

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

«Отбор в процессе многолетней подготовки прыгунов в воду»

Студента 5 курса 511 группы

Абросимова Павла Васильевича

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
Старший преподаватель _____

Е.А Щербакова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена не только высокого уровня физической подготовленности, но и совершенной рациональной техники движений. Поэтому одной из актуальных проблем современной спортивной подготовки является проблема повышения технического мастерства юных спортсменов. Прыжки в воду относятся к сложно-техническим видам спорта, в структуру подготовки прыгуна в воду входят элементы гимнастики, акробатики, прыжков на батуте. Этот вид спорта отражает специфику акробатических прыжков. Одной из составляющих роста спортивных достижений в прыжках в воду является процесс совершенствования сложно координационных способностей, как главного фактора технического мастерства. Поэтому продолжительность занятий и выступлений на соревнованиях зависит от правильности результатов спортивного отбора юных прыгунов в воду. Тренеру следует увидеть и определить перспективность каждого ребенка, насколько его данные соответствуют модельным характеристикам этого вида спорта. Необходимо своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков для данного вида спортивной деятельности. Большое значение в достижении оптимальных спортивных результатов имеет понятие «Спортивная одарённость». Это понятие включает в себя благоприятное сочетание врожденных и приобретенных физических и психических качеств, а также способность спортсмена быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки. Рациональная система отбора позволяет, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а следовательно, и наиболее перспективными учениками. Помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности. Так как неудачный выбор спортивной специализации ведёт к ненужным потерям времени тренера и ребенка, может привести к определённым моральным и психическим травмам.

Степень разработанности проблемы связана с ростом интереса тренерско-преподавательского состава к проблемам построения тренировочного процесса в спортивных школах по прыжкам в воду. Теоретической основой исследования роли физической активности посвящены работы М. Виленского, В. Бальсевича, В. Бароненко, А. Васильева, В. Выдрина, В. Головина, Е. Дмитриева, В. Ильинича. Научными исследованиями в области системы и методики спортивной подготовки занимались Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев. Вопросы по организации процесса обучения двигательным действиям рассматриваются в работах В.Д. Мазниченко, М.М. Богена. Проблемы

физиологии и биомеханики в циклических видах спорта решаются в работах Н.В. Зинкина, Д. Д. Донского, В.М. Зациорского, В. Б. Иссирина. Немаловажное значение имеют работы по психологии спорта И.П. Ратова, А.Ц. Пуни. Данные исследования имеют во многом фундаментальный характер, но рассматривают проблему технического совершенствования прыгунов в воду с узкоспециализированных позиций, многие варианты рассмотрения данной проблемы включают дискуссионные предложения. Практическая значимость работы заключается в возможности ее применения при обучении детей дошкольного и школьного возраста прыжкам в воду. Она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей. Материалы работы могут представлять интерес для работников школьных общеобразовательных учреждений, тренеров по прыжкам в воду.

Цель исследования заключается в определении эффективности отбора в процессе многолетней подготовки прыгунов в воду и влияние модельных характеристик на физическую подготовку и соревновательную деятельность спортсменов.

Объектом исследования выступает тренировочный процесс по прыжкам в воду

Предмет исследования – особенности спортивного отбора прыгунов в воду на этапе углубленной спортивной подготовки

Эмпирическую базу исследования составили статистические данные

Гипотеза исследования: эффективность отбора в процессе многолетней подготовки прыгунов в воду и модельные характеристики спортсменов будут положительно влиять на их физическую подготовку и соревновательную деятельность.

Предмет, цель и гипотеза потребовали решения следующих задач:

1. На основе анализа психолого-педагогической и специальной литературы представить характеристику этапов многолетней тренировки прыгунов в воду;
2. Проанализировать научно-теоретические подходы и охарактеризовать основы спортивной ориентации и отбора в прыжках в воду;
3. Определить психолого-педагогические условия и обосновать возрастные особенности роста спортивных достижений;
4. Представить основные критерии моделирования спортивной деятельности и прогнозирования спортивных результатов;
5. Представить критерии отбора спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки;

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагается решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Контрольные испытания (тесты);

6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных;

Исследование проводилось с сентября 2019 года по март 2020 года и включало в себя три взаимосвязанных этапа:

На первом, подготовительном этапе (сентябрь 2019 г.) изучалось состояние исследуемой проблемы в научно - методической литературе, определялись выбор направления работы, цели, задачи исследования.

