

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ПРЫГУНОВ В ВОДУ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Папшевой Екатерины Сергеевны

Научный руководитель

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Прыжки в воду относятся к видам спорта со сложной координацией и ациклической структурой движений. Прыгун в воду, выполняя прыжки со снарядов различной высоты (от 1 м до 10 м), совершает в воздухе многократные вращения вокруг продольной и поперечной осей тела. Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординированными движениями в пространстве и во времени в условиях безопорности. Спортивные прыжки в воду выполняются с трамплина (1 м, 3 м) и вышки (3 м, 5 м, 7,5 м, 10 м) и характеризуются различными исходными положениями и направлениями вращения тела спортсмена.¹²

Подготовка спортсменов высочайшего класса процесс долгий и непростой. Современные эксперты отмечают, что уже на ранних стадиях оценки потенциала детей в спорте следует учитывать уровень развития тех физических качеств, которые будут способствовать достижению выдающихся результатов в будущем. Это также относится к прыжкам в воду, где способность детей к обучению зависит от уровня развития технической подготовленности.

Сведения о структуре выпускной квалификационной работе. Структура работы определена задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Работа включает в себя таблицы, рисунки.

Цель исследования – определить эффективность методики, направленной на повышение уровня технической подготовленности прыгунов в воду, которые тренируются на этапе начальной подготовки.

¹ <https://nevawave.ru/wp-content/uploads/2018/10/Программа-предспортивной-подготовки-прыжки-в-воду.pdf>
² - ФССП

Задачи исследования: 1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Выбрать программу целенаправленного развития технической подготовленности прыгунов в воду на этапе начальной подготовки.

3. Определить эффективность программы целенаправленного развития технической подготовленности прыгунов в воду на этапе начальной подготовки на основе оптимального соотношения специфических и неспецифических для прыгунов в воду.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс прыгунов в воду на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – средства и методы, направленные на развитие технической подготовленности прыгунов в воду на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования: Предполагалось, что уровень развития технической подготовленности прыгунов в воду повысится, если на этапе начальной подготовки в тренировочный процесс включить программу целенаправленного развития координационных способностей, основанную на оптимальном соотношении специфических и неспецифических для прыгунов в воду средств развития.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.

2. Педагогические наблюдения.

3. Метод тестирования .

4. Педагогический эксперимент.

5. Метод статистической обработки полученных данных.

6. Анализ рабочей документации.

Основное содержание работы

Исследование проводилось с октября 2022 года по март 2023 года. В эксперименте приняло участие 10 прыгунов в воду 8-9 лет этапа начальной подготовки, по 5 человек в экспериментальной и контрольной группе, тренирующихся у тренера Лариной Елены Николаевны СДЮСШОР №11.

Спортсмены контрольной группы занимались по действующей «Программе СДЮСШОР»; спортсмены экспериментальной группы - по разработанной программе развития координационных способностей, которая основывалась на оптимальном соотношении специфических и неспецифических для прыгунов в воду средств их развития. Тестирование в обеих группах проходили в идентичных условиях.

Для решения основных задач педагогического эксперимента был разработан экспериментальный комплекс, направленный на развитие технической подготовленности и обучение элементам «школы» прыжков в воду. Он учитывал содержание учебного материала действующей программы.

Экспериментальный комплекс упражнений прыгунов в воду включал в себя:

- в подготовительный период 1 мезоцикла - комплексы упражнений, которые проводились три раза в неделю, как средство СФП и составляли 45% от общего времени учебно-тренировочного занятия.

Комплексы упражнений проводились следующим образом:

понедельник –СФП+ОФП;

среда – учебно-тренировочное занятие с использованием разработанного комплекса упражнений на «сухом трамплине»;

пятница – учебно-тренировочное занятие с использованием разработанного комплекса упражнений на акробатической дорожке.

- в подготовительный период 2 мезоцикла - разработанные комплексы проводились 2 раза в неделю, как СФП и составляли 30% от общего времени учебно-тренировочного занятия.

В подготовительном периоде большое внимание уделяется специальной физической подготовке, характеризующейся, как специализированный процесс, содействующий успешному выполнению упражнений в прыжках в воду, предъявляющей специальные требования к двигательным способностям.

