

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ 11-12 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Учускиной Дарьи Сергеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта, что обусловлено высоким оздоровительным и общеразвивающим воздействием на организм человека, обширной программой соревнований по плаванию различного уровня и масштаба.

Всевозрастающий уровень спортивных достижений и конкуренция в борьбе требуют постоянного повышения качества и эффективности тренировочного процесса. Рост достижений в плавании в большой мере определяется постоянным совершенствованием систем подготовки спортсменов.

Поэтому подготовка спортивного резерва, совершенствование процесса многолетней подготовки юных пловцов является одной из главных проблем теории и методики юношеского спорта. Решение проблемы связано со своевременным выявлением спортивно одаренных детей и подростков, рациональным построением и оптимальным содержанием тренировочной работы на разных этапах многолетней подготовки.

Скоростные способности пловцов тесно взаимосвязаны с их техническим мастерством. Поэтому, низкий уровень технической подготовленности пловцов, недостаточно отработанная рациональное выполнение стартов и поворотов оказывают непосредственное влияние на их скоростные способности.

К важнейшим предпосылкам высокого уровня скоростных способностей относят умение выполнять необходимый объем движений с максимальной мобилизацией, избегая излишнего напряжения мышц, с сохранением точности, координации и амплитуды движений.

Чувство времени является одним из основных специализированных восприятий спортсмена, которое позволяет адекватно определять длительность, скорость и последовательность своих действий, а также варьировать их в зависимости от текущей ситуации. Анализируя возрастной ритм развития проявлений восприятия времени в воде, можно констатировать особенности его формирования у пловцов-бассистов.

Объект исследования – тренировочный процесс девочек 11-12 лет, специализирующихся в способе плавания брасс.

Предмет исследования – показатели общей и специальной физической подготовленности, техники плавания и параметры специализированных восприятий пловцов 11-12 лет, специализирующихся в способе плавания брасс.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение динамики физической и технической подготовленности пловцов-бассистов 11-12 лет в тренировочном процессе на основе комплекса упражнений и подвижных игр.

Гипотеза исследования – предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс комплекса упражнений и подвижных развивающих игр будет способствовать повышению уровня общей и специальной физической подготовленности пловцов-бассистов этапа спортивной специализации, а также улучшению техники плавания, что в целом обеспечит базовую подготовку для дальнейшего спортивного роста.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. На основе анализа различных научно-методических литературных источников изучить особенности процесса специальной спортивной подготовки пловцов-бассистов подросткового возраста.
2. Определить фоновые показатели общей и специальной физической подготовленности пловцов-бассистов 11-12 лет.
3. Оценить показатели специализированных восприятий пловцов-бассистов 11-12 лет на основании «чувства времени в воде».
4. Провести диагностику техники плавания пловцов-бассистов 11-12 лет с учетом уровня их физической подготовленности и специализированных восприятий.
5. Составить и экспериментально обосновать комплекс упражнений и подвижных развивающих игр, способствующих развитию общей и специальной физической подготовленности пловцов-бассистов 11-12 лет.

6. Исследовать динамику физической и технической подготовленности, а также специализированных восприятий пловцов-бассистов 11-12 лет в тренировочном процессе на основе комплекса упражнений и развивающих игр.

7. Провести сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности пловцов-бассистов 11-12 лет и сопоставить их с показателями тренировочного периода.

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

У обследуемых определяли показатели общей физической подготовленности в упражнениях «Челночный бег «3x10 м» (координационные способности), «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности), «Бег 1000 м» (выносливость), «Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке» (гибкость).

Оценка специальной физической подготовленности осуществлялась по результатам сдачи контрольных нормативов в упражнения «Плавание 50 м брасс» (скоростные качества) и «6-минутное плавание» (специальная выносливость).

Для оценки технической подготовленности пловцов-бассистов применяли тестовые задания «Плавание 25 м брасс» (показатели техники по количеству гребков руками и ногами).

