

Факультет физической культуры

Кафедра спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Методика отбор обучающихся (детей) в группы и секции этапа начальной подготовки
в плавании

Выполнила: _____ Бондин

Научный руководитель: _____ к.п.н., доц. В. Д. Бакланов

Зав. кафедрой спорта _____ к.п.н., доц. Шустова

Москва 2019 г.

Актуальность.

Рост достижений в плавании в большой мере определяется постоянным совершенствованием систем подготовки юных спортсменов. Под совершенствованием систем подразумевается различный подход к дозированию нагрузок на организм спортсмена

первых этапах спортивного отбора пропорции тела не играют решающей роли в построении тренировочного процесса, в связи с тем, что развитие каждого подростка строго индивидуально, и, как уже говорилось, юный пловец должен пройти стадию базовой подготовки независимо от длины и пропорций его тела. Но на завершающей стадии отбора антропометрические и физиологические данные пловца оказывают большое влияние как на методику тренировки в целом, так и на дозирование физических нагрузок в частности. Однако, большинство тренеров, на занятиях с учебно-тренировочными группами 1-го года обучения (УТГ 1) не уделяют должного внимания индивидуальным особенностям занимающихся, что часто становится одной из основных причин раннего ухода детей из секции. Таким образом изучение методик построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей является актуальной темой.

-

Цель работы – отбор детей 7 - 8 лет с учетом индивидуальных антропометрических характеристик, функциональных и физических данных в плавании.

- **Гипотеза:** мы предположили, что разработанная методика отбора детей 7 – 8 лет с учетом индивидуальных показателей функционального и физического развития, повысит эффективность тренировочного процесса пловцов группы первого года обучения.

Объект исследования - процесс отбора юных пловцов 7 - 8 лет для определения спортивной специализации.

Предмет исследования - методика отбора юных пловцов 7 – 8 лет с учетом индивидуальных показателей функционального и физического развития.

Задачи исследования:

1. Изучить процесс отбора детей 7 – 8 лет для специализации и тренировочного процесса в плавании.

2. Определить влияния индивидуальных показателей физической подготовленности на результат в плавании.

3. Разработать методику подготовки пловцов 7 - 8 с учетом индивидуальных показателей физического развития и проверить ее эффективность.

методы исследования:

- теоретический анализ научно-исследовательской, методической литературы и обобщение опыта передовых методик подготовки спортсменов;
- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- контрольно-педагогические испытания;
- метод математической статистики.

Для исследования были отобраны 5 тестов определяющих уровень общей и специальной физической и технической подготовленности юных пловцов.

С целью уровня развития физических качеств и техники плавания были использованы тесты:

- 25 метров со старта кролем на груди;
- скоростно-силовой тест - *прыжок в длину с места*;
- подтягивание на перекладине;
- тест Купера (6-минутное плавание);
- тест Купера (6-минутный бег);
- 50 метров соревновательная подготовка.

Организация исследования

Исследование проводилось с апреля 2018 по апрель 2019 года и включало в себя четыре этапа:

Первый этап - (апрель - июнь 2018г.) - выбор темы исследования, определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, формулировка названия работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, работа с литературой.

Второй этап - (сентябрь – ноябрь 2018) - была разработана экспериментальная методика основанная на учете индивидуальных показателей физической подготовленности юных пловцов.

Третий этап - (декабрь 2018 – февраль 2019) - для проведения педагогического эксперимента на базе спортивной детской юношеской школы первого года обучения (УТГ-1).

Четвертый этап – (март – апрель 2019 г.) написание и оформление ВКР.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным упражнениям, представленные в таблице 3, показывают, что во всех 5-ти тестах скоростно-силовых качеств по тем же контрольным испытаниям Полученные статистически достоверные различия отсутствуют $P > 0,05$.

Следовательно, можно сказать, что у экспериментальной и контрольной групп почти одинаково развиты скоростно-силовые качества, проявления которых требуется в этих качествах и на начало эксперимента группы являются однородными.

В тренировочный процесс юных пловцов мы внедрили нами разработанную методику. В качестве подтверждения правильности экспериментальной методики мы провели промежуточное тестирование на развитие показатели приведены в таблице 4.

Сопоставление результатов исходного и итогового тестирования экспериментальной группы по контрольным упражнениям, представленные в таблице 4, показывает, что в скоростно-силовых упражнениях значение критерия t – Стьюдента выше : прыжок в длину с места при $p < 0,05$; что доказывает эффективность нашей методики и рост результатов в развитии скоростно-силовых качеств у юных пловцов.

Результаты сравнения начальных и итоговых показателей развития силовых качеств испытуемых, подтягивание на перекладине, также значительно выше в ЭГ $P < 0,05$ /

Сопоставление результатов исходного и итогового тестирования на специальную выносливость (тест Купера в плавании и беге) также имеет значительное превосходство в ЭГ $P < 0,05$.

