

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ НА БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ

студента 4 курса 424 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Щекотихина Андрея Сергеевича

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность избранной темы определяется необходимостью совершенствования тренировочного процесса, повышения эффективности тренировочных нагрузок и перераспределением их объемов с учетом тенденции развития плавания.

Проблема повышения эффективности тренировочного процесса тесно связана с оптимальным использованием методов и средств спортивной тренировки. Особое место занимают те средства и методы, которые используются в развитии скоростных качеств, играющих важную роль в достижении высокого результата у пловцов.

Плавание - один из труднейших видов олимпийской программы. Сегодня для достижения выдающегося результата требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, самозабвенные тренировки на протяжении многих лет.

Последние крупные соревнования по плаванию показали, что подготовка плавательного резерва должна строиться с учетом современных достижений в этом виде спорта. Они определяют основные требования, предъявляемые новому поколению пловцов, которые должны пополнить резерв страны. Среди этих требований большое значение имеет высокий уровень развития специальных физических качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по плаванию.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых способностей у пловцов.

Цель исследования: совершенствование методики скоростно-силовой подготовки пловцов с использованием различных приспособлений

Задачи исследования:

- 1) проанализировать особенности физического развития и физической подготовленности пловцов 12-14 лет;

- 2) исследовать содержание учебно-тренировочного процесса и определить соотношение средств, направленных на развитие двигательных качеств у пловцов 12-14 лет в процессе педагогического эксперимента;
- 3) изучить методику повышения скоростно-силовых способностей пловцов с использованием гипоксической тренировки, плавания с лопатками и плавания с резиновым шнуром;
- 4) исследовать динамику изменения показателей развития двигательных качеств у пловцов в процессе педагогического эксперимента.

Методы исследования:

- 1) изучение научно методической литературы;
- 2) метод тестирования;
- 3) математическая обработка данных.

Глава 1. Теоретико-методическое обоснование влияния скоростно-силовых качеств на результат пловцов в годичном цикле

1.1 Основы организации тренировочного процесса по плаванию на этапе углубленной специализации

Плавание - жизненно необходимый навык. Оно относится к наиболее массовым видам спорта в мире. Специфическая особенность плавания характеризуется двигательной активностью пловца в водной среде [9]. Уровень достижений в плавании зависит от общей и специальной подготовки спортсмена. Эффективному результату процесса подготовки способствует отбор тренером талантливых юных спортсменов. Тренировочный процесс по плаванию основывается на различных методах тренировки с использованием многообразия специальных средств. Успешность тренировочного процесса невозможна без правильной организации этапов, периодов подготовки и каждого тренировочного занятия. Тренировочный процесс - согласованная деятельность тренера и спортсмена. В настоящее время в России работают

многочисленные детско-юношеские спортивные школы, а также спортивные школы спортивного совершенствования мастерства. Эти спортивные организации решают задачи массового обучения детей плаванию, отбора перспективных детей для занятий спортивным плаванием и их дальнейшей подготовки для достижения высших спортивных результатов. Процесс планирования тренировочного процесса — это процесс многофакторный. Необходим грамотный многолетний, годичный, месячный, недельный и ежедневный план тренировок.

Анализ литературных источников показывает, что в детском и подростковом возрасте имеются самые благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений.

Исследования С.А. Дешле (1992) показали, что с возрастом раньше всего и в наибольшей степени начинает снижаться уровень развития быстроты (по результату в беге на 100 м), затем скоростно-силовых качеств (по результатам прыжков в длину и в высоту). Значительно позже наблюдается резкое снижение уровня развития мышечной силы. Однако систематическая тренировка, по мнению автора, в известной мере может отодвинуть эти границы. Он отмечает, что наиболее благоприятный период для воспитания быстроты движений - возраст между 9 - 11 и 13 - 15 годами, и при этом указывает на различие между талантливыми и неталантливыми занимающимися в темпах роста спортивных достижений [13].

