

*Держак Екатерина Владимировна*

преподаватель

ГБОУ Лицей №597 Приморского района г. Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

## **КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ-ЮНОШЕЙ 12–14 ЛЕТ К СОРЕВНОВАНИЯМ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация:* в статье представлены результаты исследования по внедрению авторского комплекса для подготовки пловцов юношей 12–14 лет к соревнованиям. Комплекс разработан на основе возрастной физиологии занимающихся, также с учетом морфофункциональных особенностей. Об эффективности применяемого комплекса свидетельствуют результаты сдачи нормативов.

*Ключевые слова:* комплексная подготовка пловцов, система дополнительного образования, соревнования, педагогический эксперимент.

Значение плавания в жизни человека очень велико. Оно положительно сказывается на дыхательной системе, помогает устранить заболевания опорно-двигательного аппарата, является лучшим средством физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности, как детей, так и взрослых [5]. Плавание укрепляет нервную систему, что особенно важно для школьников, которые постоянно испытывают большие умственные и эмоциональные нагрузки, из-за чего находятся в зоне риска, так как их нервная система очень подвижна [3]. Плавание в системе физической культуры школьников может быть организовано как основное занятие, так и в рамках дополнительного образования, гарантирующего развитие личности и ее раннюю профессиональную ориентацию.

Основной формой подготовки пловцов является спортивная тренировка. Она включает в себя упражнения для развития и совершенствования физических способностей спортсмена с целью достижения максимально возможного уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности, необ-

ходимой для достижения наилучших результатов в соревновательной деятельности [6]. В возрастной группе 12–14 лет система дополнительного образования по плаванию делает упор на физическую и психологическую подготовку пловцов, так как технико-тактическая подготовленность спортсменов находится на уровне освоения и закрепления полученных знаний и навыков. Степень овладения техникой в большинстве спортивных дисциплин, особенно в плавании, определяет формирование устойчивого интереса и потребности в этом виде спорта [7]. Хотя стоит отметить, что в системе дополнительного образования не подразумевается профессиональное плавание с высоким уровнем достижений.

Любая спортивная деятельность (в том числе во время соревнований) протекает в сложных условиях эмоциональных и физических нагрузок, напряженной умственной деятельности, многообразия внешних и внутренних раздражителей. Именно поэтому пловцам необходима комплексная подготовка к соревнованиям, целью которой является достижение максимально возможного для спортсмена уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Таким образом, целью исследования стала разработка упражнений, направленных на повышение уровня комплексной подготовленности пловцов и успешных выступлениях на соревнованиях. Задачи исследования подразумевали:

- 1) изучение особенностей подготовки пловцов 12–14 лет;
- 2) разработку комплекса упражнений для повышения уровня подготовленности у пловцов юношей 12–14 лет;
- 3) экспериментальную проверку эффективности разработанного комплекса.

Исследование проводилось с января 2024 года по май 2024 года на базе ГБОУ Лицей №597 (г. Санкт-Петербург, 3-я линия 1-й половины, 10А). В нем принимали участие две группы юношей (контрольная и экспериментальная), в составе 30 человек, в возрастной категории 12–14 лет. В соответствии с целью и поставленными задачами, исследование было разделено на три этапа.

Для решения первой задачи исследования был проведен анализ литературы и сделаны соответствующие выводы. Возрастная физиология и обширный фактический материал о юношеском спорте дают право утверждать, что юношеский возраст- период больших возможностей для совершенствования координационных сложных движений и для освоения любого варианта высокоэффективной техники плавания, стартов и поворотов. Характерной особенностью для этого возраста, является интенсивный синтез тканевых белков [2]. Подростки данного возраста отличаются и тем, что биологические процессы в их организме протекают быстрее, даже в состоянии покоя. Спортсмены часто жертвуют своим отдыхом ради мнимых эффективных тренировок, но это является недопустимым для данного возрастного периода, ведь нагрузка должна помогать организму увеличивать ресурсы, а не оказывать пагубное воздействие. Характерной особенностью пловцов в подростковом периоде является рост их спортивных результатов. Чаще всего это может быть вызвано стремительным протеканием биологических процессов, а не только тренировками. Для спортсменов это будет являться причиной перенапряжения, в следствии ошибочной оценки эффективности своей методики тренерами. Такое ложное суждение повсеместно, оно является началом интенсивных тренировок, которые в следствии негативно скажутся на прогрессе спортсмена и приведут к спортивному застою результатов

С целью решения второй задачи исследования дети были разделены на две группы. Для оценки комплексной подготовленности у спортсменов были взяты контрольные нормативы. Физическая подготовленность проверялась: сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа; челночным бегом 3\*10 м; прыжком в длину с места; плаванием (вольным стилем) 50 м. Для выявления уровня психологической подготовленности было проведено анкетирование, которое включало в себя опросник «Психологическая подготовленность пловца» (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981), предназначенный для измерения устойчивости к стресс-факторам соревнований, самоконтроля и волевой активности.

