

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

«ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РАННЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
В ПРЫЖКАХ В ВОДУ НА КВАЛИФИКАЦИЮ СПОРТСМЕНОВ»

АВТОРЕФЕРАТ

Студентки 4 курса 414 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Мельниковой Анжелины Дмитриевны

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

В.Н. Николаев

Зав. Кафедрой:

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия наблюдается значительный рост интереса к ранней спортивной специализации, особенно в таких технически сложных видах спорта, как прыжки в воду. Данный вид спорта требует от спортсменов не только физической подготовки, но и высокой степени координации, гибкости, психической устойчивости и навыков работы в команде. Ранняя специализация в прыжках в воду становится актуальной темой для исследования, поскольку правильное начало тренировочного процесса может существенно повлиять на дальнейшие достижения спортсмена.

Актуальность темы ранней спортивной специализации в прыжках в воду обусловлена современными тенденциями в подготовке юных спортсменов и растущей конкуренцией на международной арене. В таких условиях тренеры стремятся обеспечить детям максимально раннюю и интенсивную подготовку.

Прыжки в воду как высокотехнологичный вид спорта требуют высокой степени координации, и ранняя специализация может как способствовать, так и препятствовать развитию юного спортсмена. С одной стороны, она может привести к значительным достижениям и успехам на соревнованиях, но с другой — вызвать физические и психологические проблемы, включая травмы и эмоциональное выгорание.

Кроме того, в последние годы наблюдается рост интереса к вопросам здоровья и благополучия детей, что делает изучение последствий ранней специализации особенно важным. Исследование влияния ранней спортивной специализации на успехи в прыжках в воду позволит выявить ключевые аспекты, способствующие успешной карьере спортсменов, и разработать рекомендации для тренеров и родителей, направленные на оптимизацию процесса подготовки.

Объектом исследования являются спортсмены, занимающиеся прыжками в воду на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Предметом исследования является влияние ранней спортивной специализации на результативность прыгунов в воду.

Целью работы является изучение и обоснование положительного влияния ранней спортивной специализации на физическую подготовку и спортивный результат в прыжках в воду.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что ранняя спортивная специализация положительно влияет на уровень квалификации спортсменов в прыжках в воду.

Задачи исследования:

1. Провести анализ влияния ранней специализации на примерах победителей и призеров мировых соревнований
2. Провести анализ присвоения разрядов у прыгунов «СШОР по водным видам спорта» г. Саратов.
3. Провести исследование влияния ранней спортивной специализации на общую и специальную физическую подготовку прыгунов в воду в «СШОР по водным видам спорта» г. Саратов.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Контент-анализ
3. Педагогическое тестирование.
4. Методы статистической обработки данных.

Исследование было организовано на базе ГАУ ДО СО «СШОР по водным видам спорта» г. Саратов.

Исследование осуществлялось в три этапа:

На первом этапе (сентябрь 2022 года) была выбрана тема исследования, определены объект и предмет исследования, сформулированы цель и задачи исследования, изучена научно-методическая литература по проблеме исследования.

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы были проведены исследования на основе анализа данных открытых источников;

данных о присвоении разрядов прыгунов в воду «СШОР по водным видам спорта» г. Саратов, занимающихся в период 2022-2023 гг.; опроса родителей прыгунов, посещающих секцию в 2023-2024 гг.; исследование физической и технической подготовленности прыгунов в воду «СШОР по водным видам спорта» г. Саратов, занимающихся в 2024-2025 гг.

В исследовании общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Прыжки в воду» были задействованы две группы прыгунов в воду, по 12 человек в каждой группе.

В период, когда первая группа (экспериментальная) была переведена на этап спортивной специализации (УТЭ-1), вторая группа (контрольная) занималась на этапе начальной подготовки. До перевода было проведено тестирование обеих групп в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной специализации по виду спорта «Прыжки в воду».

На втором этапе (ноябрь 2024 года – ноябрь 2025 год) в экспериментальной группе проводились занятия в соответствии с планом занятий по программе учебно-тренировочного этапа в количестве 12 часов в неделю, а контрольная группа занималась в соответствии с планом подготовки этапа начальной подготовки 6 часов в неделю.

На третьем этапе было проведено тестирование (ноябрь-декабрь 2025 года), проанализированы его результаты, сформулированы выводы и оформлена выпускная квалификационная работа.

В составе и первой и второй группы, занимающихся по разным программам, есть прыгуны одного года рождения. Проведем сравнительный анализ по данным о получении разрядов этими прыгунами.

