

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2022.28.76.043

Развитие скоростных способностей детей 9-10 лет, занимающихся скоростными видами подводного спорта

Реди Елена Владимировна

Доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева,
660037, Российская Федерация, Красноярск,
просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31;
e-mail: russlen90@mail.ru

Толстопятов Игорь Анатольевич

Профессор, декан факультета физической культуры и спорта,
Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева,
660037, Российская Федерация, Красноярск,
просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31;
e-mail: tia965@mail.ru

Лисовик Алла Николаевна

Доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М.Ф. Решетнева,
660037, Российская Федерация, Красноярск,
просп. им. газеты «Красноярский рабочий», 31;
e-mail: lissa0407@mail.ru

Аннотация

Скоростные способности пловца-подводника характеризуются умением проплыть короткий отрезок дистанции с абсолютно высокой скоростью. Скоростные способности неразрывно связаны с техническим мастерством спортсмена. Развитие скоростных способностей идет параллельно с изучением техники плавания, формированием стиля, повышением выносливости. Также применяются упражнения с уменьшением усилий. Без хорошей техники плавания, грамотного выполнения старта и поворотов нет и высоких скоростей. Совершенство техники плавания основным способом, умение выполнять движения с максимальной мобилизацией, сохраняя точность, координированность и оптимальную амплитуду, – важнейшая предпосылка высокого уровня скоростных способностей пловца-подводника.

Для цитирования в научных исследованиях

Реди Е.В., Толстопятов И.А., Лисовик А.Н. Развитие скоростных способностей детей 9-10 лет, занимающихся скоростными видами подводного спорта // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 5А. С. 315-324. DOI: 10.34670/AR.2022.28.76.043

Ключевые слова

Скорость, подводный спорт, дистанция, соревнования, пловец-подводник, спортивная техника.

Введение

Ведущие спортсмены-пловцы на современном этапе развития этого вида спорта обладают высоким уровнем развития физических способностей [Логинов, 2013]. Данная направленность отчасти связана с введением новых методик подготовки пловцов, начиная с учебно-тренировочных групп и заканчивая группами спортивного совершенствования.

Многие авторы отмечают, что нагрузки, предъявляемые для высококвалифицированных спортсменов, имеют очень высокий уровень, но, по сведению специалистов в области юношеского спорта, данная тенденция становится характерной и для начинающих спортсменов [Морозов, 1983; Топчиян и др., 1983; Булгакова, 1986; Платонов, Фесенко, 1990; Кузнецов и др., 2006; Костючек, 2013].

Физическая подготовка спортсменов-подводников включает применение комплекса упражнений как на суше, так и в воде, целью которых является развитие всех без исключения физических качеств [Крылов, Кононов, 2006; Валеев, 2009]. Одно из приоритетных качеств, которые развивают на тренировках пловцы, – быстрота, потому что именно это качество дает предпосылки для достижения максимально возможного результата в будущем [Викулов, 2004; Костикова, 2014].

В физиологии спорта давно известно, что наибольшее внимание, уделяемое для развития быстроты, приходится на возрастной период 9-12 лет. Особое внимание на развитие скоростных способностей в плавании также приходится на данный период.

Воспитание скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной спортивной техникой. Прежде всего добиваются точности при плавании в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках. Чем совершеннее техника плавания основным стилем, тем в большем объеме используются в учебно-тренировочных группах эстафеты и игры, связанные со спринтерским плаванием на коротких отрезках. Уделяют внимание технике выполнения стартовых прыжков и финишных ускорений, освоению техники плавания 10–15-метровых отрезков со старта и поворота.

Цель исследования – исследовать и определить уровень развития скоростных способностей пловцов-подводников за 2021 и 2022 год среди детей 9-10 лет.

В ходе исследования был проведен сравнительный анализ лучших спортивных результатов занимающихся скоростными видами подводного спорта за период 2021–2022 годы. Исследование проводилось в г. Красноярске на базе Дворца водного спорта СибГУ среди детей 9-10 лет.

Результаты исследования

Плавание в ластах – ряд скоростных дисциплин подводного спорта, где основной задачей спортсмена является преодоление дистанции по поверхности воды или под водой с помощью мускульной силы без применения каких-либо механизмов за наименьшее время. В этой группе дисциплин существует очень большое количество соревновательных дистанций, ряд которых является спринтерскими, где спортсмены проявляют на максимуме свои скоростные качества.

Развивать скоростные качества у спортсменов необходимо с раннего возраста. Для того чтобы определить уровень развития скоростных способностей пловцов-подводников за 2021 и 2022 год среди детей 9-10 лет, нами был проведен сравнительный анализ лучших результатов, показанных детьми на соревнованиях в спринтерских дисциплинах (рис. 1-11).

