

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**«Развитие выносливости в тренировочном процессе у девушек-
подростков, занимающихся плаванием в ластах.»**

студентки 401 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Морозовой Алины Денисовны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Введение

Подводный мир настолько разнообразный и богатый и долгое время притягивает к себе внимание многих людей. Связывает спорт с любителями подводной охоты. Именно с появлением ласт начался активный интерес к подводному плаванию, это датировано 1933 годом, спустя пять лет появилось и остальное снаряжение, маска, которая закрывает нос и глаза, трубка, для того чтобы можно было дышать под водой.

В СССР развитие подводного плавания связано с деятельностью ОСВОД (Общество спасения на водах), где проводилась подготовка водолазов-спасателей. В 1930-х годах прошли первые соревнования легководолазов, а в 1950-х годах началось активное развитие подводного спорта в СССР.

В 1959 году была создана CMAS, которая объединила любителей подводного плавания и национальные федерации. Она координирует различные виды подводной деятельности, включая спорт, науку, образование и др. В 1959 году была создана ФПС СССР, что способствовало активному развитию подводного спорта в стране. С 1960-х годов советские спортсмены успешно выступали на международных соревнованиях по подводному спорту, устанавливая мировые рекорды. Сегодня подводный спорт включает в себя различные дисциплины, такие как апноэ, борьба в ластах, ориентирование, плавание в ластах, подводная охота, подводная фотография, регби, спортивная подводная стрельба и хоккей.

Основные направления:

- Плавание в ластах: стремится к включению в олимпийскую программу.
- Подводное ориентирование: Россия традиционно занимает ведущие позиции в этой дисциплине.

В 1986 году плавание в ластах было признано Международным Олимпийским комитетом, что способствовало его популяризации и развитию. Российские

спортсмены продолжают традиции советской школы и достигают высоких результатов на мировом уровне.

Подводный спорт прошел долгий путь развития и стал популярным видом активности во всем мире. Он предлагает разнообразные дисциплины для людей с разными интересами и уровнями подготовки.

Актуальность исследования: необходимость выявления эффективного комплекса упражнений для развития выносливости у девушек-подростков, занимающихся плаванием в ластах.

Объект исследования: процесс развития выносливости у девушек-подростков, занимающихся плаванием в ластах.

Предмет исследования: средства и методы развития выносливости у девушек-подростков, занимающихся плаванием в ластах.

Цель исследования: определить эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости у девушек-подростков, занимающихся плаванием в ластах.

Гипотеза исследования: правильное применение составленных комплексных упражнений для развития выносливости, которые будут способствовать улучшению показателей спортсменок.

Задачи исследования:

1. Выявить эффективный комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости у девушек-подростков, занимающихся плаванием в ластах.
2. Описать методы подготовки на выносливость.

Для решения выше поставленных задач мы использовали следующие **методы:**

1. Анализ научно-методической литературы;

2. Педагогическое наблюдение.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

В эксперименте приняли участие 20 спортсменов из ГБУСО «СШОР по водным видам спорта» занимающихся в Дворце водных видов спорта и в бассейне «Саратов». Они были разделены на две группы по 10 человек в каждой, одного возраста и примерно одинаковой подготовленности. Исследования проводились в условиях тренировочных занятий. Перед началом эксперимента девушки прошли медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере, на основании которого будут получены исходные данные физиологических показателей функционального состояния спортсменов. Исследования проводились в несколько этапов:

1 этап: с 3 сентября по 4 ноября 2023 года – обще-подготовительный период;

2 этап: с 12 ноября 2023 года по 17 февраля 2024 года – основные максимальные нагрузки

3 этап: с 25 февраля по 7 апреля 2024 года – продолжение основных максимальных нагрузок (удержание формы);

4 этап: с 15 апреля по 19 мая 2024 года – снижение нагрузки;

Контрольная группа занималась 6 раз в неделю по стандартной программе развития качеств на выносливость, которая используется уже на протяжении многих лет. А экспериментальная группа занималась также 6 раз в неделю, но максимально использовала тренажерные устройства и специальные плавательные упражнения на выносливость при подготовке в воде.