Важным критерием успешности деятельности спортсменов на всех этапах спортивной подготовки является способность к обучению технике прыжков. Именно техника — правильность и точность выполнения движений при отталкивании, в полете и при входе в воду — является

основным критерием успешности обучения прыжкам в воду. Это подтверждает тот факт, что при начальном отборе одним из важных критериев являются показатели координации движения и общей физической подготовки [19].

Проведем исследование влияния ранней специализации на общую физическую и специальную подготовку прыгунов в воду.

Рассмотрим основную гипотезу H_0 : ранняя специализация не влияет на общую физическую и специальную подготовку.

Альтернативная гипотеза: H_a : ранняя специализация влияет на общую физическую и специальную подготовку.

Исследование влияния ранней специализации на общую физическую и специальную подготовку проводилось у прыгунов в воду на базе «СШОР по водным видам спорта» г. Саратов в 2024-2025 гг.

В основе тестов, используемых в физическом воспитании и спорте, лежат двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания).

В настоящее время еще не существует единой классификации двигательных тестов. В зависимости от содержания процедуры тестирования, формы и условий выполнения задания, которое стоит перед испытуемым спортсменом, различают три группы двигательных тестов:

- 1) контрольные упражнения;
- 2) стандартные функциональные пробы;
- 3) максимальные функциональные пробы.

В начале исследования было проведено тестирование контрольной и экспериментальной групп в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной специализации по виду спорта «Прыжки в воду». Тестирование проводилось в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной специализации по виду спорта «Прыжки в воду».

В программу оценки общей физической подготовки входили упражнения:

1. Бег на 30 м
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

В программу оценки специальной физической подготовки входили упражнения

1. Стойка на голове
2. Подъем ног до касания перекладины
3. Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см, кол-во раз за 30 секунд.

4. Из исходного положения - упор лежа принять положение упор присев с последующим выпрямлением вперед и продвижением (упражнение «гусеница»)

Для обработки полученных результатов были рассчитаны средние значения по группе у юношей и девушек

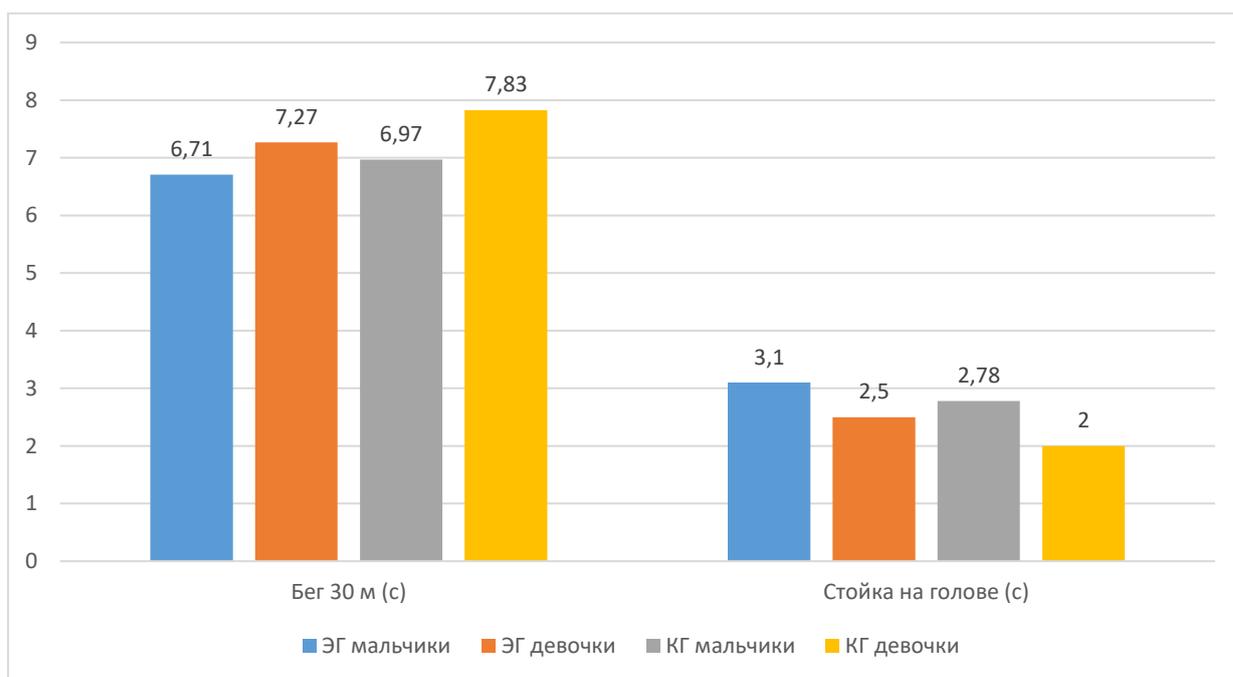


Диаграмма 4 – Сравнение результатов тестирования в «Беге 30 м» и «Стойке на голове» до эксперимента

В начале исследования было проведено первичное тестирование участников исследования (диаграмма 4,5,6).

