

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПЛАВАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ
В ПРОЦЕССЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Галоты Сергея Юрьевича

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Введение. Актуальность темы исследования определяется тем, что плавание является уникальным видом физических упражнений и наиболее массовым видом спорта. Занятия плаванием доступны людям всех возрастных групп, начиная с дошкольников. Однако младший школьный возраст относится к группам начальной подготовки и является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений и освоения техники спортивных способов плавания.

В подготовке юных пловцов в числе наиболее актуальных проблем на первый план выходит повышение физической подготовленности младших школьников, что, в свою очередь, оказывает влияние на их показатели плавательной подготовленности.

Современная система обучения детей младшего школьного возраста плаванию на профессиональном уровне предполагает включение в тренировочный процесс комплексов упражнений не только в воде, но и на суше. При этом одним из наиболее эффективных методов тренировок детей младшего школьного возраста вне бассейна являются круговые тренировки. Этот метод позволяет юным спортсменам упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования.

Объект исследования – тренировочный процесс пловцов начального этапа подготовки первого года обучения.

Предмет исследования – показатели физической и плавательной подготовленности пловцов начального этапа подготовки первого года обучения.

Целью исследования явилось изучение динамики физической и плавательной подготовленности юных пловцов в процессе круговой тренировки.

Гипотеза исследования – предполагалось, что целенаправленное и систематическое применение в тренировочном процессе пловцов начального этапа обучения комплекса упражнений круговой тренировки будет способствовать повышению уровня как физической, так и плавательной подготовленности.

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

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физической и плавательной подготовленности пловцов начального этапа обучения.

2. Оценить уровень физической подготовленности пловцов младшего школьного возраста.

3. Определить показатели плавательной подготовленности пловцов младшего школьного возраста.

4. Провести анализ количества ошибок, допущенных юными пловцами при выполнении упражнений, направленных на оценку плавательной подготовленности пловцов младшего школьного возраста.

5. Рассчитать интегральные индексы физической и плавательной подготовленности пловцов младшего школьного возраста.

6. Составить и апробировать в тренировочном процессе комплекс упражнений круговой тренировки, направленный на повышение уровня физической и плавательной подготовленности младших школьников.

7. Исследовать динамику физической и плавательной подготовленности младших школьников в процессе круговой тренировки.

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

В соответствии с целью и поставленными задачами проведение экспериментального исследования осуществлялось в течение 9 месяцев с сентября 2023 года по май 2024 года и включало три этапа.

На первом этапе проводился теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме физической и плавательной подготовленности пловцов начального этапа подготовки.

На втором этапе непосредственно проводилось экспериментальное исследование в рамках влияния комплекса упражнений круговой тренировки на уровень физической и плавательной подготовленности пловцов начального этапа обучения.

На третьем этапе были полученные материалы были систематизированы в соответствии с планом экспериментального исследования.

Для решения поставленных задач были использованы адекватные и достаточные в количественном отношении тестовые методики для оценки физической и плавательной подготовленности пловцов на суше и в воде в соответствии с рабочей программой спортивной школы, а также с учетом правил техники безопасности. Контрольное тестирование проводилось после выполнения подготовительной части занятия под руководством тренера-преподавателя в основной части тренировочного занятия.

У всех обследуемых осуществлялась оценка индивидуальных и интегральных показателей физической и плавательной подготовленности. Для оценки физической подготовленности юных пловцов использовали комплекс упражнений на суше: «Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке», «Выкручивание прямых рук со скакалкой вперед-назад», «Мельница», «Рыбка», «Сидя, упор руками сзади, ноги в положении «дельфин»», а для тестирования плавательной подготовленности – комплекс упражнений в воде «Звездочка» (на спине и на груди), «Поплавок», «Скольжение по воде на груди и спине», «Проплывание на спине, руки в «стрелочке» 10-25 м». По результатам выполнения каждого упражнения обследуемые получали индивидуальные и интегральные оценки в соответствии со шкалой

нормативов, предусмотренных в рабочих программах по «Плаванию» для зачисления в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке 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 $p < 0,05$.

Исследование проводилось с сентября 2023 года по май 2024 года на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта», в котором приняли участие 20 мальчиков 7-8 лет, занимающихся плаванием в группах начальной подготовки первого года обучения. Обследуемые были распределены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 10 человек в каждой. Пловцы контрольной группы занимались по классической программе для спортивных школ, а экспериментальной группы – с дополнительным применением комплекса упражнений круговой тренировки. Тренировочные занятия в каждой группе проводились с периодичностью 3 раза в неделю по 2 часа. Исследования проводились в 2 этапа: в начале и конце тренировочного года.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях повышения физической и плавательной подготовленности младших школьников.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ по плаванию в группах начальной подготовки.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические представления о процессе физической и плавательной подготовки пловцов начального этапа обучения» и «Динамика физической и плавательной подготовленности юных пловцов в процессе круговой тренировки», заключения и списка литературы,

включающего 56 источников. Текст магистерской работы изложен на 77 страницах, содержит 9 таблиц и 11 рисунков.

