

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Бородулина Владимира Александровича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Зав. Кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2026

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

В соответствии с целью нашей квалификационной работы мы экспериментально выявили динамику развития физических качеств юных спортсменов, занимающихся плаванием. Влияние занятий плаванием на физическое развитие и физическую подготовленность детей среднего школьного возраста мы проводили на базе МАУДО «Спортивная школа «Альбатрос».

Для объективности результаты юных пловцов (экспериментальная группа) мы сравнивали с соответствующими показателями их ровесников, подростков 12-13 лет, занимающихся прыжками в воду.

Динамика показателей фиксировались с помощью тестирования в два этапа:

I этап – сентябрь 2024 года,

II этап – сентябрь 2025 года.

Оценка уровня физического развития проводилась посредством выявления динамики соматометрических показателей – длины и массы тела, а также функциональных возможностей системы дыхания – жизненной ёмкости лёгких – проба Штанге.

Методика проведения пробы Штанге: ребенок сначала выдыхает воздух, делает глубокий вдох и по команде зажимает нос пальцами. Время задержки дыхания засекается по секундомеру. Чем дольше ребенок может не дышать, тем лучше (Д.Г. Сидоров, 2023).

Динамика физической подготовленности испытуемых исследовалась посредством следующих тестов:

1 прыжок в длину с места для определения уровня развития скоростно-силовых качеств занимающихся;

2 бег 60 м с низкого старта позволяет судить о степени развития физического качества «быстрота»;

3 подтягивание на высокой перекладине из виса для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса;

4 бег 1500 м для определения уровня развития выносливости;

5 броски в цель малого мяча как показатель развития координационных способностей занимающихся;

6 уровень развития гибкости (подвижности позвоночного столба) определялась по степени наклона туловища вперед. Испытуемый, в положении стоя на гимнастической скамейке, выполняет наклон вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. С помощью линейки изменяется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

На основании полученных данных в ходе исследования мы выявили динамику показателей физического развития и физической подготовленности подростков 12-13 лет.

Дети наблюдались в естественных условиях, без внесения каких-либо изменений в их поведение. Наблюдения проводились на учебно-тренировочных занятиях секций. Количество испытуемых: по 10 мальчиков примерно одинаковых по физическому развитию на начало исследования

Считаем, что количество показателей тестирования и число участников исследования достаточное для получения объективных данных.

Анализ результатов педагогического исследования

Представим результаты исследования физического развития и двигательной подготовленности школьников-подростков и проследим их динамику.

Изменения показателей физического развития и двигательной подготовленности детей среднего школьного возраста, принимавших участие в нашем исследовании, отображены в следующих таблице и диаграммах:

Приведенные выше данные исследования росто-весовых показателей и показателей пробы Штанге в обеих группах занимающихся отражают положительную динамику результатов. Однако, как видим, динамика результатов экспериментальной группы выросла более значительно (7,6 сек и 19,6 сек), на 12,0 секунд больше.

Результаты демонстрируют позитивную динамику в развитии как скоростно-силовых качеств, так и быстроты, у испытуемых в обеих группах. Однако у испытуемых из контрольной группы динамика выражена в большей мере, т.к. для занимающихся прыжками в воду преимущественное значение имеют скоростно-силовые качества, как наиболее важные физические качества, которые являются основой для формирования техники соревновательного движения.

Как свидетельствуют среднегрупповые показатели в подтягивании, произошло улучшение физического качества силы, как в контрольной группе, так и в экспериментальной, но прирост силы в группе юных пловцов более заметен.

Физическое качество «выносливость» в плавании играет важную роль, т.к. двигательная деятельность пловца происходит на фоне интенсивных усилий, а средства, как общей, так и специальной физической подготовки, применяемые в тренировочном процессе пловцов, развивают все группы мышц и связки, что, в свою очередь, повышает выносливость. Результаты, показанные мальчиками из экспериментальной группы в беге на 1500 м, свидетельствуют о достаточно заметном приросте их выносливости.