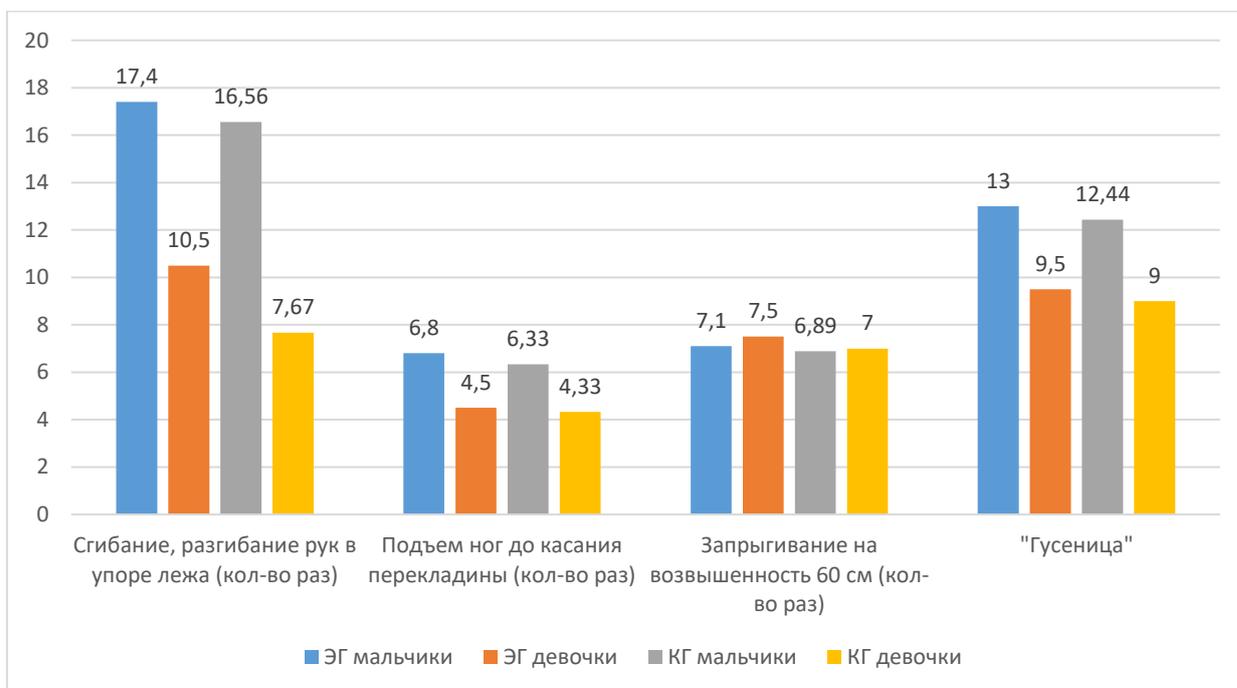


Диаграмма 5 – Сравнение результатов тестирования в «Сгибании-разгибании рук в упоре лежа», «Подъеме ног до касания перекладины», «Запрыгивании на возвышенность» и «Гусеницы» до эксперимента