Для оценки уровня общей специальной физической подготовленности пловцов проводили анализ результатов сдачи контрольных нормативов по всем перечисленным упражнениям с последующим их ранжированием и распределением на группы.

Чувство времени в воде является одним из основных специализированных восприятий спортсмена, которое позволяет адекватно определять длительность, скорость и последовательность своих действий, а

также варьировать их в зависимости от текущей ситуации. Анализируя возрастной ритм развития проявлений восприятия времени в воде, можно констатировать особенности его формирования у пловцов-бассистов.

В связи с этим определены показатели специализированных восприятий у пловцов в тесте «Чувство времени в воде» на основании показателей «чувство времени в задании проплыть на 2 с быстрее» и «чувство времени в задании проплыть на 2 с медленнее» на разных этапах эксперимента.

Соревнования для пловцов-бассистов являются составной частью тренировочного процесса. Специфика соревновательной деятельности заключается в том, что спортсмен выполняет привычные для него физические упражнения в экстремальных условиях, требующих максимальной мобилизации физических усилий. В соревнованиях совершенствуется технико-тактическое мастерство спортсменов. Особенно это касается пловцов, которые являются лидерами в своих тренировочных группах.

Данный факт способствовал проведению исследований по изучению соревновательного результата пловцов-бассистов на разных этапах эксперимента.

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

Исследования проводились в 2 этапа с сентября 2023 года по апрель 2024 года на базе бассейна «Лазурный» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Центральная» г. Энгельса Саратовской области.

Для проведения эксперимента было отобрано 20 девочек 11-12 лет, которые показали хорошие и удовлетворительные результаты на дистанции 50 метров способом брасс. Они были распределены на две группы – контрольную

и экспериментальную по 10 человек в каждой. Тренировочные занятия в обеих группах проходили 6 раз в неделю по 2 часа в соответствии с программой для спортивных школ по виду подготовки «Плавание». Количество занятий по плаванию в обеих группах и их продолжительность были одинаковы.

В тренировочный процесс экспериментальной группы дополнительно был внедрен комплекс упражнений и подвижные развивающие игры на развитие общей и специальной физической подготовленности пловцов.

На каждом тренировочном занятии во время разминки девочки экспериментальной группы выполняли по 3 упражнения из представленного в Приложении А комплекса упражнений, который включал «Растяжка с вытянутой ногой», «Растяжка с опусканием на спину», «Приседания брассиста», «Брассовая корзинка», «Узкий брасс», «Отработка техники гребка».

Кроме того, в основной части тренировочного занятия использовали подвижные развивающие игры «Ходьба на пятках», «Туда кролем, обратно – брассом», «Кто сделает меньше гребков», Эстафета «Заплыв с досками», направленные на совершенствование физической подготовленности пловцов, но и на улучшение техники плавания.

Тестовые испытания проводились в 2 этапа. На 1 этапе в сентябре 2023 года проводилась фоновая оценка параметров общей и специальной физической подготовленности, а на 2 этапе в апреле 2024 года – повторное тестирование для изучения динамики результатов пловцов.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические представления об особенностях процесса специальной спортивной подготовки пловцов-брассистов подросткового возраста» и «Динамика физической и технической подготовленности пловцов-брассистов 11-12 лет в тренировочном процессе на основе комплекса упражнений и подвижных игр», заключения и списка литературы, включающего 48 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 56 страницах, содержит 8 таблиц и 12 рисунков.

Теоретические представления об особенностях процесса специальной спортивной подготовки пловцов-бассистов подросткового возраста

Брасс – один из популярных способов плавания. Возможности его применения многогранны. Технику этого способа можно использовать в самых разнообразных ситуациях, возникших в водной среде, свободно изменяя направление и скорость проплывания. Брасс занимает последнее место по скорости плавания в рейтинге спортивных способов после кроля на груди, дельфина и кроля на спине. Это связано с особенностями выполнения подготовительных движений в брассе, которые осуществляются под водой и создают большое гидродинамическое сопротивление. Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями рук и ног, в отличие от других способов плавания подготовительные движения производятся в воде, что значительно снижает общую скорость плавания, по этой причине брасс по скоростным показателям занимает последнее место среди спортивных способов плавания, зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании.