На втором, основном этапе (октябрь - ноябрь 2019 г.) были проведены тесты для определения исходного уровня физической, технической подготовки спортсменов. В период (февраль-март 2020 г.) были проведены повторные тесты для определения итоговых показателей уровня физической, технической подготовки спортсменов и результатов их соревновательной деятельности.

На третьем, заключительном этапе, был проведен анализ полученных результатов, статистическая обработка экспериментальных данных, осуществлялось оформление материалов работы.

Структура работы. Структура работы определилась задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы, характеризуется степень ее разработанности, определяются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, используемые методы.

В первой главе «*Теоретико-методическое обоснование особенности спортивного отбора прыгунов в воду*» проводятся результаты теоретико-методологического анализа разработанности проблемы с позиции современных достижений психологии, педагогики, философии и физиологии. Уточняется понятийно-категориальный аппарат исследования. Определяется сущность и обоснование содержания спортивного отбора прыгунов в воду. Раскрываются особенности спортивной деятельности и требования, которые она предъявляет к личности спортсмена. Выявляется комплекс мероприятий и условий, способствующих оптимизации процесса спортивного отбора в спорте. Определяются пути формирования адекватной готовности к продуктивной спортивной деятельности.

Автор полагает, что основной тенденцией в данном виде спорта является повышение сложности соревновательных программ. Об этом свидетельствуют данные динамики суммарного коэффициента трудности произвольных прыжков программы (SKT) как у мужчин, так и у женщин. Несмотря на кажущуюся лёгкость и непринуждённость исполнения, прыжки в воду требуют

гармоничного развития всех мышц и активизации функций органов дыхания и сердечно - сосудистой системы.

В этой связи в главе осуществляется теоретический анализ системы подготовки спортсменов на различных этапах подготовки. В частности, подготовка прыгунов в воду подразделяется на этапы: этап начальной подготовки, спортивной специализации, углубленной спортивной подготовки, спортивного совершенствования мастерства. Каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи, которые реализуются только ему присущими средствами и методами тренировки. Общая физическая подготовка является наиболее важным средством подготовки на первом этапе занятий. Специальная подготовка прыгунов в воду включает в себя занятия гимнастикой, акробатикой, прыжками на батуте, хореографией и непосредственно прыжками в воду. Прыжки в воду на этапе предварительной подготовки не являются основным разделом подготовки. Они являются составной частью общей программы занятий на воде. Обучение прыжкам в воду начинается с обучения плаванию. После того, как все научились плавать, тренер переходит к обучению простейшим специальным прыжкам в воду. Основными задачами второго этапа подготовки (второй год обучения) являются:

1. Всесторонняя физическая подготовка;
2. Дальнейшее развитие координации движений средствами наземной подготовки прыгунов в воду (ОРУ, акробатика, батут, прыжки в яму с поролоном);
3. Обучение основам техники спортивных прыжков в воду;
4. Привитие гигиенических навыков;
5. Воспитание смелости, решимости, организованности и трудолюбия;
6. Дальнейшее определение способностей занимающихся к прыжкам в воду.

Этап начальной спортивной специализации характеризуется повышением объема упражнений специальной направленности и началом обучения технике более сложных спортивных прыжков в воду. Этот этап подготовки является основным в формировании спортсменов высокого класса. За это время спортсмены должны овладеть сложными прыжками, составить произвольную программу и, увеличивая количество выступлений в соревнованиях, приобрести соревновательный опыт. При этом увеличивается число учебно-тренировочных занятий и изменяется соотношение между общей, специальной и технической подготовкой.