Контрольные испытания:

Для определения подготовленности выносливости были собраны следующие тесты, используемые в плавании в ластах:

1. Часовое плавание (количество бассейнов 25м объём за час,);
2. 3000 м. - плавание в ластах (мин);
3. 800 м. – плавание в ластах (мин);
4. Тест 8×100 плавание в ластах (с) с интервалом в 10 с.

А для определения функционального состояния организма спортсмена использовались показатели:

1. Частота сердечно – сосудистой системы до нагрузки.
2. Частота сердечно – сосудистой системы после нагрузки.
3. Частота сердечно – сосудистой системы, через 1 мин.

Участникам эксперимента объяснялись все задания, которые необходимо было выполнить, после чего проводились опробование и сдача контрольных тестов с последующим занесением результатов в протокол. Испытания проводились с каждой группой исследуемых, в одно и то же время, и в одинаковых условиях.

Психолого-педагогический анализ исследований

Основная задача спорта – тренировка и максимальное развитие физических качеств. Прежде всего у спортсмена нужно совершенствовать двигательные качества, тренировать спортсмена или способствовать тому, чтобы он самостоятельно мог проявить на соревнованиях максимальную силу, быстроту, выносливость и т.п. так же не следует забывать о психологическом аспекте, так как высокий уровень психологической подготовки спортсмена служит предпосылкой для достижения высоких спортивных результатов.

Спортсменам, которые имеют более высокую квалификацию, требуется индивидуальный подход планирования тренировочных нагрузок, так как в усиленном тренировочном режиме не каждый организм способен выдержать все нагрузки в полном объёме, поэтому очень важен контроль тренера и самоконтроль спортсмена, чтобы избежать переутомления и перетренированности.

По завершении предыдущего спортивного сезона пловцам был предоставлен период отдыха. В начале августа состоялось собрание с потенциальными участницами исследования. В ходе собрания были проведены контрольные тесты для определения уровня выносливости пловчих. Участницы были разделены на две группы по 10 человек в каждой.

На следующем этапе с участницами была проведена дополнительная беседа, в ходе которой был разъяснен порядок работы и отмечено, что тренировочные нагрузки будут увеличены. Это вызвало некоторые сомнения у спортсменок относительно участия в исследовании.

Для устранения сомнений были предоставлены подробные разъяснения о потенциальных преимуществах участия в исследовании, включая возможность улучшения спортивных результатов. Перед участницами была поставлена цель – превзойти контрольную группу на предстоящих соревнованиях. Это позволило повысить мотивацию и укрепить решимость спортсменок.

В ходе исследования наблюдались признаки первой стадии психического перенапряжения у спортсменок, что проявлялось в повышенной раздражительности и утомляемости. Участницам были предоставлены разъяснения о том, что данные признаки являются естественным следствием повышения тренированности и интенсивности нагрузок.

В течение всего тренировочного процесса проводилась специальная психологическая подготовка, направленная на формирование у спортсменок постоянной готовности к выполнению высоких нагрузок. Это способствовало эффективной саморегуляции поведения и действий, что является ключевым фактором успеха в тренировках на выносливость.

Методика развития выносливости у спортсменов подводников

Подготовка контрольной группы основывалась на развитии аэробных качеств по стандартной программе с использованием традиционных средств тренировки, таких как бег, общая физическая подготовка (ОФП), плавание в

ластах и другие. Предлагаемая методика предлагает у экспериментальной группы увеличение объема нагрузок за счет использования «тормоза» (тормозного пояса), резины, плавания с партнером (спарринг) и плавания в моноластах.

Тренировочный процесс был разделен на несколько этапов с различным уровнем нагрузки: 10 недель (3 сентября — 4 ноября 2023): малые и средние нагрузки; 14 недель (12 ноября 2023–17 февраля 2024): Основная, максимальная нагрузка; 6 недель (25 февраля — 7 апреля 2024): Максимальная нагрузка, удержание формы; 4 недели (15 апреля — 5 мая 2024): Снижение нагрузок перед заключительным тестом.

Обще – подготовительный период.