Уровень современных тренировочных нагрузок предъявляет исключительно высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Пловцам-бассистам свойственно умение проплывать короткие дистанции с максимально высокой скоростью. Скоростные способности пловца связаны с техническим мастерством. Если у пловца не отработана техника плавания, рациональное выполнение старта и поворотов, то отсутствуют и высокие скорости.

В процессе многолетней подготовки в плавании важное место занимает совершенствование уровня специальной силовой подготовленности, который оказывает непосредственное влияние на технику плавания наряду с уровнем физического развития, координационных возможностей, выбора варианта техники плавания. Воспитание скоростных способностей юных пловцов зависит от быстроты выполнения упражнений на суше, быстроты

двигательных реакций, способности развития максимального темпа движений и выполнения однократных взрывных движений с высокой скоростью.

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки возможно лишь при наличии высокого уровня общей физической подготовки. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

Возможность эффективного управления спортивными движениями во многом определяется степенью развития специализированных восприятий, связанных, в первую очередь, с состоянием сенсорных систем организма человека. Во всех видах спортивных движений развиваются специфические координационные способности. Комплексное восприятие в плавании складывается из нескольких восприятий, таких как чувство времени, пространства, развиваемых усилий, и так далее. Проблема совершенствования техники плавания занимает важное место в системе многолетней подготовки пловцов и во многом определяет уровень спортивных достижений. Техника движений пловца неразрывно связана не только с его физической подготовленностью, но и с высоким уровнем двигательной одаренности, с тонкостью двигательных ощущений и восприятий – так называемым чувством воды.

Спортивное плавание требует высокой культуры перцептивных действий, но только в детском возрасте природной создаются особые условия для качественного освоения тонких ощущений, перерастающих затем в способность управлять произвольно параметрами движений. Именно в возрасте повышенной восприимчивости нервной системы, высокой её чувствительности необходимо заложить умение чувствовать и дифференцировать временные, силовые, пространственные характеристики двигательных действий.

Таким образом, качественное и эффективное построение тренировочного процесса с целью достижения высоких спортивных результатов возможно только на основе закономерностей становления спортивного мастерства.

Динамика общей и специальной физической подготовленности пловцов-бассистов 11-12 лет в тренировочном процессе на основе комплекса упражнений и подвижных игр

Проведенная оценка фоновых показателей общей и специальной физической подготовленности пловцов-бассистов 11-12 лет выявила:

- отсутствие достоверной разницы в показателях девочек контрольной и экспериментальной групп;
- наличие удовлетворительных и хороших оценок по результатам сдачи контрольных нормативов в тестовых упражнениях, характеризующих общую и специальную физическую подготовленность;
- у обследуемых обеих групп в упражнениях на координацию («Челночный бег 3x10 м») и выносливость («Бег 1000 м») удовлетворительных и хороших оценок с доминированием хороших, а в упражнениях скоростно-силового характера («Прыжок в длину с места») и на гибкость («Наклон вперед стоя на гимнастической скамье») – хороших;
- у обследуемых обеих групп доминирование хорошего уровня специальной физической подготовленности в тестах «Плавание 50 м брасс» и «6-минутное плавание».

На начальном этапе эксперимента на основании показателей специализированных восприятий установлено недостаточно развитое чувство времени в воде при проплывании отрезков 50 метров способом брасс у пловцов 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп.

В начале исследования диагностика техники плавания пловцов-бассистов 11-12 лет с учетом уровня их физической подготовленности и специализированных восприятий выявила у них наличие удовлетворительных

и хороших оценок с доминированием хороших в упражнении «Плавание 25 м брасс» по количеству гребков руками и ногами.

