

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye->

%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8

**Тип работы:** ВКР (Выпускная квалификационная работа)

**Предмет:** Физическая культура (другое)

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ .....	6
1.1. Основные виды выносливости в системе подготовки спортсменов.....	6
1.2. Факторы, определяющие уровень развития специальной выносливости.....	13
1.3. Средства и методы развития выносливости у пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	17
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	26
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
3.1. Исходный уровень развития специальной выносливости у пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	27
3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента.....	30
ВЫВОДЫ.....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	42
Приложение 1. Протоколы исследований.....	42

## ВВЕДЕНИЕ

Плавание, подразумевает возможность держаться на поверхности воды и, не опираясь, осуществлять конкретные движения руками и ногами. Правильно сформированная методика плавания выступает гарантом повышения уровня выносливости и работоспособности всего тела [1, 40].

На вопрос повышения уровня выносливости, со спортивной и физической точки зрения, обращали свое внимание ученые и исследователи, однако на данный момент этого недостаточно и поэтому необходимо и дальше развивать теоретическую и практическую базу по данной проблеме.

В педагогике и физиологии спортивной деятельности большой интерес представляют концепции повышения уровня физических качеств, одним из которых выступает выносливость. В наши дни улучшение выносливости на этапе совершенствования спортивного мастерства не получило должного освещения науке [9].

Для того, чтобы повысить уровень спортивных достижений пловцов, необходимо совершенствовать и применять наиболее целесообразные и рациональные методики упражнений, направленные на повышение эффективности тренировок. Состязательный характер спортивной деятельности чаще всего определяется научной основой системы подготовки спортсменов [5].

Анализируя успехи пловцов во время их выступлений на соревнованиях международного масштаба, было установлено, что большинство реальных достижений в спортивной карьере, достигается за счет развитой специальной выносливости. Добиться положительного результата возможно, но необходимо пройти серию продолжительных и эффективных подготовительных занятий. «Для достижения высоких результатов в плавании важно развивать у пловцов специальную выносливость» [13, 15, 23, 26, 28, 32].

Под специальной выносливостью понимают умение результативно осуществлять работу и пересиливать усталость в процессе нагрузок, которые связаны с установками плодотворной состязательной деятельности в определенном виде спорта, включая занятия плаванием [39].

Поэтому актуальность исследования выпускной квалификационной работы вызвана необходимостью анализа показателей специальной выносливости пловцов на этапе повышения уровня спортивного мастерства.

Цель работы – на основе экспериментальных данных осуществить сравнение и проанализировать две методики, направленные на улучшение показателей специальной выносливости среди пловцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В процессе исследовательской деятельности предполагается решить ряд задач:

1. Провести аналитический обзор литературных источников, затрагивающих тематику данного исследования.
2. Определить воздействие конкретных методологий, с применением интервального и повторного методов на формирование специальной выносливости 15-16 летних пловцов.
3. Определить воздействие конкретных методологий, с применением интервального и равномерного методов на формирование специальной выносливости 15-16 летних пловцов.
4. Провести сравнительное оценивание результативности в развитии специальной выносливости на основе двух применяемых методик: 1) интервального и равномерного методов; 2) повторного и интервального методов.
5. Подвергнуть анализу конкретные данные, полученные в результате проведенного исследования и сформулировать итоговое заключение.

Объект исследования – спортивные качества 15-16 летних пловцов на этапе повышения уровня спортивного мастерства

Предмет исследования – методики улучшения показателя специальной выносливости.

Гипотеза: существует предположение, что методика, основанная на применении повторного и интервального методов в большей степени продуктивнее и целесообразнее, чем воздействие методики, основанной на переменном и равномерном методах.

В работе предложено использование следующих научно-исследовательских методов: 1) математическая статистика; 2) обобщение; обобщения; 3) анализирование литературных источников; 4) педагогический эксперимент, наблюдение и тестирование.

Этапы исследования:

I этап – теоретический.

Цель: анализ научной, специальной организационно-методологической источниковой базы по теме выпускной квалификационной работы. Определение цели исследования, формулировка задач исследования.