Основная задача подготовительного периода – создание базы для формирования спортивной формы. В этот период происходит постепенный переход от обычных упражнений на развитие выносливости к специфическим упражнениям в воде с использованием дополнительного оборудования ("тормоза", резины) и плавания с партнером.

Основной период.

Дальнейшие совершенствования основных плавательных упражнений. Увеличиваем сложность и темп упражнений по подготовке на выносливость на воде. В качестве примера приводим недельный цикл 14 недель (с 12 ноября 2023 года по 17 февраля 2024 года) по подготовке общего объема нагрузок на выносливость.

Продолжение основного периода.

На данном этапе основное внимание уделяется дальнейшему совершенствованию техники плавания и поддержанию достигнутого уровня спортивной формы. Объем тренировочной нагрузки остается на прежнем уровне, однако интенсивность упражнений на выносливость в воде увеличивается.

Переходный период.

На заключительном этапе в связи с подготовкой к заключительному основному старту, мы полностью исключаем работу на суше и переносим всю нагрузку на подготовку в воде. Задача – снижение объёма и интенсивности нагрузки перед соревнованиями, между подходами отдых до восстановления.

Полученные результаты педагогического исследования и их обсуждение

Исследование показало, что пловцы-подводники обеих групп обладают достаточно хорошим уровнем физической подготовки.

Исследование подтверждает, что методика, применяемая в экспериментальной группе, оказывает более глубокое воздействие на организм спортсменов по сравнению с методикой контрольной группы. Это связано с несколькими факторами:

1. Экспериментальная группа выполняла больший объем упражнений, что привело к повышенным требованиям к кардиореспираторной системе и способствовало ее более эффективному развитию.
2. Постепенное увеличение интенсивности тренировок позволило спортсменам экспериментальной группы адаптироваться к более высоким нагрузкам и достичь более высокого уровня выносливости.
3. Выполнение основных серий упражнений в более жестких режимах способствовало развитию силы и силовой выносливости.
4. Использование более широкого круга упражнений позволило разностороннее развитие физических качеств.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что исследуемая методика оказывает более глубокое воздействие на организмы спортсменов. Значительные изменения показателей у спортсменов экспериментальной группы произошли вследствие выполнения большего объёма упражнения, а так же постепенного увеличения интенсивности, что способствовало повышению требований к кардиораспираторной системе, так же более

жесткие режимы при выполнении основных серий, но не стоит забывать и про больший круг упражнений на силу и силовую выносливость.

Полученные результаты дают основание полагать, что методика, по которой тренировалась экспериментальная группа, является более эффективной по сравнению с методикой, по которой тренировалась контрольная группа.

Заключение

В результате предложенной нами методики развития выносливости и проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Подготовка на выносливость – сложный, трудоемкий процесс. Двигательные качества являются базовыми, а так же составной частью спортивного совершенствования спортсмена. Следует творчески подходить к подготовке выносливости, чтобы найти наиболее эффективные пути и средства развития выносливости.

2. Полученные результаты физиологических исследований свидетельствует о том, что исследуемая методика оказывает положительные воздействия на организм спортсмена.

3. Следует отметить, что основной акцент делается на развитие специальной выносливости, особенно у спортсменов, которые имеют высокую квалификацию, но так же имеет значение развитие общей выносливости.

4. Для воспитания выносливости важен правильный подбор задач, средств и методов тренировки, необходимых для правильного и эффективного построения тренировочного процесса.

5. Наибольшую роль играют педагогическое руководство, планомерная тренировка, строгий гигиенический режим и постоянный врачебный контроль.

6. В работе со спортсменами важна психологическая подготовка на протяжении всего тренировочного процесса.

7. Достижения в современном спорте очень высоки и продолжают, непрерывно расти, если спортсмены овладевают спортивной техникой и тренируются круглогодично и систематически на протяжении ряда лет.

8. Из приложения 1 и 2 видно, что методика, предложенная нами, дает положительный результат. У экспериментальной группы в конце эксперимента восстановление ЧСС после нагрузки приходит в норму быстрее, чем у контрольной группы, что подтверждает правильность методики.