Теоретические представления о процессе физической и плавательной подготовки пловцов начального этапа обучения. Плавание представляет собой динамическую работу циклического характера. Среди других массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде, что имеет большое значение для физического развития детей младшего школьного возраста.

При обучении плаванию детей младшего школьного возраста следует обратить внимание на ряд факторов. Длительность занятий, во время которых ребенок может выполнить определенные нормативы и овладеть основой плавания, зависит от трех главных факторов: от уровня развития юных спортсменов, от их профессиональной подготовки и педагогического мастерства преподавателя.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности юных спортсменов. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если ученик занимается плаванием и имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Важнейшей составляющей учебно-тренировочного процесса является формирование наиболее значимых для плавания физических качеств юных пловцов в сенситивный период их развития, что требует рационального планирования и построения тренировочных занятий.

Динамика физической и плавательной подготовленности юных пловцов в процессе круговой тренировки

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку

способностей юных пловцов к эффективному спортивному совершенствованию.

Интегрированное применение тренировочных средств всех видов подготовки будет способствовать достижению высоких соревновательных результатов юных пловцов. При этом включение в тренировочный процесс специализированных средств, координирующих процессы физической, технической и плавательной подготовки спортсменов отражается на их интегральной готовности к соревновательным стартам.

Исследования физической и плавательной подготовленности проводились до и после внедрения в тренировочный процесс пловцов 7-8 лет комплекса круговой тренировки. Круговую тренировку сочетали и чередовали со стандартными формами и методами тренировки юных пловцов. В основу круговой тренировки положено серийное выполнение упражнений.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений, подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры.

Для проведения занятий с юными пловцами экспериментальной группы по принципу круговой тренировки были составлены 2 комплекса из 8 относительно несложных упражнений. Комплексы упражнений применяли в начале основной части занятия 2 раза в неделю, чередовали каждый месяц. На выполнение каждого упражнения отводили по 1 минуте с интервалом отдыха между упражнениями 30 секунд. Каждый комплекс повторяли 2 раза, рассчитан на 20-25 минут. Пловцы экспериментальной группы объединялись в подгруппы по 2-4 человека, получали задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и, по сигналу тренера-преподавателя одновременно начинали выполнять упражнения, соответствующие данному «месту».

Рекомендации к проведению круговой тренировки:

1. Перед началом выполнения комплекса на первых двух занятиях для каждого пловца устанавливалась индивидуальная физическая нагрузка с помощью максимального теста (МТ).

2. Обследуемые ознакомились с упражнениями после их показа и объяснения, а затем по команде тренера начинали их выполнять на своих станциях, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха.

3. В это время обследуемые записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения.

4. По истечении 2-3 минут определяется максимальный тест этого упражнения и т.д. После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка.

5. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

6. Организм спортсменов постепенно приспособливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения и т.д. – в зависимости от количества тренировок, запланированных на выполнение данного комплекса.

7. Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность тренеру судить об улучшении работоспособности организма.

Комплекс круговой тренировки, как правило, не является простой суммой упражнений на станции. В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой физических упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности.

Комплекс упражнений круговой тренировки № 1

1. И.П. – упор лежа: выполнить сгибание и разгибание рук (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).
2. И.П. – стойка врозь, руки за головой: выполнить сгибание-разгибание ног (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).
3. И.П. – лежа на спине: поднимание ног до прямого угла (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).
4. И.П. – упор лежа сзади, согнув ноги: сгибание – разгибание рук (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).
5. И.П. – лежа на животе, руки вверх: 1 – согнуться, 2 – И.П. (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).
6. И.П. – выпад правой вперёд, руки за головой: выполнить полуприсед, прыжком смена положений ног (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).
7. И.П. – лежа на спине, ноги перпендикулярно полу, руки в стороны: опускание ног вправо-влево (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).
8. И.П. – лежа на животе, руки вверх: одновременное поднимание ног с движением руками как при плавании брассом (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).

Комплекс упражнений круговой тренировки № 2

1. С резиной в руках, прикрепленной у шведской стенки:
И.П. – стойка врозь, наклон в полуприседе: работа руками, имитируя гребок «Дельфином» - начальное движение (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).
2. И.П. – стойка врозь в полуприседе: прыжок вверх, вернуться в И.П. (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).
3. И.П. – лежа на животе, руки вверх: попеременно движение руками вверх-вниз с работой ногами как при плавании способом «Кроль на груди» (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).

4. И.П. – упор сзади на предплечьях, ноги под углом 20*: работа ногами как при плавании кролем (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).

5. С резиной в руках, прикрепленной у шведской стенки:

6. И.П. стойка врозь, наклон в полуприседе: Работа руками, имитируя движения руками, как при движении на лыжах попеременным душажным ходом (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).

7. И.П. – лежа на спине, руки вверх: 1 – сед согнувшись, руками коснуться стоп 2 – И.П. (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).

8. Прыжки через скакалку (выполнение упражнения в течение 1 мин, отдых 30 секунд).

По окончании тренировки круговым методом обязательно использовались упражнения на гибкость. Хорошая амплитуда движения в лодыжках, плечах и поясничном отделе очень важна для пловцов. Она не только снижает риск получения травмы, но и сохраняет энергию, увеличивает скорость, благодаря снижению внутримышечного сопротивления движению.