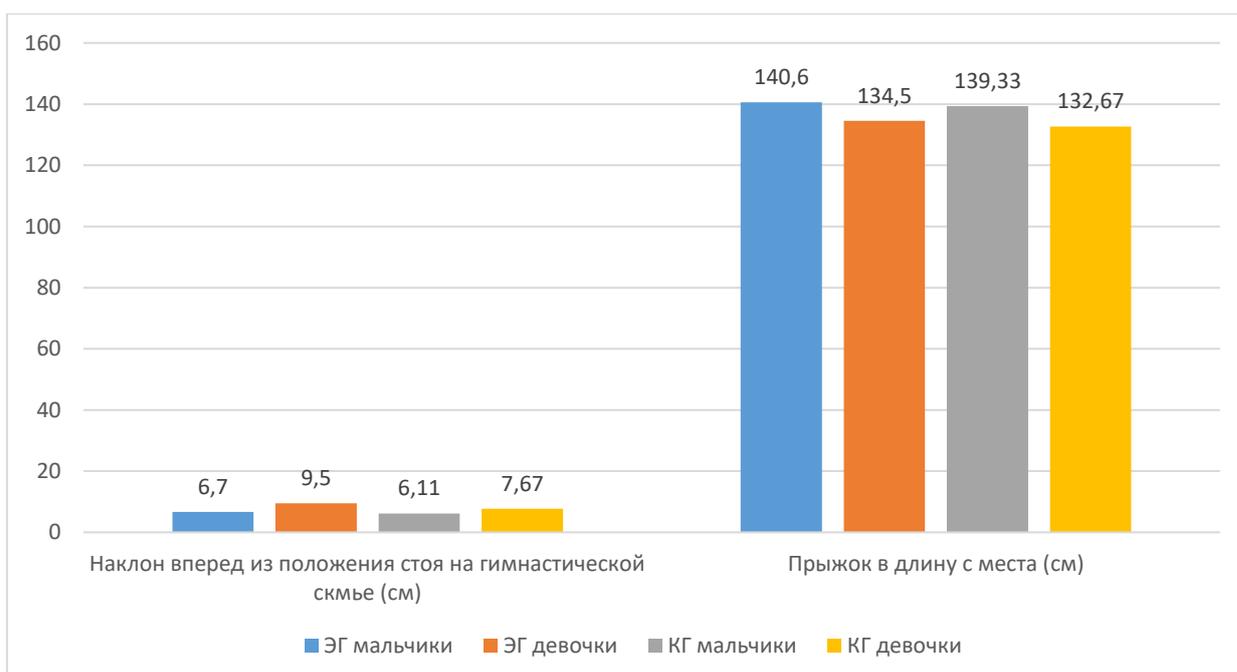


Диаграмма 6 – Сравнение результатов тестирования в «Наклоне вперед из положения стоя» и «Прыжок в длину с места» до эксперимента

Анализ результатов тестирования до эксперимента позволяет сказать, что результаты участников контрольной группы по всем исследуемым показателям выше, чем у участников контрольной группы.

В период исследования в экспериментальной группе проводились занятия в соответствии с планом занятий по программе начальной спортивной специализации в количестве 12 часов в неделю, контрольная группа занималась в соответствии с планом подготовки начального этапа 10 часов в неделю. В декабре 2025 г. было проведено повторное тестирование экспериментальной и контрольной группы. Тестирование проводилось в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «Прыжки в воду».

В программу оценки общей и специальной подготовки на заключительном этапе исследования входили те же тесты.

Результаты повторного тестирования приведены в таблицах 8 и 9, диаграммах 7,8,9.