Далее автор, на основе теоретического анализа литературы рассматривает сущность структуры спортивного отбора в данном виде спорта. Автор указывает на то, что в соответствии с этапами подготовки прыгунов в воду процесс спортивного отбора условно можно разделить на две стадии. Первая стадия включает в себя мероприятия, направленные на отбор детей и подростков для занятий прыжками в воду. Выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в данном виде спорта (отбор в спортивные школы, центры олимпийской подготовки). Первую стадию отбора условно делят на два этапа: первый этап отбора (первоначальный отбор) проводится при наборе занимающихся в группы предварительной подготовки.

Второй этап – перспективный, он предусматривает отбор и ориентацию наиболее способных юных спортсменов для углубленной специализированной подготовки. На втором этапе осуществляется углубленная проверка соответствия уже отобранных детей требованиям данного вида спорта.

Основными критериями первичного отбора служат:

- уровень развития основных физических качеств;
- быстрота освоения сложных двигательных действий и особенности физического развития и телосложения.

Для получения более точных данных о динамике роста физической и технической подготовленности дважды в году рекомендуется проводить контрольные тестирования физической подготовленности и проводить контрольные соревнования. Для проведения правильного отбора на каждом из этапов подготовки необходимо знать основные положения, на которые опирается система отбора:

1. Модельные характеристики прыгунов в воду. Каким требованиям должен соответствовать спортсмен экстра-класса в этом виде спорта;
2. Основы прогнозирования. Какие качества стабильны в своем развитии, а какие изменяются под влиянием тренировки;
3. Биологические законы развития детского организма;
4. Сенситивные (наиболее благоприятные) периоды для развития двигательных и психологических качеств;
5. Законы формирования спортивной формы прыгунов в воду;
6. Критерии отбора спортсменов на разных этапах спортивной подготовки;
7. Методики, направленные на определение уровня подготовленности спортсмена.

На основе научной литературы автором определены возрастные особенности роста спортивных достижений. В связи с этим указано на то, что специфика деятельности прыгунов в воду предъявляет особые требования к работе всех функций организма спортсмена: телосложению, двигательному аппарату, органам чувств и нервной системе. Успешность спортивной деятельности зависит от уровня их развития, в то время как сама деятельность влияет на развитие систем и функций организма спортсмена. Приведенные в работе данные свидетельствуют о том, что женщины в более молодом возрасте достигают вершин спортивного мастерства в этом виде спорта. Мальчики, продолжившие занятия прыжками в воду, к 12-летнему возрасту обычно осваивают все полуторные обороты с 3-метрового трамплина и переходят к освоению более сложных прыжков. Показатели сложности произвольных прыжков у мальчиков проявляют стабильность с 11-летнего возраста. Это означает, что мальчики, в 11 - 12 лет имеющие достаточно сложные программы прыжков, сохраняют свое преимущество в сложности и в дальнейшем. У девочек динамика роста сложности произвольных прыжков несколько отличается от мальчиков. Так, показатели сложности проявляют свою прогностическую значимость уже с 9-летнего возраста, но к 12 - 13 годам стабильность и прогностическая значимость этих показателей снижается из-за начала пубертатного скачка роста и начала периода полового созревания

девочек. Девочки с более поздними сроками биологического созревания начинают обгонять своих сверстниц с быстрым темпом развития организма. Для эффективного моделирования спортивной деятельности и прогнозирования спортивных результатов необходимо знать наличие способностей, которые определяют возможность достижения высоких спортивных результатов, т.е. какими качествами должен обладать спортсмен экстра-класса. Для этого, на основании научно обоснованных комплексных исследований, были выявлены показатели, которым соответствуют прыгуны в воду экстра-класса, т.е. модельные характеристики. Модель прыгунов в воду, как и модель спортсмена любого другого вида спорта определяется тремя уровнями. Первый уровень - соревновательная деятельность, которая включает такие показатели, как сложность прыжков программы (сумма коэффициентов трудности), стабильность и надежность исполнения прыжков в цикле соревнований. К особенностям соревновательной деятельности относятся такие показатели как: владение элементами техники - «погашенный» вход в воду, а также особенности личности спортсмена. Программа контрольных испытаний включает в себя контроль над уровнем физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности. Для выведения суммарной оценки физической подготовленности прыгунов воду все результаты исполнения тестов переводятся в единую систему измерения - в баллы, для чего используется шкала оценки тестовых упражнений. Для расчёта рейтинга спортсмен за занятое на соревнованиях место получает базовые очки. Для определения рейтинга спортсмена очки, полученные за занятое место, умножаются на коэффициент соревнований. Все ответственные соревнования, начиная с первенства России и до олимпийских игр, имеют свой коэффициент. Причём международные соревнования имеют дифференцированный коэффициент соревнований, т.е. коэффициент изменяется в зависимости от занятого места.

