

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

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

«Развитие общей выносливости в спортивном плавании у мальчиков
7-8 лет»

Студентки 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Конищевой Марии Ростиславовны

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Эффективность соревновательной деятельности пловцов в большей мере обусловлена уровнем физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсменов. Специфика системы подготовки спортивного резерва в современном спортивном плавании характеризуется поиском эффективных современных подходов и поиском инновационных методик развития физических качеств, необходимых пловцу. Современные юные спортсмены должны реализовать свое спортивное мастерство в условиях жесткой конкуренции. Результат в плавании часто зависит от долей секунды. Хотя, в основе высокой скорости пловца, лежат его специфические плавательные способности, его физические и технические способности играют не последнюю роль. В этой связи актуальным является развитие общей выносливости у юных пловцов, как фундамент эффективного развития специальных физических качеств и технической подготовки. Поиск эффективных методик развития общей выносливости на этапе начальной подготовки пловцов обуславливает актуальность нашего исследования.

Теоретико-методологическую основу дипломной работы составляют научные труды отечественных авторов в области построения спортивной подготовки юных пловцов, таких, как: М.Я.Годик, Н.Ж. Булгакова, Ю.Д. Железняк. В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. Данные исследования имеют практическую значимость для учителей по физической культуре, тренеров по плаванию, спортсменов, осваивающих навыки спортивного плавания.

Цель дипломной работы заключалась в определении эффективности методик, направленных на развитие общей выносливости в спортивном плавании у мальчиков 7-8 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Теоретические аспекты спортивной подготовки пловцов

Плавание - это современный вид спорта, эффективное средство для оздоровления, восстановления и закаливания организма, эффективное средство для гармоничного развития физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности организма. По федеральному спортивному стандарту подготовки, от 30 декабря 2022 года, «Плавание» в системе многолетней спортивной подготовки спортсменов характеризуется несколькими этапами:

1. спортивно - оздоровительный;
2. начальной подготовки;
3. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
4. совершенствования спортивного мастерства;
5. высшего спортивного мастерства.

Процесс спортивной подготовки пловцов начинается с приема в начальные оздоровительные группы и не ограничен по возрасту. Прием обосновывается индивидуальными характеристиками, медицинскими показаниями, мотивами детей и их родителей. На данном этапе решаются задачи массового обучения занимающихся плаванию. В заключение данного этапа подготовки проходит спортивный отбор. На следующие спортивные этапы отбираются наиболее перспективные дети для их дальнейшей спортивной подготовки. Этап начальной спортивной подготовки начинается с 6-7 лет. Продолжается процесс приобщения к воде, особенно для тех, которые еще не приобрели плавательный навык в должной мере. Занимающиеся выполняют подготовительные упражнения на суше и в воде. Например,

упражнения, направленные на освоение правильного дыхания в воде, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения по воде, прыжков в воду. Далее включаются методики для совершенствования техники плавания различными спортивными способами. К спортивным способам относятся кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин), брасс.

На начальном этапе спортивной подготовки подготовительные и имитационные упражнения чаще выполняются на суше. Затем их повторяют в воде. Это могут быть упражнения для освоения элементов плавательных движений в согласовании движений рук и ног, а также в согласовании таких движений с дыханием. Сначала лучше выполнять простейшие гребковые движения на задержке дыхания, а затем с выполнением вдоха и выдоха в воду. Плавание с различными связками направлены на освоение плавания в полной координации. Такие упражнения – связки формируют целостный навык любого способа плавания. Эффективным будет плавание в координации на задержке дыхания, с вдохом через несколько циклов гребковых движений или с дыханием на каждом гребке. Общая физическая подготовка (ОФП) – это необходимый элемент спортивной тренировки для всех пловцов. Общие физические упражнения выполняются пловцами на суше, для общего укрепления здоровья, развития и совершенствования всех физических качеств. Также они полезны для увеличения плавательных двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма. Имитационные упражнения создают представление о форме плавательных движений, их координации, ритма и темпа. Нельзя забывать, что тренировки, направленные на повышение специальной работоспособности уже должны присутствовать на начальном спортивном этапе подготовки. Упражнения для изучения техники способов плавания условно разделяют на группы. Эти группы разделены в зависимости от последовательности их изучения и решаемых задач на разных этапах плавательной подготовки. После этапа начальной спортивной подготовки юные пловцы переходят на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Здесь уже начинает увеличиваться

суммарный тренировочный объем, который вначале не превышает 25% от общего времени тренировок. К окончанию этого этапа объем будет уже 50%. Постепенно увеличивается процент специальных плавательных упражнений. Такие упражнения приближены к соревновательным упражнениям. Значительное место в тренировочной работе отводится повышению специальной работоспособности пловца за счет начала интенсивной силовой подготовки. Для совершенствования техники основой является тренировка с повышением скоростных возможностей. Техника движений - это основа для повышения общей и специальной выносливости. Нельзя забывать, что силовая подготовка обязательно должна применяться с учетом возрастных особенностей юных пловцов. Можно использовать специальные тренажеры и оборудование. Пловцу просто необходима хорошая гибкость для оптимальной подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Особенности развития выносливости у пловцов