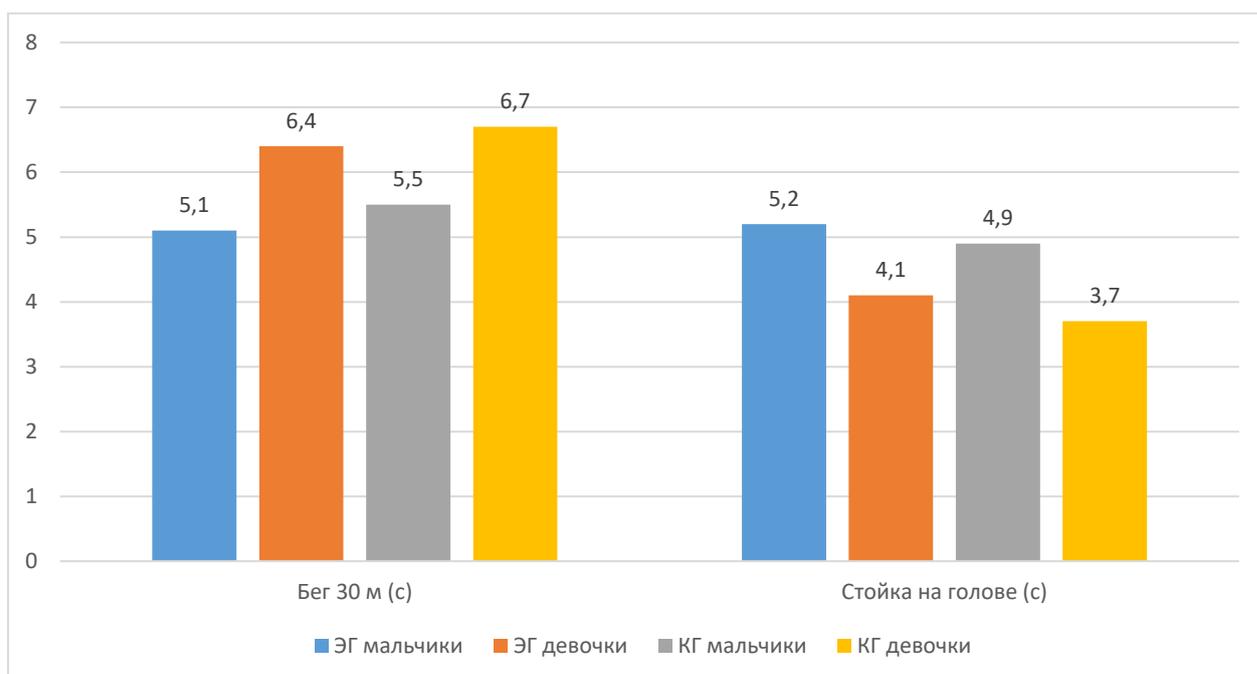


Диаграмма 7 - Сравнение результатов тестирования в «Беге 30 м» и «Стойке на голове» после эксперимента

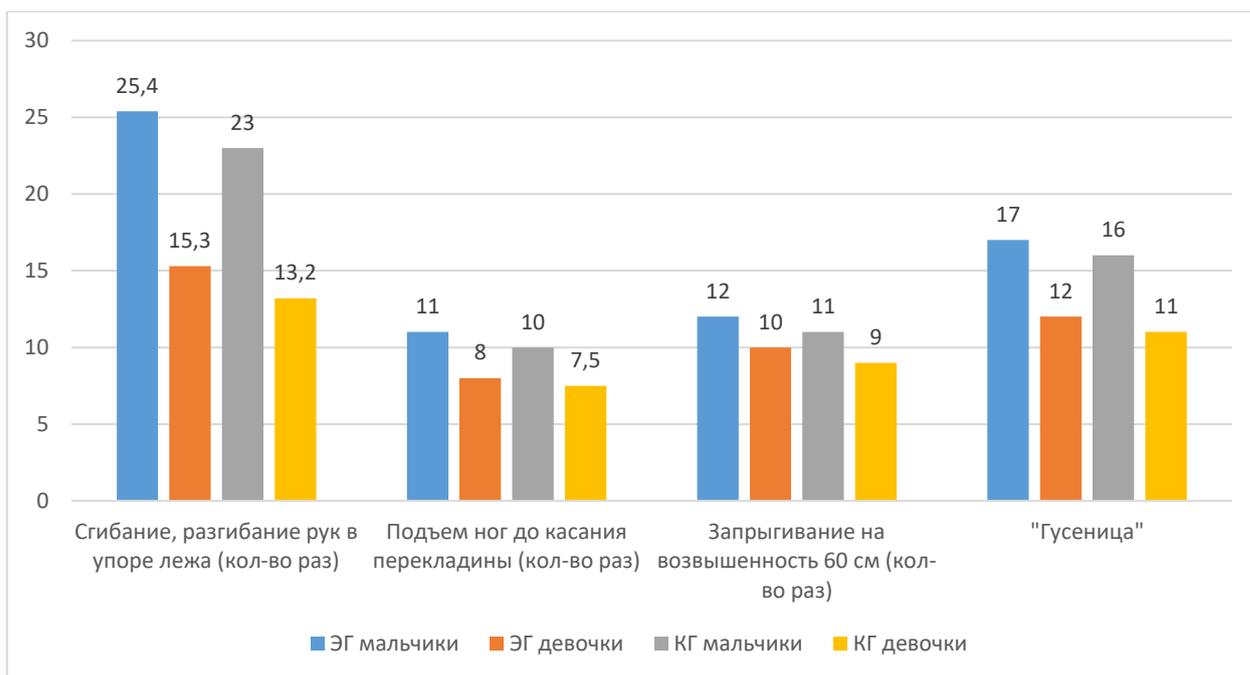


Диаграмма 8 – Сравнение результатов тестирования в «Сгибании-разгибании рук в упоре лежа», «Подъеме ног до касания перекладины», «Запрыгивании на возвышенность» и «Гусеницы» после эксперимента