II этап – экспериментальный.

Цель: проведение экспериментальной работы - осуществить сравнительное оценивание результативности на основе двух применяемых методик: 1) интервального и равномерного методов; 2) повторного и интервального методов, с целью повышения специальной выносливости.

III этап – заключительный.

Цель: Анализ полученных результатов исследования и формулирование выводов.

База исследования: исследовательская деятельность была осуществлена на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы «Северная Олимпия» г. Сыктывкара.

Структура ВКР: в выпускную квалификационную работу входит введение, три главы, заключение, список литературы, приложения.

## ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

### 1.1. Основные виды выносливости в системе подготовки спортсменов

Физическое развитие – это процесс становления и последующего формирования в течение жизни человека морфофункциональных свойств организма.

Физическому развитию свойственно модифицирование, которое проявляется на групповом уровне конкретных показателей, но ключевыми показателями выступают:

1. Показатели здоровья - выступают в качестве отображения функционирования всей системы человеческого организма и его жизненно-важных органов. К числу важнейших систем человеческого организма, поддерживающих здоровье, относятся: 1) система пищеварения; 2) сердечнососудистая система; 3) система дыхания; 4) центрально - нервная система и др.

2. Показатели телосложения – отражают характерные морфологические и биологические признаки, на основе массы и длины тела (осанка, объем и форма конкретных частей тела, размеры жировых отложений и др.

3. Показатели развития физических качеств, важнейшими из которых являются: 1) гибкость; 2) скорость; 3) сила; 4) ловкость; 5) выносливость [2, с. 168].

Под выносливостью предлагается понимать способность тела сопротивляться «физическому утомлению при мышечной деятельности» [14, с. 123].

Если рассматривать организм спортсмена с позиции общей выносливости, то это будет восприниматься, как способность человеческого тела на протяжении определенного этапа осуществлять некоторый комплекс мышечных движений, который позволит добиться необходимого уровня спортивного мастерства. Общая выносливость также именуется аэробной, «потому что она зависит от возможностей соответствующих вегетативных систем» [24, с. 257].

Под специальной выносливостью принято считать «способность эффективно работать и преодолевать утомление в условиях, диктуемых конкретным видом деятельности» [25, с. 78].

Огромное внимание в развитии специальной выносливости уделил Л. П. Матвеев. Он разработал собственную вариацию по разграничению специальной выносливости, которая основывалась на сумме конкретных показателей определенного вида интенсивных нагрузок, применяемые как во время непродолжительных тренировок спортсменов, микроциклах так и в течении длительных и изнурительных занятий, направленных на развитие специальной выносливости [24, с. 178].

Другой, знаменитый исследователь А. Ю. Довнар [19], рассматривает специальную выносливость как способность выполнения заданий определенного характера и как можно продолжительнее.

Интересны и концептуальные взгляды Е. А. Ширковца [36], а точнее его трактовка «специальной выносливости», которая рассматривается не только как исключительное противодействие переутомлению, а в качестве способности «наиболее эффективно выполнять задание в условиях строго ограниченного расстояния или заданного времени» [36, с. 368]. Е. А. Ширковец также подчеркивает прямую зависимость специальной выносливости от потенциала мышечной, нервной систем и скорости потерь внутримышечных источников энергии, а также важность представляют технические навыки управления и контроля двигательными действиями и степень зрелости прочих навыков двигательной активности.

И.В. Аулик утверждает, что уровни сопротивления обычно определяются количеством времени, которое человек может тренироваться. Чем больше времени требуется для выполнения упражнения, тем выше выносливость» [4, с. 136].

Различность суждений, в отношении смысла термина «специальная выносливость», не дают возможность спортсменам из определенных спортивных областей придти к единому мнению на этот счет. Именно поэтому и возникают дополнительные трудности в выборе пути тренировок и применения эффективных комплексов упражнений.

На основании господствующего представления и распространенного общего понимания, под выносливостью, необходимо подразумевать «удлинение времени» в котором организм способен сохранять привычную работоспособность, которая проявляется в росте показателей устойчивости организма усталости в процессе трудовой деятельности или во время действия неблагоприятных условий окружающей среды [21].