Комплекс упражнений на «сухом трамплине»

Подскоки на конце трамплина с обычным отталкиванием ног в индивидуальном количестве повторений, завершая последний соскок в положение в группировке, далее параллельно выполняя различные спортивные прыжки. (например, 9 прямых подскоков на трамплине, 10-ый соскок в положение в группировке оттолкнувшись и выполнив пол оборота согнувшись на гимнастический мат);

Комплекс упражнений на акробатической дорожке.

1. Темповые прыжки: прямые, в группировке, согнувшись;
2. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед;
3. Кувырок назад в группировке и прыжок с винтом;

Слонжей:

1. С разбега сальто вперед в группировке;
2. Сальто назад в группировке.

В конце каждого занятия были проведены имитационные упражнения прыжков со входом в воду, стоя, сидя, лёжа на спине и животе.

В ходе педагогического эксперимента проводились тестирование показателей физического развития, а также уровень специально-технической подготовленности.

В данном исследовании нами были проведены следующие тесты:

1. Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
2. Поднимание ног из вися на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 3 раз)
3. Стибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу (не менее 5 раз)

4. Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 5 раз)
5. Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
6. Плавание 100 м (не более 4 мин.)
7. Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с)

Для определения координационных способностей спортсмены выполняли упражнение челночный бег 3x10 м.

Физическое качество сила, определялось подниманием ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" не менее 10 раз и сгибанием-разгибанием рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках, ноги на полу не менее 3 раз.

Спортсмены 5 раз напрыгивали на возвышение высотой 30 см за 30 с и также выполняли прыжок в длину с места не менее 105см. для определения скоростно-силовых качеств.

Для определения физического качества выносливость, проплывали дистанцию на 100 метров не более 4 минут.

Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с) выполняется для определения физического качества гибкость.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в процессе проведения учебно-тренировочных занятий и в ходе соревнований. В процессе наблюдений систематизировались средства и методы тренировки, также выполняемых упражнений. На основании анализа продолжительности упражнений, количества повторений, интервалов и характера отдыха оценивалась преимущественная направленность нагрузок для развития технической подготовленности прыгунов в воду.

Метод тестирования проводился с целью развития уровня технической подготовленности спортсменов на этапе начальной подготовки, применялись

контрольные испытания, соответствующие требованиям спортивной метрологии и широко распространенные в практике прыжков в воду.

Педагогический эксперимент проводился для определения развития технической подготовленности прыгунов в воду на этапе начальной подготовки. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы прыгунов в воду 8-9 лет, по 5 человек в каждой. Спортсмены контрольной группы занимались по традиционному содержанию учебно-тренировочной программы. В тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена система целевой подготовки, где прыгуны выполняли разработанные нами упражнения по методу круговой тренировки в основной части занятия 3 раза в неделю. Таким образом, следует отметить, что у прыгунов экспериментальной группы в недельном микроцикле были целевые тренировочные занятия с содержанием развития технических элементов прыжков. Определение уровня технической подготовленности прыгунов до и после эксперимента осуществлялось при помощи контрольных тестов.

Все количественные характеристики, полученные в ходе исследования, подвергались статистической обработке. Результаты исследования осуществлялись на основе определения средней арифметической величины (\bar{x}).

При изучении рабочей документации анализировались параметры тренировочных нагрузок прыгунов.

Далее обобщались и анализировались полученные данные, формулировались выводы.

Настоящее исследование проводилось в 3 этапа:

На I этапе (октябрь 2019г.) была выбрана тема исследования, проведен анализ специальной литературы, изучались особенности учебно-тренировочного процесса прыгунов в воду в СДЮСШОР №11, определены цель и задачи исследования.

На II этапе (ноябрь 2019 года- февраль 2020 года) были разработаны комплексы упражнений на основе анализа специальных литературных

источников, изучения требований Всероссийской обязательной программы для прыгунов в воду, педагогического наблюдения за тренировочным процессом прыгунов в воду и Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием разработанных упражнений, направленных на развитие уровня технической подготовленности прыгунов в воду на этапе начальной подготовки

На III этапе (март 2020 года) осуществлялся анализ полученных результатов педагогического эксперимента, оформление дипломной работы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

В нашей работе для более полного представления об общей физической подготовленности спортсменов нами было принято тестирование по следующим нормативам: Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с); Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 5 раз); Прыжок в длину с места (не менее 105 см); Плавание 100 метров (не более 4 минут); Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 45 см, фиксация 5 с).

