследование физической и функциональной подготовленности пловцов с учетом их индивидуальных показателей. В настоящее время вопросам совершенствования физических качеств пловцов уделяется довольно пристальное внимание. Подавляющее большинство специалистов отдают главенствующую роль совершенствованию физической подготовленности. При этом величина функциональных возможностей организма пловцов позволяет своевременно определить объем конкретных тренировочных воздействий.

Проведенная оценка общей физической подготовленности пловцов 12-14 лет позволила выявить у них наличие среднего и выше среднего уровней координационной, скоростно-силовой и силовой подготовленности.

Сравнительный анализ показателей функционального состояния дыхательной системы пловцов 12-14 лет с учетом их индивидуальных показателей общей физической подготовленности позволил установить:

- наличие у пловцов 1 группы средних и выше среднего значений жизненной емкости легких с доминированием средних, во 2 группе выше среднего и высоких показателей с доминированием выше средних;

- в 1 группе у большинства (60%) пловцов жизненный индекс находился в диапазоне средних величин, по 20% пловцов имели ниже среднего и выше среднего его; во 2 группе у 50% пловцов значения жизненного индекса были выше среднего уровня, у 20% они соответствовали высоким значениям, а у 30% лиц были средними;

- у пловцов 1 группы доминировали средние его значения (80%) индекса Скибинского, у 20% лиц выявлены выше среднего значения, во 2 группе для 70% спортсменов было характерно наличие выше среднего значений индекса Скибинского, для 30% – высокого;

- в 1 группе 70% лиц обладает средней способностью к произвольной задержке дыхания как на вдохе, так и на выдохе, у 30% пловцов результаты были ниже нормативных величин; во 2 группе способность к произвольной задержке дыхания на вдохе у 70% лиц была выше средней, у 20% – высокой, а у 10% – средней, а на выдохе – по 50% пловцов со средними и выше среднего значениями.

Проведенная оценка показателей специальной физической подготовленности пловцов 12-14 лет с учетом их индивидуальных показателей позволила установить:

- наличие достоверного превосходства показателей специальной физической подготовленности у пловцов с выше среднего уровнем общей физической подготовленности;

- наличие у пловцов 1 группы по всем 3 тестовым заданиям удовлетворительных и хороших результатов с доминированием хороших на отрезках 50 и 100 м вольным стилем, а в комплексном плавании с их одинаковым распределением;

- наличие у пловцов 2 группы хороших и отличных результатов с доминированием хороших на отрезках 50 и 100 м вольным стилем, а в комплексном плавании с их одинаковым распределением.

Составлен и экспериментально апробирован комплекс упражнений, направленный на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности пловцов 12-14 лет.

Выявлена положительная динамика физической и функциональной подготовленности пловцов в результате внедрения в тренировочный процесс экспериментальной программы специальных упражнений:

- несмотря на улучшение показателей общей физической подготовленности средние ее значения в обеих группах остались в пределах диапазона установленных первоначальных уровней: среднего в 1 группе и выше среднего во 2 группе;

- достоверное улучшение показателей функциональной подготовленности с более выраженной динамикой у пловцов 2 группы;

- у пловцов 1 группы средние и выше среднего значения ЖЕЛ зарегистрированы в одинаковом соотношении, во 2 группе показатели ЖЕЛ были, как и на 1 этапе выше среднего и высокие, но произошло их перераспределение вследствие увеличения количества пловцов с высокими показателями с 20% до 40%;

- в 1 группе у обследуемых зафиксированы средние (70%) и выше среднего (30%) значения жизненного индекса, во 2 группе соотношение обследуемых с выше среднего и высоким уровнем жизненного индекса соответствовало 50%:50%;

- в 1 группе увеличилось количество лиц с выше среднего значениями индекса Скибинского до 40%, соответственно пловцов со средним индексом Скибинского стало 60%; во 2 группе увеличилось количество пловцов с высоким уровнем в 2 раза (до 60%), у остальных (40%) зарегистрирован выше среднего уровень;

- у пловцов 1 группы выявлены существенные изменения сократилось число обследуемых до 10% с ниже среднего показателями времени задержки дыхания в обеих гипоксических пробах, у 30% пловцов по результатам пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) результаты соответствовали выше среднего значениям, а у 20% аналогичные изменения произошли в пробе Генчи (задержка дыхания на выдохе). У остальных (70% и 60%) способность переносить условия гипоксии соответствовала среднему уровню;

- во 2 группе по результатам пробы с задержкой дыхания на вдохе зафиксированы выше среднего и высокие значения в одинаковом соотношении, а в пробе с задержкой дыхания на выдохе – средние (20%), выше среднего (60%) и высокие (20%);

- в 1 группе у большинства пловцов результаты были хорошими, снижается количество обследуемых с удовлетворительными показателями специальной физической подготовленности во всех тестовых заданиях, также выявлены пловцы, сдавшие контрольные нормативы на отлично в тестах «50 м вольным стилем» и «200 м комплексное плавание»;

- во 2 группе у пловцов результаты были хорошими и отличными с доминированием отличных по всем контрольным тестам: у 70% – на отрезке 50 м вольным стилем, у 60% – на отрезке 100 м вольным стилем и 80% – в комплексном плавании.

Таким образом, установленная положительная динамика специальной физической подготовленности пловцов 12-14 лет с достоверным ее превосходством у спортсменов с выше средней ОФП свидетельствуют о том, что данные комплексы упражнений оказывают значимый эффект в тренировочном процессе и позволяют повысить спортивные результаты.

Заключение. Физическая подготовленность спортсменов в плавании характеризуется возможностями функциональных систем организма, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность. Она подразумевает укрепление здоровья спортсмена при постоянном развитии и

совершенствовании его силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Одна из главных особенностей состоит в том, что в физической подготовке спортсмена органически сочетаются две ее стороны: общая и специальная физическая подготовка.

Проанализирована научно-методическая литература по проблеме общей и специальной физической подготовленности пловцов этапа спортивной специализации. Показано, что высокий уровень достижений в современном плавании требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, в первую очередь, ее основного раздела физической подготовленности.

Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.