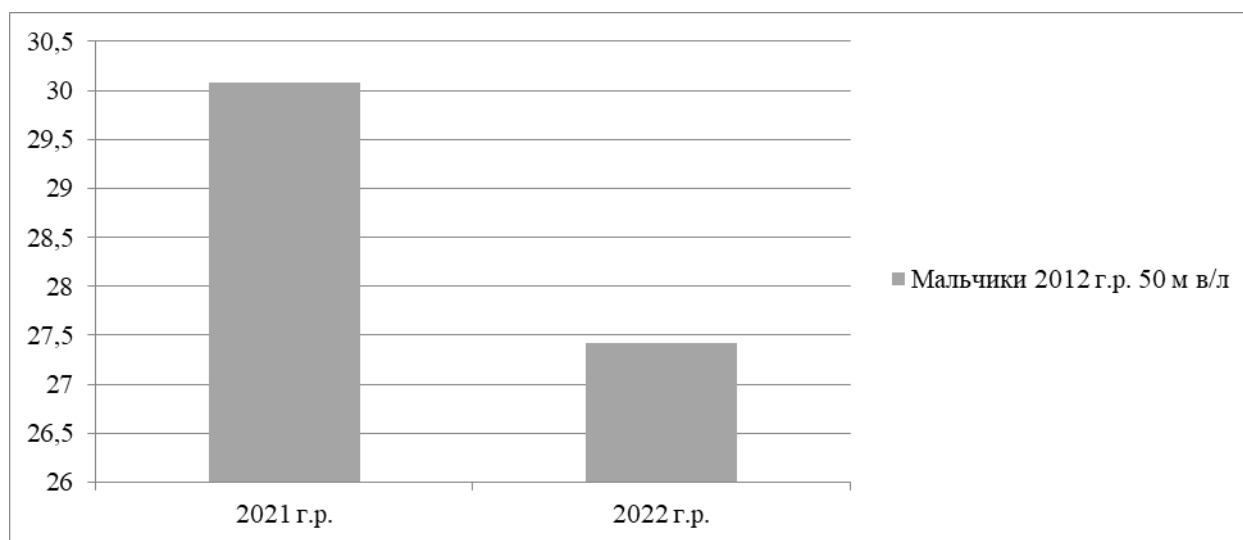


Рисунок 1. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в ластах среди мальчиков 2012 года рождения

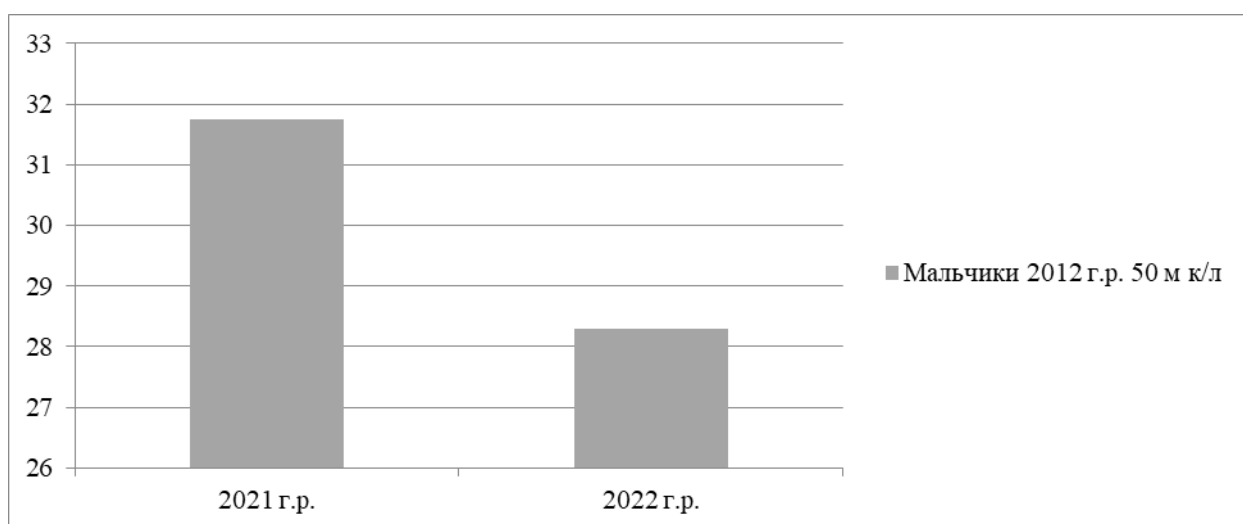


Рисунок 2. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в классических ластах среди мальчиков 2012 года рождения