Список использованной литературы

1. Кулиненков О.С. «Медицина спорта высших достижений». М.: Спорт, 2016. – 320 с.
2. Д. Сало, С. Риуолд «Совершенная подготовка для плавания» / Дэйв Сало, Скотт Риуолд [перевод с англ. И.Ю. Марченко]. – Москва: Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.
3. Влияние физической нагрузки на физическое развитие юных пловцов [Текст] / Ф. Н. Мирзабекова, Н. М. Муллжонова // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 2-1.
4. Прилуцкий, П.М. Планирование физической подготовки в учебно-тренировочных группах пловцов [Текст] / П. М. Прилуцкий, И. М. Бинюсеф // В сборнике: Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. 2015.
5. Пахомова, Л.Э. Комбинированная тренировка в методике развития общей выносливости пловцов первого спортивного разряда / Л.Э. Пахомова, А.Г. Луценко // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 5-4.

6. Юрлов, С. А. Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров. Опыт Греции и Франции / С.А. Юрлов. - М.: Проспект, 2015. - 124 с.
7. Илалутдинова Л.И. Характерные особенности развития выносливости у юных пловцов 11-12 лет // Университетский спорт: здоровье и процветание нации Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. - Казань: 2015. - С. 72-74.
8. Межуева Т.В. Особенности развития общей и специальной выносливости у девочек-пловцов 13-14 лет в подготовительном периоде // Двигательная активность в формировании образа жизни и профессионального становления специалиста в области физической культуры и спорта сборник материалов региональной научно-практической конференции с международным участием. - Новосибирск: 2017. - С. 81-83.
9. Бугров Я.С. Развитие выносливости путем анаэробных нагрузок в воде у пловцов-подводников // Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова. Под общей редакцией О.М. Бубненко. - Новосибирск: 2018. - С. 81-85.
10. Пунякин А.К. Тренировочные средства, направленные на развитие физических качеств и выносливости пловцов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - М.: Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2019. - С. 174-181.
11. Колесникова С.В., Котляров А.Д. Средства и методы развития выносливости у пловцов-марафонцев высокой квалификации // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. - Челябинск: 2021. - С. 112-113.

12. Карпова С.Н. Развитие общей выносливости пловцов 12-14 лет на основе применения тренировочных комплексов аэробной направленности // ЕО IPSO. - 2022. - №2. - С. 22-25.
13. Насибов А.К., Таваев Б.А. Особенности развития выносливости у пловцов // Материалы VI Региональной студенческой научно-практической конференции. - Махачкала: 2021. - С. 84-87.
14. Сазонов Д.А. Развитие выносливости у пловцов // педагогика, психология, общество: перспективы развития Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2020. - С. 160-162.
15. Патыкин П.А., Малышева Т.А. Особенности развития выносливости в олимпийском виде спорта плавание // приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки сборник материалов международной научно-практической конференции. - Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2021. - С. 297-301.
16. Быбочкин Д.О. Теоретические аспекты воспитания специальной выносливости в спортивном плавании // Актуальные проблемы развития среднего и высшего образования XVI межвузовский сборник научных трудов. Челябинск. - Челябинск: Общество с ограниченной ответственностью "Край Ра", 2020. - С. 183-187.
17. Родионов В.А., Инаке Э.К. Применение параметров индивидуальных скоростных моделей по зонам интенсивности при развитии выносливости в плавании // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных

категорий населения Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой.. - Сургут: 2018. - С. 270-273.

18. Гладкова Д.В., Чистяков Д.С. Применение параметров индивидуальных скоростных моделей по зонам интенсивности при развитии выносливости в плавании // Тезисы докладов xlviii научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. - Краснодар: 2020. - С. 26.
19. Бугров Я.С. Отличительные особенности классического плавания и плавания в ластах // Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии. Под ред. Р.Н. Дорохова. - Смоленск: ООО "Принт-Экспресс", 2017. - С. 89-91.
20. Сираковская Я.В., Крюкова О.Н., Маслова И.Н. Основы физической культуры. - Воронеж: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Ритм", 2017. - 233 с.