Физическое качество, такое как выносливость, характеризуется определенными признаками, в зависимости от аспекта, в котором оно рассматривается. Таким образом, характеристика выносливости может быть дана как в педагогическом, так и в психологическом, и, конечно же, физиологическом планах. Неотъемлемой характеристикой будет рассмотрение содержания понятия выносливости с педагогической точки зрения. Требования к уровню развития выносливости человека, в данном случае, могут быть сформулированы в виде общих и специальных [27].

Развитие общей выносливости, аэробные потенциалы результативно совершенствуется в процессе долгих и продолжительных занятий (например, во время катания на лыжах, во время бега или плавания). Довольно неплохо справляются с данной функцией игровые виды спорта: футбол, гандбол и волейбол. Аэробные способности относительно малоспецифичны и не очень сильно зависят от вида упражнения. Поэтому, если, например, удалось увеличить наши аэробные возможности в беге или плавании, то это улучшение повлияет и на выполнение других упражнений. Чем ниже мощность выполняемой работы, тем в меньшей степени ее эффективность находится в зависимости от улучшения двигательной способности, но в большей - от развития аэробного потенциал. Выполняя аэробные занятия, вегетативные системы человеческого организма уверенно возрастают.

Именно поэтому повышение уровня выносливости в данном направлении сопровождается специфическими чертами, образуя общую выносливость [39].

Характерной особенностью общей выносливости является ее высочайший уровень физической работоспособности, который необходим в процессе осуществления эффективной деятельности профессионалами. За счет стабилизации аэробных процессов и их сил, происходит скорейшее восстановление внутримышечных источников энергии, в том числе осуществляется компенсация отрицательных сбоев внутри человеческого организма во время рабочего процесса и достигается приспособление к большим объемам напряженных силовым и скоростным физическим нагрузкам и непростых координационных движений, также увеличивается скорость восстановительного периода в перерывах между тренировками.

На основе мышц, которые были задействованы в рабочем процессе выделяют локальную, региональную и глобальную выносливость.

В глобальной работе проявляется наивысшая степень энергичности кардиореспираторных систем тела человека и количество аэробных процессов выше в процессе энергетического снабжения.

В региональной работе метаболические изменения в человеческом теле протекают не столь выражено и в процессе снабжения происходит увеличение числа анаэробных процессов.

В локальной работе не фиксируются существенные изменения состояния организма человека, однако в тех мышцах, которые удалось задействовать, наблюдается высокая потеря энергетических субстратов и вызывает локальное мышечное переутомление. Увеличение объема

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Т.Ф. Макроморфологические проявления адаптации организма человека к напряженной мышечной деятельности: Автореф. канд. дис. М. : 2010. 24 с.
2. Абрамова, Т.Ф. Оценка текущей неспецифической адаптационной реакции в циклических видах спорта // Научно-спортивный вестник. М. : 2011. 443 с.
3. Антониюк, А.В. Планирование тренировочных нагрузок пловцов различной квалификации на основе анализа здоровья и динамики результатов // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М.В. Малаховка, 2000. СПб. : АСТ. 2011. 270 с.
4. Аулик, И.В. Порог анаэробного обмена и его роль при тренировке выносливости / И.В. Аулик, И.Э. Рубан // Научно-спортивный вестник. 2014. 204 с.
5. Булгакова, Н.Ж. Плавание в 21 веке: прогнозы и перспективы // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. 2002. С. 11-16.
6. Булгакова, Н.Ж., О.И. Попов. Спортивное плавание: состояние и пути развития. Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2005. № 6. С. 20-31.
7. Вайцеховский, С. М. Физическая подготовка пловца. Изд. 2-е, перераб. и доп. / С. М. Вайцеховский. М. : Физкультура и спорт. 2006. 140 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. М. : 2000. 201 с.
9. Викулов, А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2004. 367 с.
10. Войтенко, Ю.Л. Динамика тренировочных нагрузок и работоспособности пловцов: Автореф. дис... канд. пед. наук / Ю.Л. Войтенко; (Гос. центр, ордена Ленина ин-т физ. культуры) М. : 2010. 405 с.
11. Волков, Н. И. Биоэнергетика мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов // дис... д-ра биол. наук в форме науч. доклада / Н.И. Волков; (Ин-т нормальной физиологии им. П. К. Анохина). М. : 2009. 245 с.
12. Волков, Н.И. Максимум аэробной и анаэробной работоспособности у пловцов: Н.И. Волков, С.М. Гордон, Е.А. Ширковец, В.С. Иванов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 10. С.31.
13. Ганзей, С.С. Физическая и функциональная подготовка квалифицированных пловцов 16-17 лет в подготовительном курсе // Культура физическая и здоровье. 2011. № 11. С. 59-61.
14. Ганчар, И.Л. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования / И.Л. Ганчар. Одесса : Друк. 2006. 342 с.
15. Ганчар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания / И.Л. Ганчар. Москва. 2001. 356 с.
16. Голубев, Г.Ю. Нормирование тренировочных нагрузок в годовой подготовке высококвалифицированных пловцов: Автореф. канд. дис. М. : 2000. 201 с.