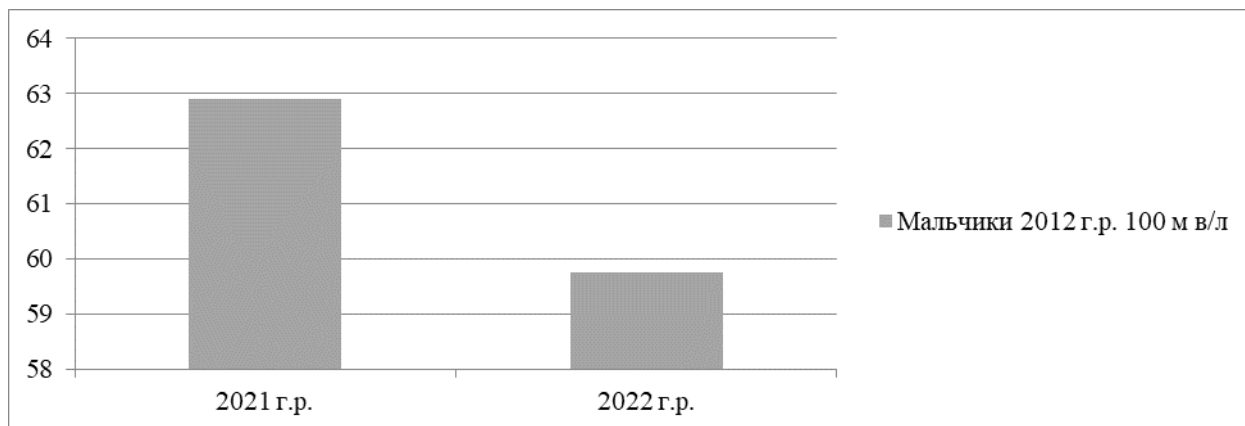


Рисунок 3. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в ластах среди мальчиков 2012 года рождения

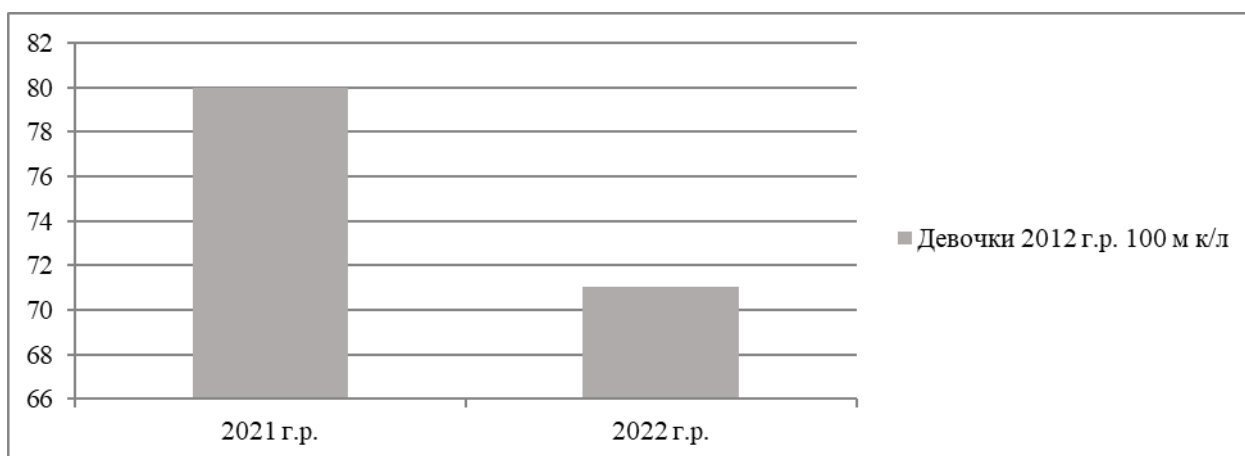


Рисунок 4. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в классических ластах среди девочек 2012 года рождения

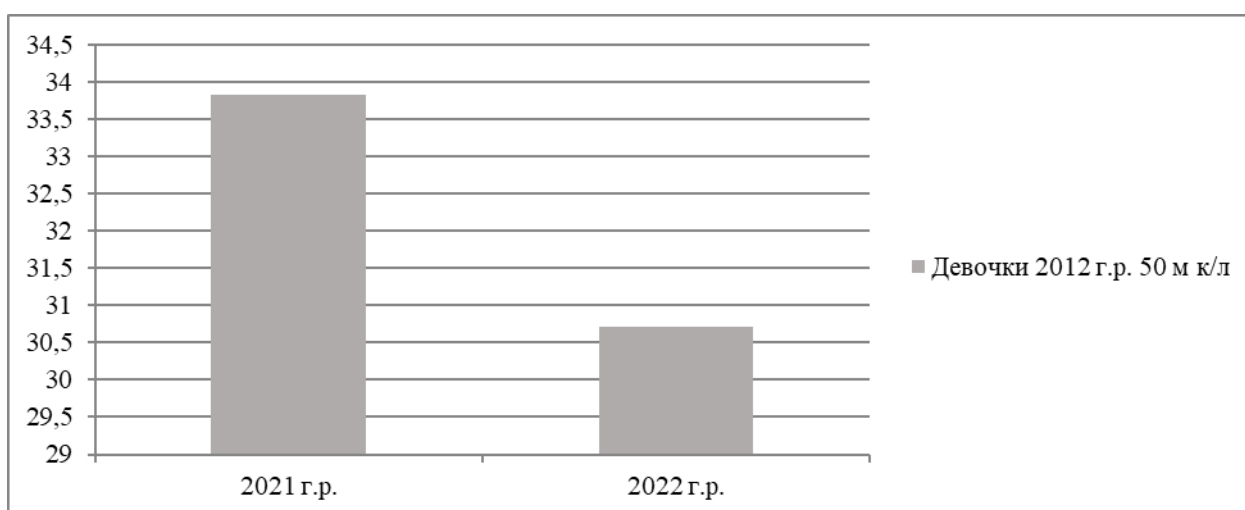


Рисунок 5. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в классических ластах среди девочек 2012 года рождения