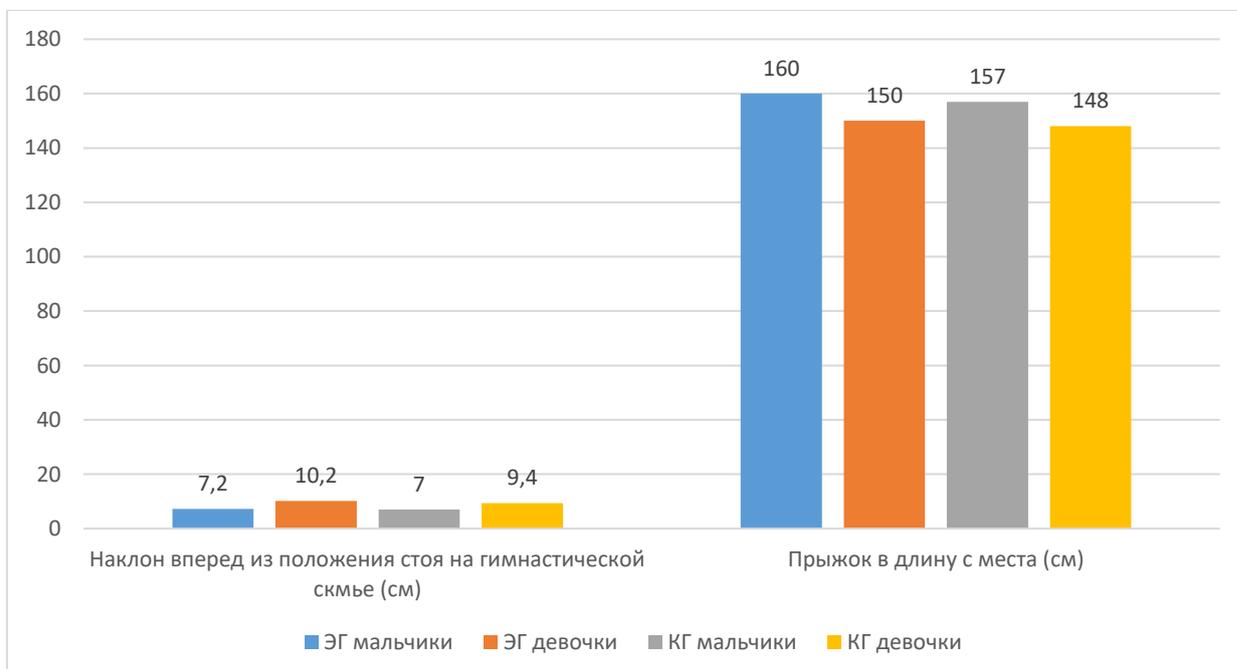


Диаграмма 9 – Сравнение результатов тестирования в «Наклоне вперед из положения стоя» и «Прыжок в длину с места» после эксперимента

В таблице 10 и диаграмме 10 представлена динамика результатов общей физической подготовленности исследуемого контингента за период исследования.