В контрольной группе в основном все средние показатели тестов спортсменов выше, чем в экспериментальной группе, однако разница в результатах статистически не значима и средние показатели тестируемых способностей в контрольной и экспериментальной группе на первом этапе исследования практически не отличаются.

Результаты исходного тестирования мы сравнили с нормативными требованиями программы СДЮСШОР для соответственного тренировочного этапа подготовки и выяснили, что в плавании на дистанцию 100 метров и в упражнении «мост» результаты соответствуют предъявляемым требованиям. Однако в остальных упражнениях результаты обеих групп немного ниже, чем

требования переводных нормативов. Поэтому, нами было принято решение в течение 4 месяцев, в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы внедрить разработанный нами комплексы упражнений на «сухом трамплине» и акробатической дорожке.

Изменение показателей общей физической подготовленности прыгунов в воду экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента.

В ходе экспериментальной работы, в течении 4 месяцев, применялся комплекс упражнений на «сухом» трамплине и акробатической дорожке.

Результаты экспериментальной группы стали выше, чем у прыгунов в воду, занимающихся в контрольной группе. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов исследования, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковы в обеих группах.

Поскольку методика обучения прыжкам в воду основана на детальном разбиении прыжка на отдельные элементы, которые затем соединяются в единое целое, освоение данных элементов происходит в рамках тренировочных условий: сперва на суше, с использованием специализированных средств наземного тренинга, а уже после этого — в воде.

Для более полного представления о специальной физической подготовленности спортсменов нами было принято тестирование по следующим прыжкам с трамплина 1 метр: 101В(пол оборота вперед согнувшись); 201С(пол оборота назад в группировке); 301С (пол оборота назад из передней стойки); 401С(пол оборота вперед из передней стойки).

Таким образом, проанализировав полученные данные, можно сказать, что исходный уровень специальной физической подготовленности прыгунов в воду на этапе начальной подготовки находится на среднем уровне.

Как показывают результаты, в обеих группах наблюдается положительные изменения специальной физической подготовленности за период эксперимента. Однако, показатели прыжков 101В и 201С у экспериментальной группы изменение результатов было лучше, чем у контрольной группы.

Как показывают результаты, в обеих группах наблюдается положительные изменения технической подготовленности за период эксперимента. Чтобы определить, на сколько значимые изменения произошли, показатели были переведены нами в % прироста

На рисунке 1,2,3,4 показаны изменения результатов показателей технической подготовленности экспериментальной и контрольной группы прыгунов в воду, выраженные в проценте прироста. Как видно, в экспериментальной группе, за период исследования наблюдался значимый прирост во всех пяти показателях технической подготовленности.

Прирост показателей технической подготовленности экспериментальной и контрольной группы прыгунов в воду в %.

Однако следует отметить, что нельзя утверждать об отсутствии эффективности программы, применяемой в контрольной группе для учебно-тренировочных занятий. В ходе эксперимента наблюдалось значительное улучшение показателей развития технической подготовленности у детей данной группы, что было подтверждено тестированием в финальной части исследования.

Результаты наших исследований показали, что в течение эксперимента дети, участвующие в нем, существенно повысили свою техническую подготовленность. Однако изменения, произошедшие в контрольной и экспериментальной группах, оказались различными. Обе группы продемонстрировали улучшение результатов, однако в экспериментальной группе оно оказалось более значимым.

Таким образом, на основании наших исследований можно сделать вывод о том, что специально разработанный нами комплекс упражнений на «сухом» трамплине способствует значительному улучшению технических навыков развиваемых детьми.

Проведя тренировочный процесс, уделяя внимание развитию технической подготовленности и применив средства с использованием комплексом упражнений на «сухом» трамплине, прыгуны, тренирующиеся по данному комплексу, воспитали смелость, решительность и дисциплину, а также организованность и трудолюбие. Повысили уровень общей и специальной физической подготовленности, освоили отталкивание прыжков, а самое главное улучшили технику выполнения учебных прыжков. Что позволило улучшить оценку программ на соревнованиях ,а также поспособствовало к повышению квалификации спортсменов.