Таблица 3

Начальный уровень технического физического развития юных пловцов

№ п/п	Вид тестирования	КГ(n=15)	ЭГ(n=15)	t	P
1.	25 м. Кроль на груди с.	15,7±0,26	15,9±0,21	1,02	>0,05
2.	50 м. Кроль на груди с.	31,64±0,21	31,79±0,14	1,42	>0,05
3.	Прыжок в длину с места	177±1,07	175±0,95	1,03	>0,05
4.	Подтягивание на перекладине	3.82±4,07	4,86±4,18	0,22	>0,05
5.	Тест Купера (6 мин. кроль на груди)	462,9±12,5	438,6±10,5	0,36	>0,05
6.	Тест Купера (6 мин. – бег) с.	988,6±37,3	990,7±26,6	0,92	>0,05

Сравнивая конечные результаты теста «подтягивание на перекладине», мы видим, что в экспериментальной группе результаты выше, чем в контрольной на 11,9%. Различия достоверны ($P < 0,05$).

Показатели теста «6-тиминутный бег» в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 17,9%. Различия достоверны ($P < 0,05$).

В показателях теста «прыжок в длину с места» наблюдается существенное различие (8,6%). Различия достоверны ($P < 0,05$).

Результаты теста «25м со старта» выше в экспериментальной группе, чем в контрольной на 1,75%. Различия достоверны ($P < 0,05$).

Показатели теста «6-минутное плавание» выше в экспериментальной группе, чем в контрольной на 11,03%. Различия достоверны ($P < 0,05$).

Результаты соревнований после эксперимента улучшились в контрольной и экспериментальной группе, различия между ними достоверны, что дает основания говорить об эффективности экспериментальной методики.

Соревновательная подготовка юных пловцов 50 м. кроль на груди выше в экспериментальной группе, чем в контрольной на 1,3%. Различия достоверны ($P < 0,05$).

Таблица 4

Подготовленность юных пловцов в конце эксперимента

№	Вид тестирования	КГ(n=15)	ЭГ(n=15)	t	P
1.	25 м. Кроль на груди с.	15,1±0,17	14,3±0,15	3,45	<0,05
2.	50 м. Кроль на груди с.	30,95±0,13	30,39±0,15	2,49	<0,05
3.	Прыжок в длину с места	187±4,52	193±4,2	3,23	<0,05
4.	Подтягивание на перекладине	3,82±4,76	3,86±4,18	2,52	<0,05
5.	Тест Купера (6 мин. кроль на груди)	486,4±10,5	512,9±12,34	2,46	<0,05
6.	Тест Купера (6 мин. – бег) с.	912±32,3	1021±41,9	2,78	<0,05

- **Выводы**

1. Рассмотрев особенности процесса подготовки юных пловцов можно сказать, что первые два года обучения плаванию направлены на овладение техникой, развитие функциональных систем и выявление спортсменов, которые успешно занимаются для того, чтобы потом отобрать в группу первого года обучения, где спортсмены занимаются по составленному тренировочному плану. Учебно-тренировочный процесс группы (УТГ-1) направлен на специализацию стиля плавания и дистанции.

2. В плавании результат во многом определяется индивидуальными особенностями пловцов. Особенно важны такие антропометрические показатели как длина стопы, предплечья, вес, рост и показатели физической подготовленности в особенности гибкость, скоростно-силовые способности и выносливость.

3. Разработанная нами экспериментальная методика построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности рассчитана на 24 недели занятий и предусматривает совершенствование отстающих физических способностей. Результаты проведенного эксперимента показали достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой в 5 тестах из 5, и в результатах выступления на соревнованиях, что говорит об эффективности разработанной нами методики.

4. Подбор упражнений в экспериментальной группе был направлен на развития силовых способностей, предпочтение отдавалось развитию мышц разгибателей и сгибателей позвоночного столба, плечевого пояса, ног, рук, большой грудной мышцы, методом сопряженного воздействия. С этой целью в комплексы силовых упражнений в течение нескольких недель рекомендовалось включать одни и те же упражнения на 3-4 группы мышц. Таким образом достигался наибольший эффект в быстром наращивании мышечной массы и возрастании силы соответствующих мышц.

5. Результаты итогового тестирования, что различия показателей контрольной и экспериментальной групп достоверны по пяти тестам из пяти (таблица 4). В тесте прыжок в длину с места результаты улучшились в обеих группах, но они гораздо выше в ЭГ относительно КГ ($P < 0,05$)/

Результаты теста «подтягивание на перекладине» в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 11,9%. ($P < 0,05$).

Показатели теста «6-тиминутный бег» в экспериментальной группе выше, чем в контрольной на 17,9%. Различия достоверны ($P < 0,05$).

В показателях теста «прыжок в длину с места» наблюдается существенное различие (8,6%). Различия достоверны ($P < 0,05$).