Во второй главе представлена эмпирическая часть исследования, представлен анализ полученных результатов исследования, сделано заключение, определен основной вывод. Экспериментальная часть исследования проводилась на базе спортивной школы по прыжкам в воду. Основной целью проводимого экспериментального исследования было доказательство того, что эффективность отбора в процессе многолетней подготовки прыгунов в воду и модельные характеристики спортсменов будут положительно влиять на их физическую подготовку и соревновательную деятельность. В исследовании принимало участие 10 спортсменов, в возрасте 10-11 лет, занимающихся на этапе начальной спортивной специализации и желающих продолжить тренировочные занятия на этапе углубленной спортивной подготовки. Результаты исходного тестирования показали, что у четырех спортсменов антропометрические данные не соответствовали модельным характеристикам и не оценивались на «отлично». Результаты теста, определяющего подвижность плечевого и голеностопного сустава, характеризующая развитие качества гибкости у этих спортсменов не соответствовали модельным характеристикам. У одного спортсмена при «удовлетворительной» оценке антропометрических показателей уровень

развития гибкости соответствовала оценке «отлично». Результаты тестирования спортсменов в начале исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты исходного тестирования спортсменов

Ф.И.О. тестируемого	1тест	2тест	3тест	4тест	5тест	6тест	7тест	Сумма баллов	Сред. балл
Спортсмен 1	5	5	5	9	9	8	9	50	7.14
Спортсмен 2	3	5	5	9	9	9	9	49	7.00
Спортсмен 3	5	5	5	9	9	8	8	49	7.00
Спортсмен 4	4	4	3	6	6	3	7	33	4.71
Спортсмен 5	5	4	4	5	5	6	6	35	5.00
Спортсмен 6	5	5	5	9	10	10	10	54	7.71
Спортсмен 7	3	4	3	4	4	3	6	27	3.85
Спортсмен 8	5	5	5	10	10	10	10	55	7.85
Спортсмен 9	3	4	4	3	3	4	4	25	3.57
Спортсмен 10	5	5	5	9	9	8	8	49	7.00

В итоге «жесткий» плечевой сустав и малая подвижность в нем у четырех спортсменов не соответствовала модельным характеристикам прыгуна в воду. Некоторые спортсмены имели слабую скоростную и скоростно-силовую подготовку. Их показатели не соответствовали модельным характеристикам этого вида спорта. Также эти спортсмены показали слабую техническую подготовку при выполнении прыжков в воду и их элементов. За время проведения исследования большинство спортсменов освоили необходимые технические элементы. Но это были спортсмены, которые по своим антропометрическим, физическим показателям соответствовали нормативным требованиям в соответствии с возрастом и этапом подготовки. Те спортсмены, которые не соответствовали модельным характеристикам, показали плохие результаты в координации движений, у них были выявлены недостатки при выполнении прыжков в воду, которые проявлялись в скованности движений и закрепощенности в суставах. Это не давало им в должной мере осваивать сложно координационные двигательные навыки. Результаты итогового тестирования показали, что у этих спортсменов не наблюдался прирост результатов в тренировочной и соревновательной деятельности. В основном прирост результатов у спортсменов имеющих недостаточные антропометрические показатели был в развитии силовых качеств. Качество гибкости значительно не улучшилось у спортсменов, которые изначально не соответствовали модельным характеристикам для этого вида спорта и этапа подготовки. Результаты итогового тестирования спортсменов представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования спортсменов