Фоновые средние показатели физической подготовленности пловцов младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп не имели существенной разницы и соответствовали удовлетворительному уровню в каждом из пяти тестовых упражнений. На основании индивидуальных значений физической подготовленности у юных пловцов в обеих группах установлен:

- хороший (30% в КГ и 40% в ЭГ), удовлетворительный (40%) и неудовлетворительный (30% и 20% соответственно) уровень гибкости в упражнении «Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке»;

- хороший (50% и 30%) и удовлетворительный (50% и 70%) уровень гибкости в упражнении «Выкручивание прямых рук со скакалкой вперед-назад»;

- хороший (30% и 20%), удовлетворительный (50%) и неудовлетворительный (20% и 30% соответственно) уровень физической подготовленности в упражнении «Мельница»;
- хороший (40% и 30%) и удовлетворительный (60% и 70%) уровень гибкости уровень физической подготовленности в упражнении «Рыбка»;
- хороший (10%) и удовлетворительный (90%) уровень физической подготовленности в упражнении «Сидя, упор руками сзади, ноги в положении «дельфин»».

На предварительном этапе исследования показатели плавательной подготовленности пловцов младшего школьного возраста не имели достоверной разницы в контрольной и экспериментальной группах в каждом из четырех тестовых упражнений и соответствовали удовлетворительному уровню.

В ходе проведенного анализа индивидуальных результатов плавательной подготовленности у юных пловцов установлено:

- в упражнении «Звездочка» на спине по 1 ошибке (20% в КГ и 30% в ЭГ), по 2 ошибки (50% и 40% соответственно), по 3 ошибки (30%);
- в упражнении «Звездочка» на груди по 1 ошибке (10%), по 2 ошибки (30% и 50%), по 3 ошибки (60% и 50%);
- в упражнении «Поплавок» на груди по 1 ошибке (30%), по 2 ошибки (60% и 50%), по 3 ошибки (10% и 20%);
- в упражнении «Скольжение по воде на спине, руки в «стрелочке»» по 1 ошибке (30% и 20%), по 2 ошибки (40% и 50%), по 3 ошибки (30%);
- в упражнении «Скольжение по воде на груди, руки в «стрелочке»» по 1 ошибке (30% и 10%), по 2 ошибки (30% и 70%), по 3 ошибки (40% и 20%);
- в упражнении «Проплывание на спине, руки в стрелочке 10-25 м» по 1 ошибке (40%), по 2 ошибки (60%).

В начале исследования интегральные индексы физической подготовленности пловцов младшего школьного возраста в группе контроля

соответствовали $15,9 \pm 0,4$ баллам, а в экспериментальной группе – $15,8 \pm 0,3$ баллам, а плавательной подготовленности – $17,9 \pm 0,6$ и $17,8 \pm 0,5$ баллов соответственно.

Установлена положительная динамика физической и плавательной подготовленности младших школьников в обеих группах. Однако использование дополнительное включение в тренировочный процесс комплексов круговой тренировки оказало более существенное влияние на показатели физической и плавательной подготовленности у пловцов экспериментальной группы:

- в контрольной группе у большинства пловцов продолжали доминировать удовлетворительные оценки, а в экспериментальной группе, напротив, оценки были отличными и удовлетворительными;

- уровень физической подготовленности в контрольной группе занимал промежуточное положение между удовлетворительным и хорошим, а в экспериментальной группе – между хорошим и отличным;

- у большинства пловцов экспериментальной группы в каждом из четырех тестовых упражнений выявлено безошибочное их выполнение, что соответствует отличному уровню плавательной подготовленности, у остальных хороший уровень; в контрольной группе результаты были хорошими и удовлетворительными с регистрацией у обследуемых 1-2 ошибок, безошибочное выполнение заданий выявлено в единичных случаях.

- интегральные индексы физической подготовленности пловцов младшего школьного возраста в группе контроля соответствовали $17,8 \pm 0,4$ баллам, а в экспериментальной группе – $21,2 \pm 0,4$ баллам, а плавательной подготовленности – $22,6 \pm 0,7$ и $25,2 \pm 0,6$ баллов соответственно.

Заключение. В современных условиях обучение плаванию подрастающего поколения является актуальной проблемой.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в плавании.

Основные преимущества круговых тренировок для детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием, следующие: высокая интенсивность нагрузки; развитие силы, выносливости, скорости; вариативность тренировок в зависимости от потребностей и поставленных задач; проработка большого количества мышц за одно занятие.

Одним из главных итогов экспериментального исследования явились данные о значительных изменениях в показателях физической и плавательной подготовленности пловцов экспериментальной группы, занимающихся в группе начальной подготовки.

Круговая тренировка является одной из организационно методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся. Данный метод ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений юными спортсменами и контролем за ее воздействием на систему организма.

При условии регулярного педагогического контроля путем рационального дозирования упражнений и сочетаний последних можно с большой эффективностью использовать метод круговой тренировки на этапе начальной подготовки юных пловцов.