Спортивная подготовленность высококвалифицированного пловца характеризуется гармоничным развитием у него всех физических качеств. Продолжительные систематические тренировочные нагрузки на суше и в воде помогают добиться положительных сдвигов в общей физической и специальной физической подготовке пловцов. Развитие гибкости, силы, выносливости, координации и быстроты идет планомерно и гармонично на всем многолетнем этапе подготовки спортсмена. При этом, физическая подготовка в каждом способе плавания, проводится с акцентом на развитие определенных мышечных групп. Но если проводить сравнение спортивного плавания с другими видами спорта, то можно отметить его уникальность в аспекте развития качества выносливости у спортсменов. Для детей в возрасте от 9 до 10 лет развитие общей выносливости имеет особое значение, так как в этот возрастной период идет активное формирование основных физиологических систем организма. К таким системам относятся сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная. Также, прежде всего, тренировка

должна быть направлена на повышение функциональных возможностей организма. Потому что в процессе данного возрастного развития механизмы, обеспечивающие высокую функциональную производительность, созревают раньше по сравнению с механизмами, обеспечивающими высокие уровни проявления силовых и скоростно-силовых способностей. Применение тренировочных средств и методов должно вытекать из их физиологического эффекта, задач подготовки и уровня мощности и продолжительности тренировочных упражнений. При повышении мощности аппарата внешнего дыхания и кровообращения у спортсменов будет возрастать выносливость дыхательных мышц. Кровеносные сосуды становятся эластичнее, в целом будет достигаться более высокая эффективность вегетативных органов и систем в рамках освоения рациональной техники плавания. В свою очередь, выносливость - это способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности определенного характера и интенсивности [4, с. 9]. По мнению В. М. Зациорского, выносливость во многом определяется свойствами и деятельностью центральной нервной системы, поэтому работа по развитию общей выносливости у детей младшего школьного возраста предполагает учет особенностей высшей нервной деятельности занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью [15, с. 12]. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость или аэробная - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Ее развитие зависит от индивидуальных возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, особенностей телосложения пловца и скорости плавания на различных дистанциях, техники владения двигательным действием, уровня развития других двигательных способностей [3. с. 6]. Развитие выносливости подразумевает повышение производительности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Механизмы энергетического

обеспечения - это мощность, емкость и эффективность аэробного, анаэробно - гликолитического и анаэробного – алактатного обмена. Аэробная выносливость характеризуется способностью организма использовать кислород для получения энергии при длительных физических нагрузках. Анаэробная выносливость связана с выполнением интенсивных упражнений за короткий промежуток времени без участия кислорода. Специальная выносливость пловца зависит от уровня анаэробной производительности, надежности спортивной техники, уровня скоростно-силовой подготовленности, волевых качеств, тактического умения распределить силы на дистанции, скорости развертывания аэробных процессов. Представленная ниже таблица 1, характеризует классификацию тренировочных нагрузок по характеру воздействия на различные механизмы энергообеспечения. Данная классификация создана на основе многочисленных физиологических, биохимических педагогических научных исследований, в частности под руководством профессора Ширковца. Она была создана биохимиками в 1990-х годах и по своей достоверности ей и сейчас нет равных.

Современные классификации тренировочных нагрузок по зонам физиологической мощности основываются на изучении взаимосвязи между скоростью плавания, частотой сердечных сокращений, уровнем накопления лактата в крови, рабочим уровнем потребления кислорода (в процентах от максимального потребления кислорода). Если подробнее рассмотреть вышеперечисленные зоны мощности, то можно отметить, что первая зона интенсивности (аэробная восстановительная) используется как средство восстановления после тренировок с большой и значительной тренировочными нагрузками, после соревнований или в переходном тренировочном периоде подготовки. Этой зоне соответствуют и так называемые «фоновые нагрузки». Вторая зона интенсивности (аэробная развивающая) применяется для выполнения упражнений большой продолжительности с умеренной интенсивностью. Такая работа увеличивает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивает уровень общей

работоспособности. В этой зоне интенсивности применяется непрерывный и интервальный методы. Продолжительность работы до 2-3 часов и более. Используется непрерывная работа с равномерной и переменной скоростью. При применении интервального метода, продолжительность отдельных упражнений может составлять от 1-2 минут до 8-10 минут. Это очень эффективно для увеличения способности к максимально быстрому развёртыванию функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания. В частности, способствует частая смена интенсивной работы пассивным отдыхом. На одном занятии многократно активизируются до около предельных величин система кровообращения и дыхания, а это способствует уменьшению по времени процесса вработывания организма в максимальную работу [14, с. 29]. Непрерывный метод способствует совершенствованию функциональных возможностей кислородтранспортной системы, улучшению кровоснабжения мышц, развитию способности к длительному удержанию высоких величин потребления кислорода. Третья зона интенсивности (смешанная аэробно-анаэробная) характеризуется упражнениями выше скорости порога анаэробного обмена (ПАНО). Наряду с максимальной интенсификацией аэробной производительности, происходит значительная интенсификация анаэробно-гликолитических механизмов энергообразования. Основные методы тренировки: непрерывный метод с равномерной и переменной интенсивностью и интервальный метод. При выполнении работы интервальным методом, продолжительность отдельных упражнений составляет от 1-2 мин. до 6-8 мин. Интервалы отдыха регламентируются по ЧСС (в конце паузы отдыха ЧСС – 120 уд/мин.) или до 2-3 мин. Продолжительность работы в одном занятии до 1-1,5 часов. Четвёртая зона интенсивности (анаэробно-гликолитическая) характеризуется упражнениями интенсивностью от 90 до 95% от максимально доступной. Упражнения, направленные на повышение возможностей гликолиза должны выполняться при высоком кислородном долге. Этому способствует методика выполнения упражнений с субмаксимальной интенсивностью с неполными или