Прыгуны, которые занимались с использованием традиционных средств, в качестве подготовки показали меньшую оценку ,чем экспериментальная группа.

Средства подготовки прыгунов в воду на этапе начальной подготовки, позволило спортсменам экспериментальной группы успешно выступить в соревнованиях на Кубке Поволжья в городе Саратов среди возрастной группы «Е».

Во время нашей тренировки мы использовали разнообразные методы физической и специальной подготовки, такие как имитационные упражнения, учебные прыжки и игры на воде. Однако, нашим главным фокусом был комплекс упражнений на "сухом" трамплине, который мы разработали сами. Этот комплекс упражнений был направлен на развитие технической подготовленности.

На протяжении начального этапа тренировки, мы старались создать правильные представления и идеомоторные навыки нашим спортсменам относительно каждого упражнения. Для этого мы использовали различные методы, включая демонстрацию, объяснения, постепенное наращивание сложности упражнений, а также предоставление страховки и помощи при необходимости.

При выполнении нашего комплекса, прыгуны выполняли упражнения для овладения ритмом трамплина и согласования движений руками и ногами при отталкивании от упругой опоры. К примеру, упражнение подскоки на конце трамплина с отталкиванием только стопами(колени выпрямлены и напряжены, руки на поясе или свободно опущены).

Главным аспектом этих упражнений является поддержание правильной осанки и равновесия при условиях ограниченной и подвижной поддержки. Они требуют способности контролировать напряжение различных частей тела, особенно способность расслаблять руки и верхнюю часть тела, когда мышцы корпуса и ног напряжены.

Для большего развития, мы завершали подскоки на конце трамплина сосками в положениях прогнувшись, согнувшись и по большей мере в группировке.

Упражнения выполняли сначала с ограниченной амплитудой, затем по мере их освоения амплитуда движений увеличивалась. Далее параллельно с освоением соскоков разучивали спортивные прыжки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о явной роли развития технической подготовленности юных спортсменов в достижении высоких спортивных результатов.

Изучив литературу и проведя соответствующие исследования, удалось сделать выводы о влиянии специализированных упражнений на развитие технической подготовленности прыгунов в воду. Оказалось, что эти упражнения имеют положительный эффект на физическую подготовку и технико-тактическое мастерство спортсменов.

Первый этап подготовки направлен на привлечение как можно большего числа детей и подростков к занятиям прыжками в воду. Он включает в себя развитие физических качеств, общей физической подготовки, овладение базовой техникой прыжков, формирование волевых и морально-этических качеств, а также стимулирование интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Участие в соревнованиях позволяет молодым спортсменам приобрести опыт и развить умение концентрировать внимание на выполнении прыжков, контролировать свои эмоции, преодолевать волнение и напряжение, связанные с соревновательной деятельностью. Исходные показатели технической подготовленности у спортсменов экспериментальной и контрольной групп на первом этапе исследования не отличались особо.

С учетом задач каждого этапа подготовки мы предложили спортсменам экспериментальной группы комплекс упражнений на "сухом" трамплине, направленных на развитие и совершенствование технической подготовленности. В течение 4 месяцев эти упражнения были систематически использованы на учебно-тренировочных занятиях.

В нашем исследовании экспериментальным путем была проверена эффективность применения комплекса упражнений на «сухом трамплине» подскоки на конце трамплина с обычным отталкиванием ног в индивидуальном количестве повторений, завершая последний соскок в положение в группировке, далее параллельно выполняя спортивные прыжки.

Проанализировав результаты анализа контрольного тестирования ключевых технических компонентов у молодых спортсменов, находящихся на начальной стадии спортивной специализации, и их сравнение с показателями изначального тестирования позволили нам обнаружить значительный прирост всех показателей в экспериментальной группе. Параллельно, динамика изменения результатов в контрольной группе оказалась ниже по сравнению с экспериментальной группой, подтверждая эффективность разработанного комплекса.