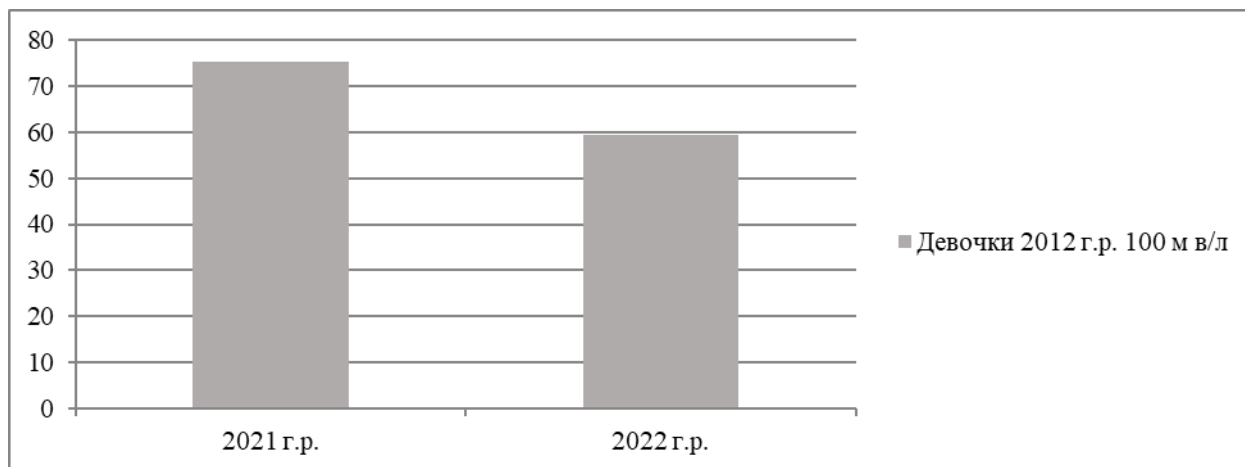


Рисунок 6. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в ластах среди девочек 2012 года рождения

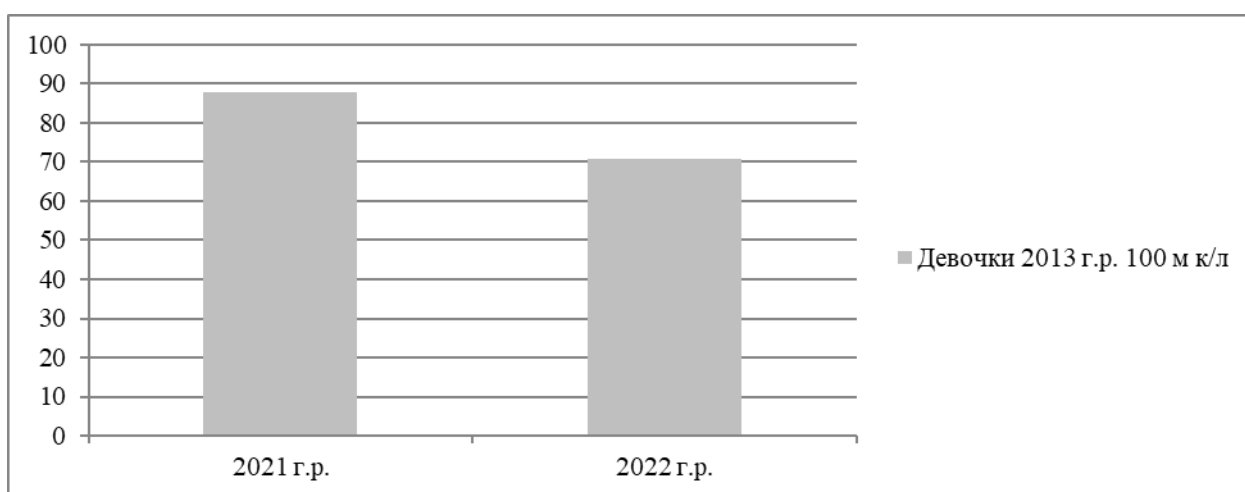


Рисунок 7. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в классических ластах среди девочек 2013 года рождения