сокращенными интервалами отдыха. Где очередное упражнение выполняется на фоне недовосстановления организма. Эффективно выполнение упражнений только интервальным или интервально-серийным методом. Продолжительность отдельных упражнений от 30 секунд до 2-3 минут. Паузы отдыха неполные или сокращённые от 40 до 60 сек. Суммарный объём работы в одном занятии до 40-50 минут. Пятая зона интенсивности (анаэробно - алактатна) характеризуется тем, что несмотря на кратковременность выполнения упражнений до 15 сек., интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления креатинфосфата в мышцах, т.е. - полные интервалы отдыха. Продолжительность пауз отдыха, в зависимости от продолжительности упражнения, составляет от 1,5 до 2-3 минут. Метод выполнения - серийно-интервальный. Например, 2-4 серии, в каждой серии по 4-5 повторений. Между сериями отдых должен быть более продолжительный – 5-8 минут. Отдых может заполняться малоинтенсивной работой. Потребность в более продолжительном отдыхе между сериями объясняется тем, что запасы креатинфосфата в мышцах невелики и к 5-6 повторению они в значительной мере исчерпываются. В процессе более продолжительного отдыха между сериями они восстанавливаются. Продолжительность тренировочной работы в одном занятии в этой зоне интенсивности – до 40-50 минут. Однако следует иметь в виду, что все существующие классификации тренировочных упражнений по их физиологической направленности часто разработаны для взрослых спортсменов высокой квалификации. Возрастные особенности реагирования организма детей и подростков на интенсивность тренировочных нагрузок требуют внесения особенных коррекций. Тренер всегда должен помнить, что у юных спортсменов реакция организма на динамическую нагрузку будет выражаться в учащении сердечных сокращений при относительно постоянном систолическом выбросе [13, с. 3]. С началом подросткового периода увеличение ЧСС сочетается с повышением систолического объема, и высокая работоспособность сердечно-сосудистой

системы обеспечивается, главным образом, высокой мощностью сердечных сокращений.

При развитии специальной выносливости у спортсмена повышается уровень формирования его волевых качеств и тактическое мастерство [28, с. 24].

Организация и методы исследования

Исследование проводилось с сентября 2026 года по май 2026 года на базе спортивной школы по плаванию. Цель исследования заключалась в определении эффективности развития общей выносливости в спортивном плавании у мальчиков 7-8 лет.. Для проверки гипотезы был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 20 пловцов – мальчиков, в возрасте 7 - 8 лет, тренирующиеся в группах начальной подготовки 2-го года обучения.

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа:

На первом этапе проводился анализ и обобщение научно методической литературы по теме исследования. Определялся объект и предмет исследований, была сформулирована гипотеза исследования. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Проводилось исходное тестирование.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, с использованием экспериментальной методики.

На третьем этапе обрабатывались и анализировались результаты исследования, сделано заключение и основной вывод исследования.

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента использовались тесты:

- 1) бег 30 м (сек);
- 2) челночный бег 3 x 10 м (сек);
- 3) наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см);
- 4) сгибание, разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз);

5) 6-и минутный бег (м).

Для представления результатов технической подготовленности пловцов контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце педагогического эксперимента проводился визуальный анализ их техники при плавании контрольных дистанций (25 м в/ст, 25 м н/сп).

В заключение считаем возможным сделать вывод, что экспериментальная методика, на основе применения равномерно – дистанционного метода плавания, эффективно повлияла на развитие общей выносливости у пловцов мальчиков 7-8 лет.

Дополнительно хотелось бы отметить, что спортивные достижения в плавании обусловлены специфическими требованиями к развитию физических качеств спортсмена, которые связаны с водной средой. Большое количество научно - методической литературы посвящены вопросам развития физических качеств у пловцов как на суше, так и в воде. Но, все же большинство рекомендаций связывают развитие качества гибкости, ловкости и силы с занятиями на суше. А выносливость и быстроту рекомендовано все же развивать в условиях водной среды. Это обусловлено более качественным освоением и развитием двигательных плавательных навыков, обучению спортивной технике способов плавания, ускорению процесса оптимального освоения детей с водной средой. Это очень важно для начинающих пловцов на начальном этапе подготовки.