Плавание является видом спорта, предъявляющим высокие требования к координационным способностям. Использование разнообразных, специальных подготовительных упражнений повышают уровень развития координационных способностей пловцов; эти способности позволяют спортсмену объективно воспринимать и анализировать собственные движения, представлять динамические, временные и пространственные перемещения частей и всего

тела в целом. Развитие координационных способностей имеет важное значение в соревновательной деятельности и прыгунов в воду. Данные способности необходимы для освоения сложных прыжков, требующих умения управлять движениями в пространстве и во времени, умения точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими. О чем свидетельствуют результаты обеих групп в метании малого мяча в цель.

Гибкость в отличие от других физических качеств развивается у подростков довольно низкими темпами, что обусловлено морфо-функциональными особенностями развития организма в этот период. Небольшой ее прирост отмечен нами и в ходе нашего исследования.

Гибкость — важное физическое качество и для прыгунов в воду, и для пловцов. У прыгунов она необходима для выполнения большого количества как обязательных, так и дополнительных элементов, на способность красиво двигаться, влияет на красоту линии (позы) спортсмена во время полёта, позволяет свободнее группироваться или «складываться» при выполнении прыжков.

У пловцов хорошо развитая гибкость способствует увеличению скорости перемещения в воде. Подвижные суставы и мышцы помогают выполнять широкий спектр движений необходимый для плавания стилями с высокой амплитудой движений, например, таких как баттерфляй и кроль. Поэтому результаты обеих групп практически одинаковы.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что вследствие занятий физическими упражнениями динамика развития физических качеств подростков заметно улучшается. Причем, как у занимающихся плаванием, так и прыгунов в воду. Однако по результатам выполнения контрольных упражнений на силу и выносливость юные пловцы заметно опережают своих сверстников.

Заключение

В системе физического воспитания велика значимость плавания, как массовое средство разностороннего физического воспитания, оздоровления и закаливания, как жизненно необходимый навык, имеющий прикладное значение в профессиональной подготовке к труду, в то же время это и массовое средство активного отдыха населения.

Плавание — это олимпийский вид спорта, но не только спорт высших достижений, а еще и вид массового детского и подросткового спорта, нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. Спортивная работа по плаванию проводится в спортивных детско-юношеских школах, спортивных клубах и других физкультурно-спортивных организациях.

В настоящей квалификационной работе мы экспериментальным путем выявили динамику физического развития и физических качеств юных спортсменов, занимающихся плаванием, что является целью исследования.

В соответствии с целью исследования были решены следующие задачи:

1. изучили особенности учебно-тренировочного процесса и физического развития пловцов;
2. посредством педагогического эксперимента выявили позитивное влияние плавания на физическое развитие юных спортсменов;
2. проанализировали динамику физического развития и подготовленности юных спортсменов, участников нашего исследования.

Анализируя результаты педагогического исследования, мы пришли к заключению: физическое развитие и физическая подготовленность подростков напрямую зависит от целенаправленной работы по развитию двигательных способностей занимающихся, от объема и интенсивности физической нагрузки. Однако каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. У пловцов первостепенные требования предъявляются к развитию выносливости, гибкости, координации движений. Динамика развития данных качеств у пловцов, принимавших участие в нашем исследовании, подтверждает выдвинутую нами гипотезу: средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в учебно-тренировочном процессе, способствуют повышению уровня физического развития и эффективному воспитанию двигательных качеств у юных спортсменов.

Таким образом, основной целью подготовки юных пловцов в ДЮСШ является постепенное подведение их к спортивному мастерству в наиболее благоприятном для этого возраста. Однако задачи занятий плаванием не исчерпываются подготовкой разрядников, они значительно шире и включают в себя решение вопроса о гармоническом физическом и умственном развитии детей, укреплении их здоровья и повышении устойчивости организма к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды.