

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

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ-БРАССИСТОВ
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Учускиной Дарьи Сергеевны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.мед.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что уровень современных тренировочных нагрузок предъявляет значительные требования к физическим качествам спортсменов-пловцов. Это связано с тем, что физическая подготовка пловца играет ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов, поскольку каждый способ плавания требует специфической адаптации организма. Наряду с общей физической подготовленностью, направленной на повышение уровня функциональных возможностей, особое внимание должно уделяться специальной физической подготовке, которая формирует силу, скорость, гибкость и выносливость, необходимые именно для конкретного способа плавания.

Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, при этом весь цикл движений руками осуществляется в воде. Для брасса особенно важна специальная силовая подготовка, которая напрямую влияет на технику плавания и скорость проплывания дистанции. Скоростные способности пловца тесно связаны с его техническим мастерством. Если техника не отработана, даже высокий уровень физической подготовки не позволит достичь высоких результатов. При этом двигательные навыки, освоенные при определённом уровне развития физических качеств, могут препятствовать дальнейшему росту спортивных показателей даже при возросших функциональных возможностях.

Основным фактором достижения высоких спортивных результатов является техническое совершенство. Ограниченная длина бассейна обуславливает необходимость многократного выполнения поворотов пловцом при преодолении дистанции, что требует от спортсмена высокого уровня технического мастерства. Грамотно выполненный поворот обеспечивает сохранение динамики движения без потери скорости, способствует экономии сил и позволяет поддерживать оптимальный темп прохождения трассы и режим дыхания. Данные аспекты приобретают критическое значение как в процессе тренировочного процесса, так и во время проведения спортивных соревнований. Совершенствование техники поворота, а также

индивидуальное развитие необходимых качеств и навыков должно планироваться постоянно и осуществляться систематически на всех этапах и периодах тренировочного процесса.

Объект исследования – тренировочный процесс пловцов-бассистов этапа спортивной специализации третьего года обучения.

Предмет исследования – показатели общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности пловцов-бассистов этапа спортивной специализации третьего года обучения.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение особенностей динамики физической и технической подготовленности пловцов-бассистов подросткового возраста в тренировочном процессе.

Гипотеза исследования – предполагалось, что повышению эффективности тренировочного процесса пловцов-бассистов подросткового возраста будет способствовать дополнительное внедрение упражнений физической подготовки с учетом особенностей техники этого способа плавания.

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

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физической и технической подготовки пловцов-бассистов подросткового возраста.
2. Оценить уровень общей и специальной физической, а также технической подготовленности пловцов-бассистов подросткового возраста.
3. Выявить типичные ошибки при выполнении техники поворотов пловцов-бассистов подросткового возраста.
4. Составить и экспериментально обосновать комплексы упражнений, направленных на совершенствование физической и технической подготовленности пловцов-бассистов подросткового возраста.

5. Сопоставить фоновые и итоговые показатели физической и технической подготовленности пловцов-бассистов подросткового возраста с оценкой динамики результатов.

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

Оценка общей физической подготовленности осуществлялась в тестовых заданиях «Челночный бег «3x10 м», «Прыжок в длину с места», «Бег 1000 м» и «Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке», специальной физической подготовленности – в тестовых заданиях «Плавание 50 м брасс» и «6-минутное плавание».

Оценка технической подготовленности осуществлялась в тестовых заданиях «Скольжение на груди 15 м», «Суммированная длина скольжения на дистанции 50 м брассом», «Время выполнения поворота на дистанции 50 м брассом».

Экспертная оценка техники плавания брассом осуществлялась по количеству наиболее существенных ошибок, допущенных пловцами-бассистами при выполнении техники поворотов.

Все результаты исследований были обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента с помощью пакета прикладных программ и электронных таблиц «Microsoft Excel – 19». 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 2025 года по апрель 2026 года на базе бассейна «Лазурный» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Центральная» г. Энгельса Саратовской области, в котором приняли участие 20 девочек 11-12 лет,

занимающихся в группах спортивной специализации третьего года обучения с периодичностью 6 раз в неделю по 2 часа.

Контингент обследуемых составили 20 девочек 11-12 лет, которые были распределены на 2 группы по 10 человек: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Девочки контрольной группы занимались в соответствии со стандартной программой для спортивных школ по виду подготовки «Плавание». В тренировочный процесс девочек экспериментальной группы были внедрены:

- комплекс упражнений для развития общей и специальной физической подготовленности включал растяжку с вытянутой ногой, растяжку с опусканием на спину, приседания брассиста, брассовую корзинку, узкий брасс, толчки с резиной, перекаты;

- комплекс упражнений на совершенствование техники поворотов и упражнений на отработку скорости поворота включал упражнения в воде (скольжение на груди с различными положениями рук и ног, с работой рук как в брассе, выполнение поворотов с трех-четырёх гребков с акцентом на быстрое вращение) и на суше (имитация подплывания и отплывания у гимнастической стенки, выполнения поворота с опущенной головой. акробатические упражнения, кувырки вперёд и назад).

Каждый комплекс применялся 2 раза в неделю на протяжении всего экспериментального исследования.

Положения, выносимые на защиту:

1. Высокий уровень общей физической подготовки пловцов определяет эффективность процесса совершенствование специальной физической подготовки пловцов-брассистов подросткового возраста.

2. Уровень технической подготовленности является одним из основных факторов, определяющих результативность спортивной деятельности пловцов-брассистов подросткового возраста.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют представления о физической и технической сторонах подготовки пловцов-бассистов подросткового возраста.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров по плаванию.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы физической и технической подготовки пловцов-бассистов подросткового возраста» и «Сравнительный анализ физической и технической подготовленности пловцов-бассистов на разных этапах годичного цикла», заключения и списка литературы, включающего 52 источника. Текст магистерской работы изложен на 61 странице, содержит 5 таблиц и 11 диаграмм.

Теоретический анализ проблемы физической и технической 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. Стиль плавания брассом отличается одновременными и симметричными движениями рук и ног. В отличие от других дисциплин, подготовительные движения выполняются непосредственно в воде, что существенно снижает общую скорость перемещения. По этой причине брасс занимает последнее место среди спортивных стилей по скоростным показателям, однако он обладает наибольшей значимостью в области прикладного плавания. По сравнению с брассом никакой другой способ плавания не был предметом столь бурных споров и разногласий, когда речь заходила о рациональной технике плавания.

Среди всех спортивных способов плавания брасс имеет наибольшее прикладное значение. Он экономичен. Брассом легче, чем другими способами, плыть в одежде, транспортировать по поверхности воды какие-либо предметы.

Положение пловца на груди является стандартным, так как оно обеспечивает эффективную ориентацию в пространстве и позволяет беспрепятственно осуществлять вдох. Каждый цикл движений в технике брасса включает в себя одно движение руками, один гребок ногами, а также фазы вдоха и выдоха под воду.

Физическая подготовка представляет собой основополагающий компонент системы спортивной тренировки. Ее целью является комплексное развитие двигательных способностей и физическое совершенствование организма в целом посредством целевого воздействия на соответствующие мышечные группы и вегетативные функции, определяющие уровень специальной спортивной работоспособности.

Пловцы в дисциплине брасс характеризуются способностью преодолевать короткие дистанции с достижением максимальных скоростных показателей. Скоростные возможности спортсмена напрямую зависят от уровня его технического мастерства: отсутствие отработанной техники плавания, а также нерациональное выполнение стартов и поворотов препятствуют достижению высоких темпов движения

Основными средствами в плавании выступают различные виды физических упражнений, которые классифицируются по степени их соответствия основным соревновательным действиям на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Каждая из указанных групп характеризуется специфическим направлением воздействия и применяется для достижения конкретных целей на соответствующих этапах тренировочного процесса.

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки обусловлено наличием высокого уровня общей физической подготовленности. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте способствуют значительному росту скоростных показателей в течение двух-трех лет тренировочного процесса. Дальнейшая динамика положительных

результатов достижима исключительно при условии формирования устойчивого функционального и морфологического базиса.

Освоение современной техники плавания и особенно в таком сложно-координационном способе плавания как брасс имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов. В процессе многолетнего обучения юных пловцов техника выполнения стиля брасс существенно трансформируется под влиянием динамики физического развития спортсменов, включая изменения морфологических параметров организма, уровня силовой подготовки, функциональных возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся

Сравнительный анализ физической и технической подготовленности пловцов-бассистов на разных этапах годичного цикла.

При оценке фоновых параметров физической и технической подготовленности пловцов-бассистов подросткового возраста установлено:

- наличие идентичных результатов у пловцов-бассистов контрольной и экспериментальной групп при выполнении всех тестовых упражнений;
- удовлетворительный и хороший уровень физической и технической подготовленности у пловцов-бассистов обеих групп;
- доминирование хорошего уровня координационной подготовленности, общей и специальной выносливости, а также специальной скоростной подготовленности у пловцов-бассистов обеих групп;
- абсолютного хорошего уровня скоростно-силовой подготовленности и гибкости у пловцов-бассистов обеих групп;
- доминирование удовлетворительного уровня технической подготовленности при выполнении двух из трех тестовых упражнений.

Выявлены наиболее типичные ошибки при выполнении техники поворотов пловцов-бассистов подросткового возраста. При этом за каждую

ошибку снижалась оценка на 1 балл. В начале исследования в обеих группах зафиксированы одни и те же типичные ошибки:

- медленное выполнение поворота; высокий выход после поворота; касание стенки одной рукой; недостаточная группировка тела перед отталкиванием; отталкивание преимущественно одной ногой;
- у пловцов контрольной группы наиболее высокий процент технических ошибок установлен в случаях недостаточной группировки тела перед отталкиванием и отталкивания преимущественно одной ногой;
- пловцы экспериментальной группы наиболее часто допускали высокий выход после поворота и касание стенки одной рукой.

Составлены и экспериментально обоснованы комплексы упражнений, направленные на совершенствование физической и технической подготовленности пловцов-бассистов подросткового возраста:

Проведенный сопоставительный анализ фоновых и итоговых показатели физической и технической подготовленности пловцов-бассистов подросткового возраста выявил:

- наличие более существенной положительной динамики у пловцов экспериментальной группы;
- доминирование хорошего уровня общей и специальной физической подготовленности у пловцов-бассистов контрольной группы;
- доминирование хорошего уровня в показателях координационной подготовленности, общей и специальной выносливости, а также специальной скоростной подготовленности у пловцов-бассистов экспериментальной группы;
- доминирование отличного уровня скоростно-силовой подготовленности и гибкости у пловцов-бассистов экспериментальной группы;
- доминирование хорошего уровня технической подготовленности у пловцов-бассистов обеих групп;

- наличие удовлетворительных оценок технической подготовленности только у пловцов группы контроля, а отличных – только в экспериментальной группе;

- более существенное снижение количества ошибок при выполнении поворотов у пловцов-бассистов экспериментальной группы.

Применение упражнений специальной технической подготовки в воде и на суше обеспечило целевое развитие необходимых мышечных групп у пловцов-бассистов, что положительно отразилось на результатах преодоления контрольных дистанций.

Таким образом, проведенные исследования выявили отсутствие достоверной разницы в группах в показателях технической подготовленности пловцов-бассистов подросткового возраста. В конце исследования экспериментально обосновано внедрение комплексов упражнений на совершенствование техники поворотов и на отработку скорости поворота, что дало преимущество в показателях технической подготовленности пловцам-бассистам экспериментальной группы по сравнению с группой контроля, занимающихся в соответствии со стандартной программой подготовки по виду спорта «Плавание».

Заключение. Характерной чертой современного плавания является постоянное усложнение техники движений спортивных способов. Анализ научно-методическую литературы показал, возможность эффективного управления спортивными движениями пловцов-бассистов подросткового возраста во многом определяется степенью развития физических качеств и техники плавания. Результативность плавания во многом зависит от уровня развития наиболее значимых для этого вида физических качеств.

Важнейшей составляющей учебно-тренировочного процесса является формирование наиболее значимых для плавания физических качеств юных пловцов, что требует рационального планирования и построения тренировочных занятий.