С целью решения третьей задачи исследования проводилось тестирование разработанного комплекса, который включал в себя упражнения как на суше, так

и в воде. Для улучшения физической подготовленности были выбраны следующие упражнения: сгибания и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, берпи, данные упражнения выполнялись серией в 5 кругов по 1 минуте на каждое упражнение, круг заканчивался ускорением – челночный бег 3\*10 м. После круговой тренировки выполнялось несколько статических упражнений на мышцы живота и ног: планка, стульчик, в 3 подхода по 1 минуте с перерывом на отдых 30 сек.

Для тренировки на воде использовались такие упражнения, как:

- 1) плавание «основным способом плавания» с фиксацией ног;
- 2) плавание «основным способом плавания» с фиксацией рук плавательной доской;
- 3) плавание «основным способом плавания» в лопатках на руках и ластах на ногах;
- 4) комплексное плавание.

Психологическая подготовка включала в себя упражнения с разным видом ускорений: ускорение по отрезкам; ускорение с использованием тренажера, задающего основные параметры движения: ускорение из позиции проигрыша и выигрыша; скоростное плавание.

По окончании педагогического эксперимента для выявления эффективности разработанного комплекса проводился контрольный срез в первой группе и во второй, занимающейся по нашей методике. Анализируя полученные данные, стало возможно сделать вывод, что у контрольной группы результаты при сдаче нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре лежа выросли на 24%, в то время как экспериментальная группа, занимающаяся по разработанному нами комплексу, показала результат вдвое выше. Тестируемые в контрольной группе улучшили нормативы в челночном беге на 2%, а в экспериментальной группе на 4%. Это обусловлено коротким временем, затраченным на испытание и небольшой разницей в результатах. По такому же принципу в плавании и прыжках в длину контрольная группа показала улучшение на 7%, а экспериментальная на 11% и 10%. Результаты психологического анкетирования показали, что уровень

подготовленности контрольной группы был 48%, в среднем спортсмены из этой группы набрали 34 балла из 79 возможных, в экспериментальной группе юноши набрали 35 баллов, что составило 50%. После эксперимента в контрольной группе результаты выросли на 6%, а в экспериментальной на 23%, что составило 52 балла из 70. Это позволяет судить об эффективности разработанного комплекса.

Таким образом, в проведенном исследовании был определен уровень комплексной подготовленности пловцов юношей 12–14 лет и экспериментальным путем доказана эффективность разработанного комплекса, которая подтверждается улучшением результатов тестируемой группы при сдаче нормативов. Разработанный комплекс упражнений для подготовки юных пловцов способствует повышению уровня их комплексной подготовленности и оптимизации тренировочного процесса, а также улучшения результатов на соревнованиях. Полученные данные могут служить ориентиром для учителей в подборе средств и методов для повышения уровня комплексной подготовленности пловцов 12–14 лет, а также их успешных выступлениях на соревнованиях.

### *Список литературы*

1. Авдиенко В.Б. Психофункциональная подготовка спортсменов-пловцов / В.Б. Авдиенко. – М.: Всероссийская федерация плавания, 2022. – 136 с.
2. Бакшеев М. Д. Возрастные особенности формирования специализированных восприятий у юных пловцов на этапе базовой подготовки / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич // Омский научный вестник. – 2011. – №2 (96). – С. 154–157. EDN OFTQСХ
3. Бурханов А.И. Физическое развитие школьников в процессе занятий плаванием / А.И. Бурханов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9. – С. 24–26. EDN SBYBKZ
4. Иванникова Т.В. Особенности развития скоростных способностей в процессе занятий плаванием у детей 10–12 лет / Т.В. Иванникова // Вопросы физи-

ческой культуры и спорта в современном социуме: сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции. – Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2022. – С. 36–41. EDN VXEDSI

5. Колинченко Е.А. Методика функциональной подготовки юных пловцов в подготовительном периоде / Е.А. Колинченко, В.Е. Могилев // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 4. – С. 61–66. – EDN ITRLZV

6. Непочатых М.Г. Теория и методика обучения плаванию / М.Г. Непочатых – М.: Физическая культура, 2009. – 68 с.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 480 с. EDN QWASZX