Основные морфофункциональные показатели пловцов, специализирующихся в различных способах плавания

Физическое развитие зависит от многих причин и определяется рядом закономерностей. Эффективно управлять физическим развитием возможно, если тренеру известны эти закономерности, он их учитывает при построении тренировочного процесса.

Физическое развитие определяется следующими закономерностями:

1. Закон наследственности;
2. Закон возрастной ступенчатости (сенситивные периоды);
3. Закон единства организма и среды (зависит от условий жизни человека);
4. Биологический закон тренированности (необходимые адаптационные перестройки);

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения и форм отдельных частей тела (длина тела, масса тела, осанка, объемы величин жира отложения). Эти показатели характеризуют биологические формы, или морфологию, человека;
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека (сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная система, органы пищеварения и выделения, механизмы терморегуляции);
3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координации);

Изучение общей и специальной литературы проводилось по учебникам, учебным пособиям, журнальным статьям и другим источникам. Всего было проанализировано 48 источников. Изучались формы проявления быстроты и ее компоненты, психолого-педагогические особенности детей, особенности физического и функционального развития пловцов, методы и средства развития скоростных способностей.

Для изучения этих параметров использовались следующие методы:

- 1) хронометраж учебно-тренировочных занятий;
- 2) анализ конспектов учебно-тренировочных занятий.

При проведении хронометража учебно-тренировочных занятий определялись следующие характеристики:

Объем нагрузки - общее количество (в часах, в минутах) тренировочной работы, выполненной во время занятия или серии занятий;

Специализированность – распределение нагрузки на 2 группы:

- 1) специфические упражнения (упражнения, выполняемые в воде);
- 2) неспецифические упражнения (упражнения, выполняемые на суше).

Направленность упражнений

По направленности упражнения делились на совершенствующие:

- а) выносливость (общую и скоростную);
- б) скорость (стартовую и дистанционную);
- в) силу;
- г) скоростно-силовые качества;
- д) ловкость и гибкость.

Педагогические контрольные испытания

Наше исследование состояло из определенным образом, построенных процедур, направленных на решение поставленных задач. Нами была определена последовательность и направленность этапов работы, проводимых с апреля 2022 года по декабрь 2022 года.

Первый этап – поисковый, в ходе которого изучались литературные источники, формулировалась и уточнялась актуальность работы, объект, предмет, задачи исследования, формировалась рабочая гипотеза.

Второй этап – экспериментальный, в процессе которого обеспечивался сбор материала об исходном уровне состояния занимающихся (констатирующий этап).

Цель формирующего этапа эксперимента – доказать или опровергнуть гипотезу, согласно которой мы предположили, что использование нестандартных средств и методов подготовки юных пловцов позволит повысить их физическую и техническую подготовленность.

Третий этап – завершающий. В ходе которого были обобщены и проанализированы результаты проведенных исследований, сформулированы выводы.

Педагогический эксперимент проводился с целью совершенствования методики скоростно-силовой подготовки пловцов. Для этого были

сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 11 человек в каждой.

В контрольной группе использовали практический учебный материал, предусмотренный программой ДЮСШ, учебно-тренировочной группы третьего года обучения.

Экспериментальная группа тренировалась по несколько измененной программе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенных исследований: анализа специальной литературы, тестирования с помощью специальных упражнений и математической обработки полученных данных мы пришли к следующим выводам:

- установлен примерно одинаковый исходный уровень развития скоростно-силовых качеств пловцов в двух наблюдаемых группах;

- в результате выполнения пловцами скоростно-силовых упражнений, преимущественно на суше или в воде, установлен рост результатов в тестах к концу наблюдения;

- установлен статистически значимый рост показателей в тестах выполняемых в воде, в тестах (на преодоление дистанций). Группа пловцов, выполняющая скоростно-силовые упражнения на суше, показала выше результаты в тестах общефизической подготовки.

Методика воспитания скоростно-силовых качеств пловцов должна содержать преимущественно упражнения, выполняемые в воде. Упражнения, выполняемые преимущественно на суше, являются отличным дополнением подготовки юных пловцов, но не могут быть включены в основной раздел планирования совершенствования скоростно-силовых качеств пловцов.