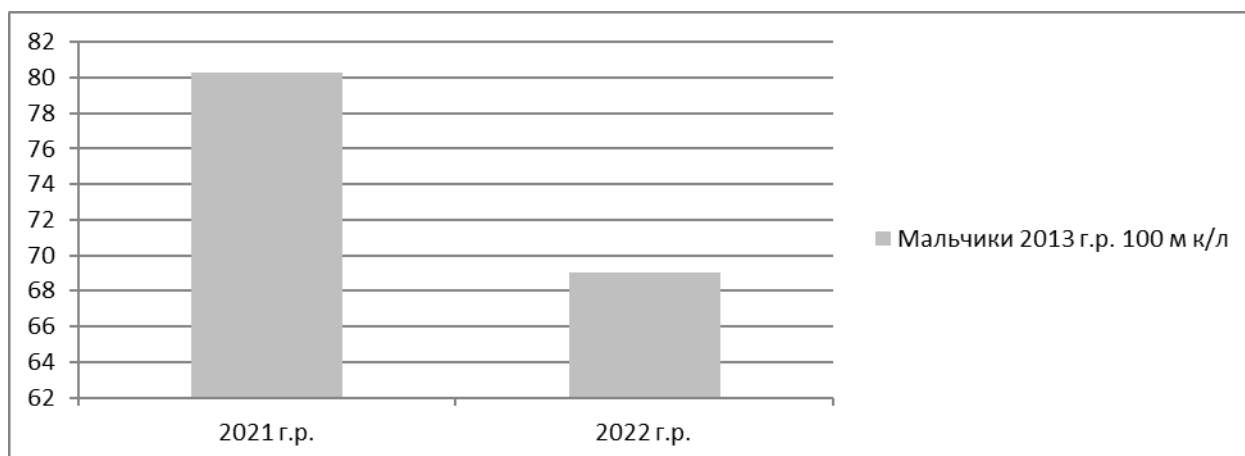


Рисунок 8. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в классических ластах среди мальчиков 2013 года рождения

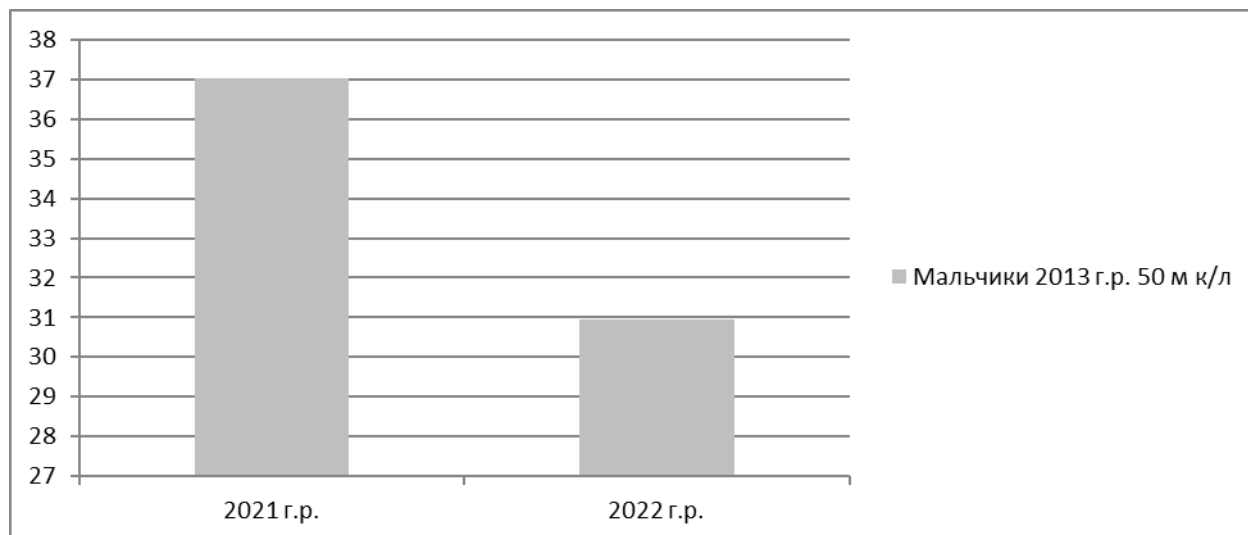


Рисунок 9. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в классических ластах среди мальчиков 2013 года рождения

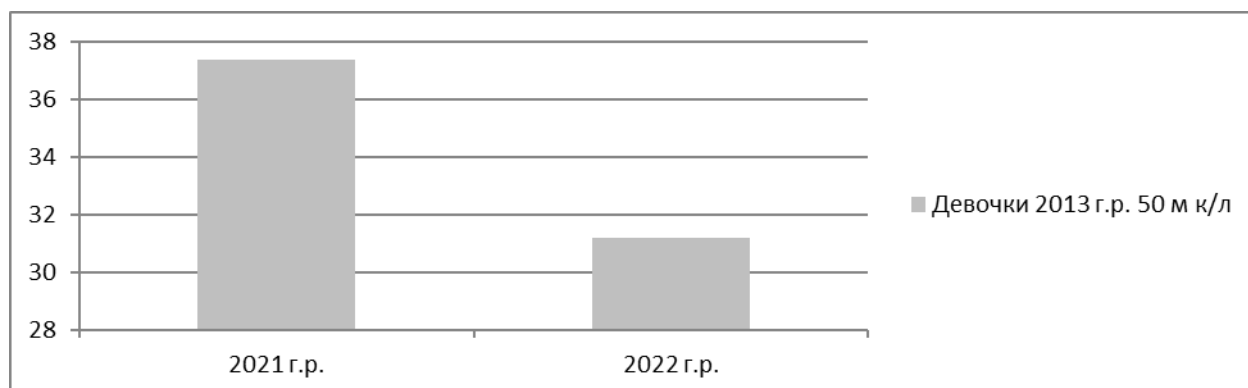


Рисунок 10. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в классических ластах среди девочек 2013 года рождения