Спортсмен	1тест	2тест	3тест	4тест	5тест	6тест	7тест	Сумма баллов	Сред. балл
-----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----------------	---------------

Спортсмен 1	5	5	5	9	9	9	9	51	7.28
Спортсмен 2	3	5	5	10	10	9	9	51	7.28
Спортсмен 3	5	5	5	10	10	10	10	55	7.85
Спортсмен 4	4	4	3	6	6	5	7	35	5.00
Спортсмен 5	5	4	4	5	5	6	6	35	5.00
Спортсмен 6	5	5	5	10	10	10	10	55	7.85
Спортсмен 7	3	4	3	4	4	4	6	28	4.00
Спортсмен 8	5	5	5	10	10	10	10	55	7.85
Спортсмен 9	3	4	4	3	3	4	4	25	3.57
Спортсмен 10	5	5	5	9	9	8	8	49	7.00

В таблице 3 представлены результаты соревновательной деятельности спортсменов по итогам квалификационных соревнований на воде

Таблица 3 - Результаты соревновательной деятельности спортсменов по итогам квалификационных соревнований на воде

Спортсмен	1прыжок (оценка по 10 балльной шкале)	2прыжок (оценка по 10 балльной шкале)	3прыжок (оценка по 10 балльной шкале)	средний коэффициент трудности произвольных прыжков	Рейтинговые очки за места на соревнованиях
Спортсмен 1	8	9	8	2,6	36
Спортсмен 2	4	5	5	2,1	0
Спортсмен 3	8	8	8	2,6	25
Спортсмен 4	4	4	3	2.1	0
Спортсмен 5	9	9	8	2,6	30
Спортсмен 6	9	9	9	2,6	36
Спортсмен 7	3	4	3	2.1	0
Спортсмен 8	5	5	5	2,6	36
Спортсмен 9	3	4	4	2.1	0
Спортсмен 10	9	9	9	2,6	36

Необходимо отметить, что посещаемость тренировочных занятий у спортсменов, не имеющих соответствия модельным характеристикам, было ниже, чем у тех, кто им соответствовал в полной мере. Сопоставление данных, полученных по результатам эксперимента показало, что проведенный этап отбора указал на то, что спортсмены которые в наибольшей степени соответствовали модельным характеристикам этого вида спорта и этапа подготовки добились лучших результатов в своей физической, технической подготовке. Их соревновательная деятельность так же соответствовала уровню нормативов для этого возраста и этапа подготовки. Все спортсмены, которые соответствовали модельным характеристикам систематически посещали тренировки, достигли положительных сдвигов в результатах. У них не пропадал интерес к тренировкам, отлично получались технические элементы особенно при освоении не простых прыжков в воду, их высокие координационные способности больше проявлялись в тренировках.

Оптимальность двигательного навыка приводила удачным прыжкам, а также позволяла избегать ударов об воду, что могло привести к травме. Тренер не смог разучивать сложные прыжки с плохо подготовленными спортсменами. Спортсменам, которые значительно не соответствовали модельным характеристикам было рекомендовано перейти в оздоровительные абонементные группы, чтобы закрепить навык плавания, заниматься развитием своих физических качеств самостоятельно или в другом виде спорта. Чтобы не травмировать их психологически тренер предложил им заниматься циклическими видами спорта. Так как они уже научились плавать, и имеют достаточную физическую подготовку, им было рекомендовано обратиться в спортивную школу плавания. В целом необходимо отметить, что отбор в группу углубленной спортивной подготовки был эффективно организован и проведен, тренировочный процесс идет в нужном направлении и у большинства спортсменов улучшаются тренировочные и соревновательные показатели. В заключение проведенного исследования считаем возможным сформулировать основной вывод работы. Эффективность отбора в процессе многолетней подготовки прыгунов в воду и модельные характеристики спортсменов эффективно влияют на их физическую подготовку и соревновательную деятельность.

В приложениях к работе содержатся методические материалы, иллюстрирующие основное содержание работы.