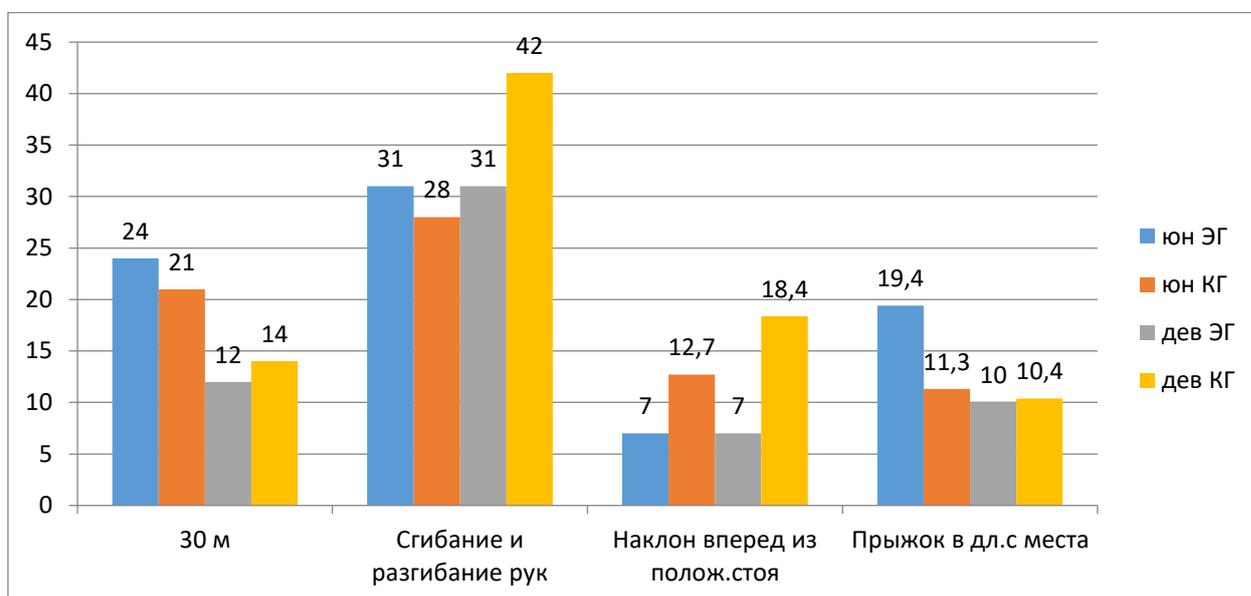


Диаграмма 10 – Сравнение динамики результатов общей физической подготовки %

За период исследования у юношей произошла следующая динамика в показателях общей физической подготовленности исследуемых групп:

- ✓ в тесте «Бег 30 м» в экспериментальной группе прирост составил 24%, в контрольной группе 21%;
- ✓ в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в экспериментальной группе прирост составил 31%, в контрольной группе 28%;
- ✓ в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» в экспериментальной группе прирост составил 7%, в контрольной группе 12,7%;
- ✓ в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» в экспериментальной группе прирост составил 19,4%, в контрольной группе 11,3%.

Таким образом, у юношей, в показателях скоростных способностей и силовой выносливости показатели прироста экспериментальной группы

выше, чем в контрольной, в показателях гибкости и скоростно-силовых способностей прирост результатов в контрольной группе больше, чем в экспериментальной.

За период исследования у девушек произошла следующая динамика в показателях общей физической подготовленности исследуемых групп:

✓ в тесте «Бег 30 м» в экспериментальной группе прирост составил 12%, в контрольной группе 14%;

✓ в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» в экспериментальной группе прирост составил 31%, в контрольной группе 42%;

✓ в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» в экспериментальной группе прирост составил 7%, в контрольной группе 18,4%;

✓ в тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» в экспериментальной группе прирост составил 10%, в контрольной группе 10,4%.

Таким образом, у девушек, в показателях скоростных способностей и силовой выносливости, гибкости и скоростно-силовых способностей прирост результатов в контрольной группе больше, чем в экспериментальной.

В таблице 11 и диаграмме 11 представлена динамика результатов специальной физической подготовленности исследуемого контингента за период исследования.

За период исследования у юношей произошла следующая динамика в показателях специальной физической подготовленности исследуемых групп:

✓ в тесте «Стойка на голове» в экспериментальной группе прирост составил 40,4%, в контрольной группе 43,3%;

✓ в тесте «Подъем ног до касания перекладины» в экспериментальной группе прирост составил 38,2%, в контрольной группе 36,7%;

✓ в тесте «Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см» в экспериментальной группе прирост составил 40,8%, в контрольной группе 37,4%;

✓ в тесте «Гусеница» в экспериментальной группе прирост составил 23,5%, в контрольной группе 22,3%.

Таким образом, у юношей контрольной группы только в проявлениях равновесия показатели прироста выше, чем у юношей экспериментальной группы, в остальных показателях силовой выносливости и показатели прироста в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