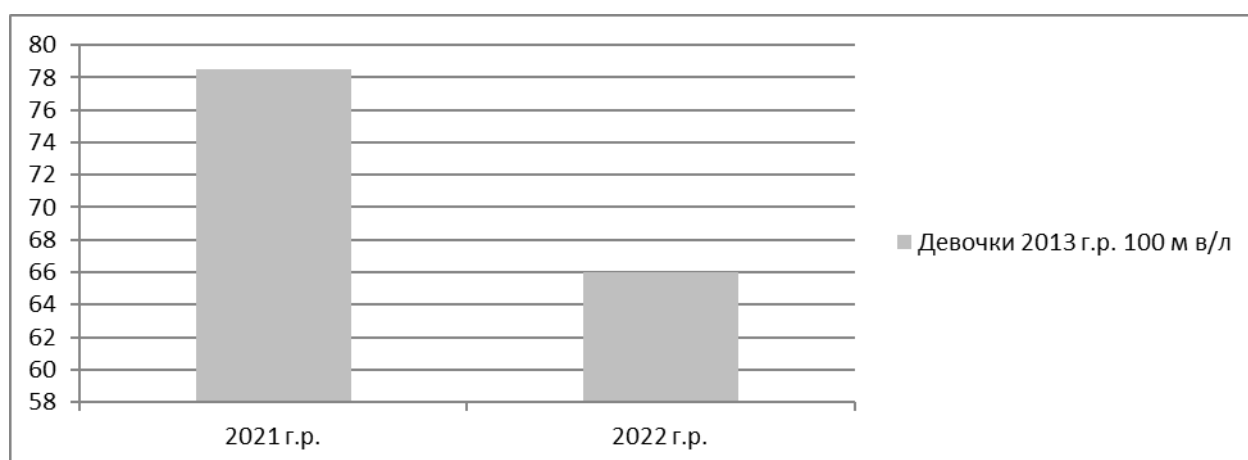


Рисунок 11. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в ластах среди девочек 2013 года рождения

Проведя сравнительный анализ выступлений спортсменов на спринтерских дистанциях за 2021–2022 годы, мы можем сделать следующий вывод: спортсмены (мальчики и девочки), выступавшие в 2022 году, имеют более быстрое время в преодолении дистанций 50 метров плавание в ластах, 50 метров – плавание в классических ластах, 100 метров плавание в ластах, 100 метров – плавание в классических ластах, чем спортсмены, выступавшие в 2021 году. Очевидно, что скоростные способности спортсменов из года в год стремительно развиваются, о чем свидетельствует и постоянный рост мировых рекордов пловцов-подводников.

В процессе выполнения работы также было установлено, что скоростные способности являются одним из важнейших факторов, высокий уровень которых может привести к высоким спортивным результатам.

В процессе анализа научно-методической литературы было выявлено, что физиологическая основа и, как следствие, уровень развития скоростных способностей зависят от строения мышечного волокна, особенностей биоэнергетического склада организма спортсмена, а также от других не менее важных факторов. Также стоит отметить, что скоростные способности имеют сенситивный период 9-12 лет.

Заключение

Развитие скоростных способностей пловца начинается с овладения им техникой спортивного плавания. С этой целью нужно добиться точности, свободы и экономичности движений при проплывании различных дистанций, в том числе и длинных, сначала в умеренном, а потом и в высоком темпе. Развитие скоростных способностей идет параллельно с изучением техники плавания, формированием стиля, повышением выносливости. Также применяются упражнения с уменьшением усилий.

При тренировке скоростных способностей в возрасте 10-12 лет отличительной чертой является применение упражнений скоростной направленности с периодом отдыха до полного восстановления. Также в данном возрастном периоде закладываются основы для высокого уровня не только быстроты на дистанции, но и стартовой реакции, а также поворота и отталкивания.

Библиография

1. Багадирова С.К. Освоение программы деятельности как основа самореализации личности в спорте (на примере дзюдо) // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2021. Т. 4. № 4. С. 18-25.
2. Байкова У.С., Обливанцева Д.В. Особенности государственного управления в сфере спорта // *Евразийский юридический журнал*. 2021. № 10 (161). С. 423-424.
3. Березкин Д.А. Массовые спортивные соревнования и самообязательства как способы выполнения норм ГТО // *Исторический бюллетень*. 2021. Т. 4. № 3. С. 102-105.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1986 243 с.
5. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. М.: ГЦОЛИФК, 1996. 120 с.
6. Булгакова Н.Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование // *Теория и практика физической культуры*. 2009. № 9. С. 49-51.
7. Валеев А.М. Влияние мышечных тренировок плаванием на развивающийся организм // *Теория и практика физической культуры*. 2009. № 10. С. 20-22.
8. Валеев А.М. Влияние тренировок плаванием на развивающийся организм // *Теория и практика физической культуры*. 2009. № 10. С. 20-22.
9. Викулов А.Д. Плавание. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 367 с.
10. Ефременко М.А., Канзафаров М.А., Анисимов В.А. Скоростно-силовая подготовка занимающихся рукопашным боем в процессе совершенствования техники прямого удара рукой // *Евразийский юридический журнал*. 2021. № 10 (161). С. 447-448.