Составлен и экспериментально обоснован комплекс упражнений и подвижных развивающих игр, способствующих развитию общей и специальной физической подготовленности пловцов-бассистов 11-12 лет:

- 3 упражнения из составленного комплекса были включены в разминку на каждом тренировочном занятии;
- по 2 подвижные игры были включены в основную часть каждого тренировочного занятия.

Выявлена положительная динамика физической и технической подготовленности, а также специализированных восприятий пловцов-бассистов 11-12 лет в тренировочном процессе на основе комплекса упражнений и развивающих игр:

- уровень общей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах был хорошими и отличным;
- показатели координационных способностей в контрольной группе соответствовали хорошему уровню подготовленности, в экспериментальной – хорошему (70%) и отличному (30%);
- показатели скоростно-силовой подготовленности и гибкости в обеих группах были хорошими и отличными с доминированием хороших оценок в контрольной группе и отличных – в экспериментальной группе;
- показатели выносливости в обеих группах были хорошими и отличными с доминированием хороших;
- показатели специальной физической подготовленности в контрольной группе были удовлетворительными и хорошими, причем отмечено снижение удовлетворительных оценок в 2 раза;
- показатели специальной физической подготовленности в экспериментальной группе были хорошими и отличными с доминированием хороших;

- более точное специализированное восприятие у пловцов обеих групп с более существенным улучшением в экспериментальной группе на основании уменьшения величины ошибки в процентном отношении выполненного результата к должному;

- у всех девочек контрольной группы хорошие оценки в показателях техники плавания, в экспериментальной группе у 70% девочек хорошие результаты и у 30% – отличные.

Проведен сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности пловцов-бассистов 11-12 лет:

- в начале эксперимента у пловцов контрольной группы во время 1-го и 2-го соревнования время проплывания отрезка 50 м способом брасс оказалось увеличенным по сравнению с тренировочным этапом;

- в начале эксперимента девочки экспериментальной группы только во время 1-го соревнования на проплывание заданного отрезка затрачивали больше времени, чем на тренировочном этапе, во время 2-го соревнования продемонстрировали практически тот же результат, что и во время тренировочных занятий;

- в конце эксперимента пловцы контрольной группы не смогли улучшить соревновательные результаты, тогда как пловцы экспериментальной группы, напротив, во время 2-го соревнования на заключительном этапе продемонстрировали тот же результат, что и во время подготовки к ним.

Полученные данные можно объяснить более сильным возбуждением нервной системы обследуемых контрольной группы, достоверно более низким уровнем физической и технической подготовленности, а также более низким специализированным восприятием.

Заключение. Постепенный рост спортивных достижений зависит от процессов совершенствования методик спортивной подготовки и развития знания о физических резервах организма спортсмена. При этом индивидуальные способности пловцов-бассистов во многом определяют

степень развития специальной подготовленности. При этом эффективный тренировочный процесс обеспечивает ее высокий уровень.

Подводя итоги проведенного исследования, следует отметить, что внедрение в тренировочный процесс пловцов экспериментальной группы комплекса упражнений и развивающих подвижных игр способствовало статистически значимому положительному приросту по всем исследуемым показателям. Внедрение в тренировочный процесс экспериментальной группы комплекса упражнений и подвижных развивающих игр способствовало повышению показателей физической и технической подготовленности, а также специализированному восприятию, что повлияло на более высокий соревновательный результат на всех этапах исследования по сравнению с пловцами группы контроля.

Таким образом, гипотеза исследования нашла подтверждение в ходе экспериментального исследования, а цель и задачи достигнуты.

Полученные в бакалаврской работе результаты могут представлять интерес для специалистов и тренеров по плаванию, а также могут быть актуальны для дальнейших исследований в данном направлении.