17. Гордон, С.М., Построение микроцикла тренировки пловца: Автореф. канд. дис. М. : 2010. С. 11-31.
18. Гордон, С.М. Техника спортивного плавания / С.М. Гордон. М. : Физкультура и спорт, 2008. 200 с.
19. Довнар, А. Ю. Развитие специальной выносливости у пловцов на этапе базовой подготовки / А. Ю. Довнар. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2020. № 23 (313). С. 676-680.
20. Капотов, П.П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. М. : Воениздат, 2018. 865 с.
21. Каунсилмен, Д. Е. Спортивное плавание / Пер. с англ. М. : Физкультура и спорт. 2012. 429 с.
22. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л.М. Куликов. М. : ФОН, 2015. 372 с.
23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. М. : 2015. 456 с.
24. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М. : 2006. 280 с.
25. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание». М. : Просвещение, 2013. 304 с.
26. Парфенов, В. А., Платонов В. Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М. : Физкультура и спорт. 2006. 166 с.
27. Разумовский, Е.А. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации (на материалах циклических видах спорта): Автореф. дис... д-ра пед. наук в форме научного доклада / Е.А. Разумовский (Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры). М. : 2010. 431с.
28. Сазонова, И.М. Основы спортивной тренировки юных пловцов: учебное пособие. Волгоград : ВГАФК, 2005. 117 с.
29. Саносян, Х.А. Методология расчета биомеханических параметров техники и тактики в спортивном плавании при «европейском» подходе к разбивке дистанции / Х.А. Саносян, А.С. Аракелян // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. 2008. № 3. С. 43-46.
30. Соломатин, В.Р. Медико-биологические основы и методы развития выносливости пловца: учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В.Р. Соломатин. М. : 2009. 432 с.
31. Соснов, В.В. Спортивное плавание: учебник для вузов физической культуры / под ред. М. : ФОН, 2005. 430 с.
32. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Ф.П. Суслов. Москва: Физическая культура и спорт. М. : 2011. 416 с.
33. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. М. : Издательский центр «Академия». 2014. 320 с.
34. Фирсов, З.П. Плавание для всех / З.П. Фирсов. Москва : Просвещение, 2011. 154 с.
35. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М. : АСАДЕМА. 2003. 472 с.
36. Ширковец, Е. А. Система оперативного управления и коррекция воздействия при тренировке в циклических видах спорта: автореф. дис. д-ра пед. наук / Е.А. Ширковец (Всерос. науч.- исследоват. ин-т физ.культуры). М.: 2010. 432 с.
37. Виды спорта [электронный ресурс] – <http://sportom.ru/>
38. Тест Купера [Электронный ресурс] – <http://begayou.ru/test-kupera-beg>.
39. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]. – <http://sportwiki.ru>.
40. Чертов, Н. В. Плавание [электронный ресурс] – <http://sport.sfedu.ru/>

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye->

[5D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8](https://studservis.ru/gotovye-)