11. Кораблина Е.В. Современное определение мотивов занятий спортом у гимнастов // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2021. Т. 4. № 2. С. 42-45.
12. Костикова С.Д. Выявление спортивно одаренных детей для занятий спортивным плаванием // *Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии*. 2014. Т. 1. № 1. С. 88-91.
13. Костючик И.Ю. Развитие скоростных качеств у юных пловцов // *Сборник статей и тезисов международной научно-практической конференции «Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта»*. Ишим, 2013. С. 180-184.
14. Крылов А.И., Кононов С.В. Плавание в физическом воспитании школьников // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2006. № 20. С. 17-20.
15. Логинов С.И. Влияние регулярных занятий плаванием на физическое развитие детей // *Теория и практика физической культуры*. 2013. № 6. С. 89-93.
16. Ломов А.Н. Профессиональные спортивные отношения в системе отношений в сфере физической культуры и спорта // *Евразийский юридический журнал*. 2016. № 7 (98). С. 229-231.
17. Морозов С.Н. Оценка состояния физической подготовленности пловцов-спринтеров и стайеров в системе управления тренировочным процессом. М., 1983. 65 с.
18. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира. М.: Физкультура и спорт, 1990. 304 с.
19. Фатыхова И.И. Реализация государственной политики в сфере профессионального образования по подготовке специалистов физической культуры и спорта в периферийном педагогическом институте г. Новокузнецка во второй половине XX – начале XXI века // *Исторический бюллетень*. 2021. Т. 4. № 3. С. 95-101.
20. Фомиченко Т.Г. Совершенствование скоростной и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 103 с.
21. Яковчук Т.В., Чернядьева А.С. Некоторые вопросы международной защиты прав человека в сфере спорта // *Евразийский юридический журнал*. 2021. № 7 (158). С. 59-60.

Development of high-speed abilities of children 9-10 years old engaged in high-speed underwater sports

Elena V. Redi

Associate Professor of the Department of physical education and sports,
Siberian State University of Science and Technology
named after academician M.F. Reshetnev,
660037, 31 im. gazety "Krasnoyarskii rabochii" ave., Krasnoyarsk, Russian Federation;
e-mail: russlen90@mail.ru

Igor' A. Tolstopyatov

Professor, Dean of the Faculty of physical education and sports,
Siberian State University of Science and Technology
named after academician M.F. Reshetnev,
660037, 31 im. gazety "Krasnoyarskii rabochii" ave., Krasnoyarsk, Russian Federation;
e-mail: tia965@mail.ru

Alla N. Lisovik

Associate Professor of the Department of physical education and sports,
Siberian State University of Science and Technology
named after academician M.F. Reshetnev,
660037, 31 im. gazety "Krasnoyarskii rabochii" ave., Krasnoyarsk, Russian Federation;
e-mail: lissa0407@mail.ru

Abstract

The speed abilities of a submariner swimmer are characterized by the ability to swim a short distance with absolutely high speed. Speed abilities are inextricably linked with the technical skill of the athlete. The development of speed abilities goes in parallel with the study of swimming technique, the formation of style, and the increase in endurance. Effort reduction exercises are also used. Without a good swimming technique, competent execution of the start and turns, there are no high speeds. Perfection of swimming technique in the main way, the ability to perform movements with maximum mobilization, maintaining accuracy, coordination and optimal amplitude is the most important prerequisite for a high level of speed abilities of a submariner swimmer.

For citation

Redi E.V., Tolstopyatov I.A., Lisovik A.N. (2022) Razvitie skorostnykh sposobnostei detei 9-10 let, zanimayushchikhsya skorostnymi vidami podvodnogo sporta [Development of high-speed abilities of children 9-10 years old engaged in high-speed underwater sports]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (5A), pp. 315-324. DOI: 10.34670/AR.2022.28.76.043

Keywords

Speed, underwater sports, distance, competitions, underwater swimmer, sports equipment.