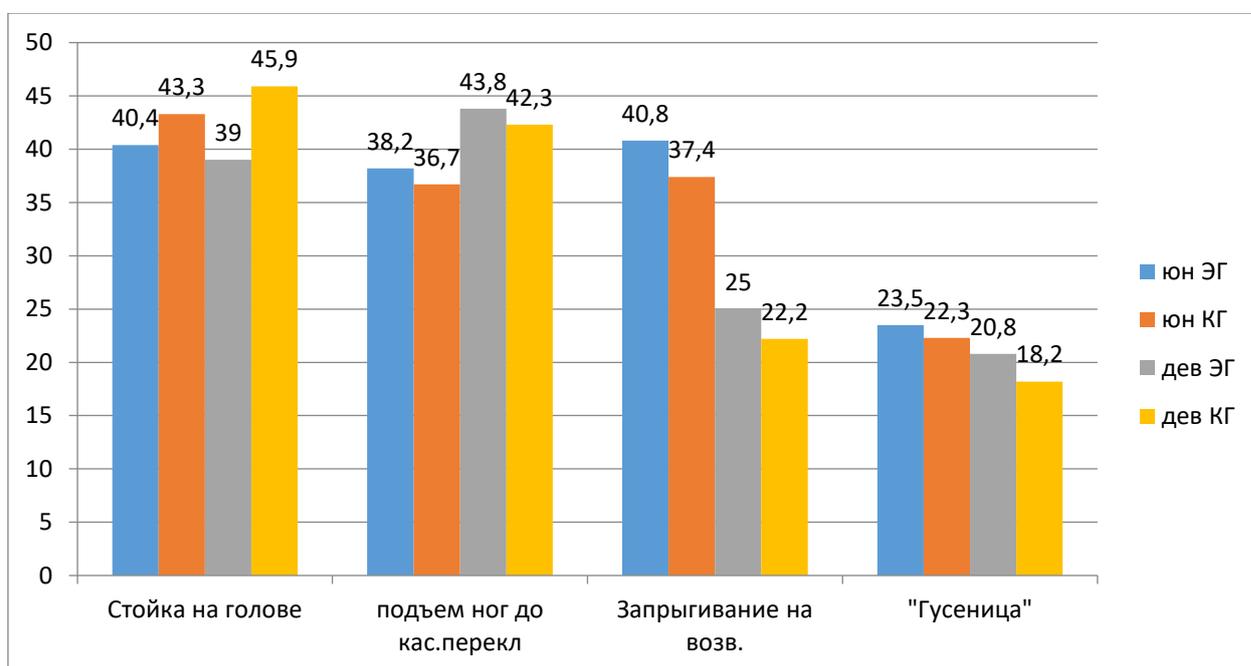


Диаграмма 11 – Сравнение динамики результатов специальной физической подготовки %

За период исследования у девушек произошла следующая динамика в показателях специальной физической подготовленности исследуемых групп:

✓ в тесте «Стойка на голове» в экспериментальной группе прирост составил 39%, в контрольной группе 45,9%;

✓ в тесте «Подъем ног до касания перекладины» в экспериментальной группе прирост составил 43,8%, в контрольной группе 42,3%;

✓ в тесте «Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см» в экспериментальной группе прирост составил 25%, в контрольной группе 22,2%;

✓ в тесте «Гусеница» в экспериментальной группе прирост составил 20,8%, в контрольной группе 18,2%.

Таким образом, у девушек контрольной группы только в проявлениях равновесия показатели прироста выше, чем у девушек экспериментальной группы, в остальных показателях силовой выносливости и прыгучести показатели прироста в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Полученные в период исследования результаты показывают положительное влияние ранней спортивной специализации на уровень общей и специальной физической подготовки спортсменов прыгунов в воду.

В ходе исследования было проанализировано влияние ранней специализации на спортивные результаты прыгунов-спортсменов, добившихся значительных результатов, а также на присвоение спортивных разрядов и результаты общей физической и специальной подготовки юных прыгунов в воду.

Проведенный контент – анализ показал, что спортсмены – прыгуны в воду, являющиеся победителями и призёрами международных соревнований, начинают регулярную специализированную подготовку в возрасте 5-7 лет, и их ранняя специализация, как правило, рассматривается в качестве верного прогностического фактора высоких достижений.

Анализ получения спортивных разрядов прыгунов, занимавшихся в секции по прыжкам в воду в «СШОР по водным видам спорта», показал, что средний возраст получения разрядов в группе прыгунов, начавших заниматься по программе начальной спортивной специализации в возрасте 6-7 лет снизился на 1-1.5 года по сравнению с прыгунами, начавшими заниматься по программе начальной спортивной специализации в возрасте 8 лет.

Педагогическое тестирование уровня общей физической и специальной физической подготовки спортсменов, проводилось для двух групп прыгунов, занимавшихся по программам начальной спортивной специализации и планом подготовки начального этапа. Результаты тестирования показали, что до начала эксперимента присутствовали различия в показателях между контрольной и экспериментальной группами. После проведения эксперимента произошел прирост в тестируемых показателях, при этом динамика прироста в некоторых показателях в контрольной группе выше, чем в экспериментальной, что говорит о правильном построении учебно-тренировочного процесса и выстраивании акцентов в спортивной подготовке. При этом спортсмены экспериментальной группы показывают более стабильный прирост в тестируемых показателях.

Это позволяет сделать вывод о положительном влиянии ранней специализации на уровень общей и специальной физической подготовки спортсменов прыгунов в воду.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении можно сказать, что ранняя спортивная специализация в прыжках в воду представляет собой сложный, но перспективный путь к высоким достижениям. Рекомендуется продолжать исследование данной темы, чтобы глубже понять механизмы влияния ранней специализации на спортивные результаты и общее развитие юных спортсменов. Это позволит не только повысить уровень подготовки спортсменов, но и создать более здоровую и безопасную спортивную среду для будущих поколений.