References

1. Bagadirova S.K. (2021) Osvoenie programmy deyatelnosti kak osnova samorealizatsii lichnosti v sporte (na primere dzyudo) [Mastering the activity program as a basis for personal self-realization in sports (on the example of judo)]. *International Journal of Medicine and Psychology*, 4(4), pp. 18-25.
2. Baikova U.S., Oblivantseva D.V. (2021) Osobennosti gosudarstvennogo upravleniya v sfere sporta [Features of public administration in the field of sports]. *Evrasiiskii yuridicheskii zhurnal* [Eurasian legal journal], 10 (161), pp. 423-424.
3. Berezkin D.A. (2021) Massovye sportivnye sorevnovaniya i samoobyazatel'stva kak sposoby vypolneniya norm GTO [Mass sports competitions and self-commitments as ways to fulfill the GTO norms]. *Istoricheskii byulleten'* [Historical Bulletin], 4(3), pp. 102-105.
4. Bulgakova N.Zh. (1996) Sportivnoe plavanie [Sports swimming]. Moscow: State Central Order of Lenin Institute of Physical Culture.
5. Bulgakova N.Zh. (2009) Sportivnye sposobnosti: diagnostika i formirovanie [Sports abilities: diagnostics and formation]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 9, pp. 49-51.
6. Bulgakova N.Zh. (1986) Otbor i podgotovka yunyh plovtsov [Selection and training of young swimmers]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
7. Efremenko M.A., Kanzafarov M.A., Anisimov V.A. (2021) Skorostno-silovaya podgotovka zanimayushchikhsya rukopashnym boem v protsesse sovershenstvovaniya tekhniki pryamogo udara rukoi [Speed-strength training of those engaged in hand-to-hand combat in the process of improving the technique of a direct blow with a hand]. *Evrasiiskii yuridicheskii zhurnal* [Eurasian Law Journal], 10 (161), pp. 447-448.
8. Fatykhova I.I. (2021) Realizatsiya gosudarstvennoi politiki v sfere professional'nogo obrazovaniya po podgotovke spetsialistov fizicheskoi kul'tury i sporta v periferiinom pedagogicheskom institute g. Novokuznetska vo vtoroi polovine XX – nachale XXI veka [Realization of state policy in the field of vocational education for the training of specialists in physical culture and sports in the peripheral pedagogical institute of Novokuznetsk in the second half of the 20th - early 21st century]. *Istoricheskii byulleten'* [Historical Bulletin], 4(3), pp. 95-101.
9. Fomichenko T.G. (2001) *Sovershenstvovanie skorostnoi i tekhnicheskoi podgotovlennosti plovtsov razlichnykh vozrastnykh grupp* [Improving the speed and technical readiness of swimmers of different age groups]. Moscow: SportAkademPress Publ.
10. Korablina E.V. (2021) Sovremennoe opredelenie motivov zanyatii sportom u gimnastov [Modern definition of sports motives among gymnasts]. *International Journal of Medicine and Psychology*, 4(2), pp. 42-45.
11. Kostikova S.D. (2014) Vyyavlenie sportivno odarenykh detei dlya zanyatii sportivnym plavaniem [Identification of sports gifted children for sports swimming lessons]. *Problemy razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v novom tysyacheletii* [Problems of the development of physical culture and sports in the new millennium], 1(1), pp. 88-91.
12. Kostyuchik I.Yu. (2013) Razvitie skorostnykh kachestv u yunyh plovtsov [Development of speed qualities in young

- swimmers]. In: *Sbornik statei i tezisov mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov i studencheskogo sporta"* [Proc. Int. Conf. "Modern problems of physical education of students and student sports."]. Ishim, pp. 180-184.
13. Krylov A.I., Kononov S.V. (2006) Plavanie v fizicheskom vospitanii shkol'nikov [Swimming in the physical education of schoolchildren]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the Lesgaft University], 20, pp. 17-20.
 14. Loginov S.I. (2013) Vliyanie regulyarnykh zanyatii plavaniem na fizicheskoe razvitiye detei [Influence of regular swimming lessons on the physical development of children]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 6, pp. 89-93.
 15. Lomov A.N. (2016) Professional'nye sportivnye otnosheniya v sisteme otnoshenii v sfere fizicheskoi kul'tury i sporta [Professional sports relations in the system of relations in the field of physical culture and sports]. *Evraziiskii yuridicheskii zhurnal* [Eurasian legal journal], 7 (98), pp. 229-231.
 16. Morozov S.N. (1983) *Otsenka sostoyaniya fizicheskoi podgotovlennosti plovtsov-sprinterov i stayerov v sisteme upravleniya trenirovochnym protsessom* [Assessment of the state of physical fitness of sprint swimmers and stayers in the training process management system]. Moscow.
 17. Platonov V.N., Fesenko S.L. (1990) *Sil'neishie plovtsy mira* [The strongest swimmers in the world]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
 18. Valeev A.M. (2009) Vliyanie myshechnykh trenirovok plavaniem na razvivayushchiysya organizm [Influence of muscle training by swimming on a developing organism]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 10, pp. 20-22.
 19. Valeev A.M. (2009) Vliyanie trenirovok plavaniem na razvivayushchiysya organizm [Influence of swimming training on a developing organism]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 10, pp. 20-22.
 20. Vikulov A.D. (2004) *Plavanie* [Swimming]. Moscow: VLADOS-PRESS Publ.
 21. Yakovchuk T.V., Chernyad'eva A.S. (2021) Nekotorye voprosy mezhdunarodnoi zashchity prav cheloveka v sfere sporta [Some issues of international protection of human rights in the field of sports]. *Evraziiskii yuridicheskii zhurnal* [Eurasian legal journal], 7(158), pp. 59-60.