

УДК 796.015

DOI: 10.34670/AR.2025.52.25.021

Методика подготовки пловцов-подводников на начальном этапе спортивного совершенствования

Карапет'ян Сергей Рафикович

Преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова,
194044, Российская Федерация, Санкт-Петербург, ул. Академика Лебедева, 6;
e-mail: rabotnik2809@yandex.ru

Максимов Виталий Николаевич

Кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической подготовки,
Михайловская военная артиллерийская академия,
195009, Российская Федерация, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, 22;
e-mail: Boxin44@yandex.ru

Ленин Андрей Александрович

Старший преподаватель,
кафедра физического воспитания,
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,
196601, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, 2;
e-mail: Yrti44@yandex.ru

Лисичкина Ксения Игоревна

Преподаватель,
кафедры физического воспитания,
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет,
196601, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Пушкин, Петербургское шоссе, 2;
e-mail: Voron418@yandex.ru

Аннотация

В ходе проведенного исследования авторы провели анализ научно-методической литературы по теме исследования, нормативно-правовых актов, регламентирующих содержание подготовки детей в подводном плавании на начальном этапе спортивной. Разработали и теоретически обосновали методику начального этапа подготовки детей в подводном плавании, экспериментально проверили эффективность методики начального этапа подготовки детей в подводном плавании. Выявлено, что эффективность процесса

подготовки детей на начальном этапе в подводном спорте, можно существенно повысить если методика их тренировки будет ориентирована на всестороннее развитие физических качеств детей с учетом сенситивных этапов их развития в совокупности со специальной направленностью технической подготовкой, учитывающей специфику вида спорта, а также тренерам необходимо способствовать формированию мотивации к занятиям подводным плаванием за счет специально подобранных средств, методов и организационных форм тренировки. Применение разработанной методики способствует достижению планируемых результатов этапа и сдаче нормативов для перехода на следующий этап подготовки.

Для цитирования в научных исследованиях

Карапетьян С.Р., Максимов В.Н., Ленин А.А., Лисичкина К.И. Методика подготовки пловцов-подводников на начальном этапе спортивного совершенствования // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 7А. С. 150-157. DOI: 10.34670/AR.2025.52.25.021

Ключевые слова

Тренировочный процесс, методика, пловцы-подводники, средства, методы, формы, результат.

Введение

Международной федерацией подводного спорта является Всемирная Конфедерация Подводной Деятельности (CMAS), созданная в 1959 году. CMAS признан Международным Олимпийским комитетом и подводный спорт в настоящее время рассматривается для включения в программу игр. В настоящее время «подводный спорт» в нашей стране прогрессивно развивается и уже приобрел такую же широкую популярность, как и во всем Мирове.

Однако, как показывает практика, при работе с младшей возрастной категорией специалисты допускают ряд грубейших ошибок. В частности, одной из основных является перенос существующих методик тренировки спортсменов из спортивного плавания без учета специфических особенностей данного вида спорта и использование методик для спортсменов, предназначенных для более старших возрастных групп без учета сенситивных особенностей [Пронин, 2022].

С учетом обозначенного, актуальность настоящего исследования обусловлена наличием противоречия между необходимостью подготовки квалифицированных конкурентно способных спортсменов подводников и недостаточным методическим обеспечением этого процесса на начальном этапе спортивной подготовки, учитывающего направленность занятий, возрастные и психофизиологические особенности занимающихся, специфику применяемых средств, методов и организационных форм тренировки.

Цель исследования - теоретическое и экспериментальное обоснование методики подготовки пловцов-подводников на начальном этапе спортивного совершенствования детей в подводном спорте.

Объект исследования - спортивная подготовка детей на начальном этапе подготовки в подводном спорте.

Предмет исследования - методика подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе в подводном спорте.

В рамках исследования авторы решали следующие задачи:

1. Осуществить анализ научно-методической литературы по теме исследования, нормативно-правовых актов, регламентирующих содержание подготовки детей в подводном плавании на начальном этапе спортивной.
2. Разработать и теоретически обосновать методику начального этапа подготовки детей в подводном плавании;
3. Экспериментально проверить эффективность методики начального этапа подготовки детей в подводном плавании.

Материалы и методы

Теоретико-методологическая основа нашего исследования составил анализ научно-методической литературы отечественных исследователей по направлениям:

1. Теория физического воспитания и спортивной тренировки (Матвеев Л.П., Филин В.П., Платонов В.Н. и др.);
2. Концепция соответствия направленности тренировочного процесса биологическому ритму развития физических и двигательных способностей организма (Бальсевич В.К., Гужаловский А.А., Волков В.М., Булгакова Н.Ж.);
3. Концепции, отражающие педагогический контроль как наиболее важный элемент управления педагогическим процессом (Вайцеховский СМ., Платонов В.Н., Набатникова М.Я., Гужаловский А.А.);

- педагогический эксперимент.

- опрос респондентов, в роли которых выступили специалисты Калининградской федерации подводного спорта;

- метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение

Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе исследования, в рамках решения первой задачи проанализирована научно-методическая и специальная литература, где рассмотрены вопросы по повышению уровня подготовленности развития детей младшего школьного возраста. Теоретико-методологической основой исследования выступили труды известных ученых [Пронин, 2022].

На втором этапе разработана и теоретически обоснована эффективность авторской методики организации учебно-тренировочного процесса с детьми в возрасте 7-9 лет. Определены цели и задачи подготовки детей младшего школьного возраста, оптимальные условия организации занятий для группы. При определении средств и методов, способствующих эффективному проведению начальной подготовки детей, учитывали плановые адаптационные изменения организма занимающихся школьников [Пронин, 2023].

Наиболее эффективные средства для занятий обще подготовительные упражнения, они занимают до 80% общего объема от всех упражнений. Также использовали специальные подготовительные упражнения и обще подготовительные упражнения в игровой форме (по специально разработанным играм) и соревновательной форме [Пронин, 2023].

В авторской методике описан алгоритм развития модельных двигательных-координационных показателей спортивной специализации пловцов-подводников. При реализации методики использовали специально разработанные физические упражнения

Методика начального этапа спортивной подготовки в подводном плавании предназначена для детей младшего школьного возраста, содержит ряд рекомендаций, способствующих целенаправленному решению задач физической, технико-тактической, психологической подготовки юных спортсменов и формирования у них мотивации к занятиям. Вышеописанная методика представлена на рисунке 1.

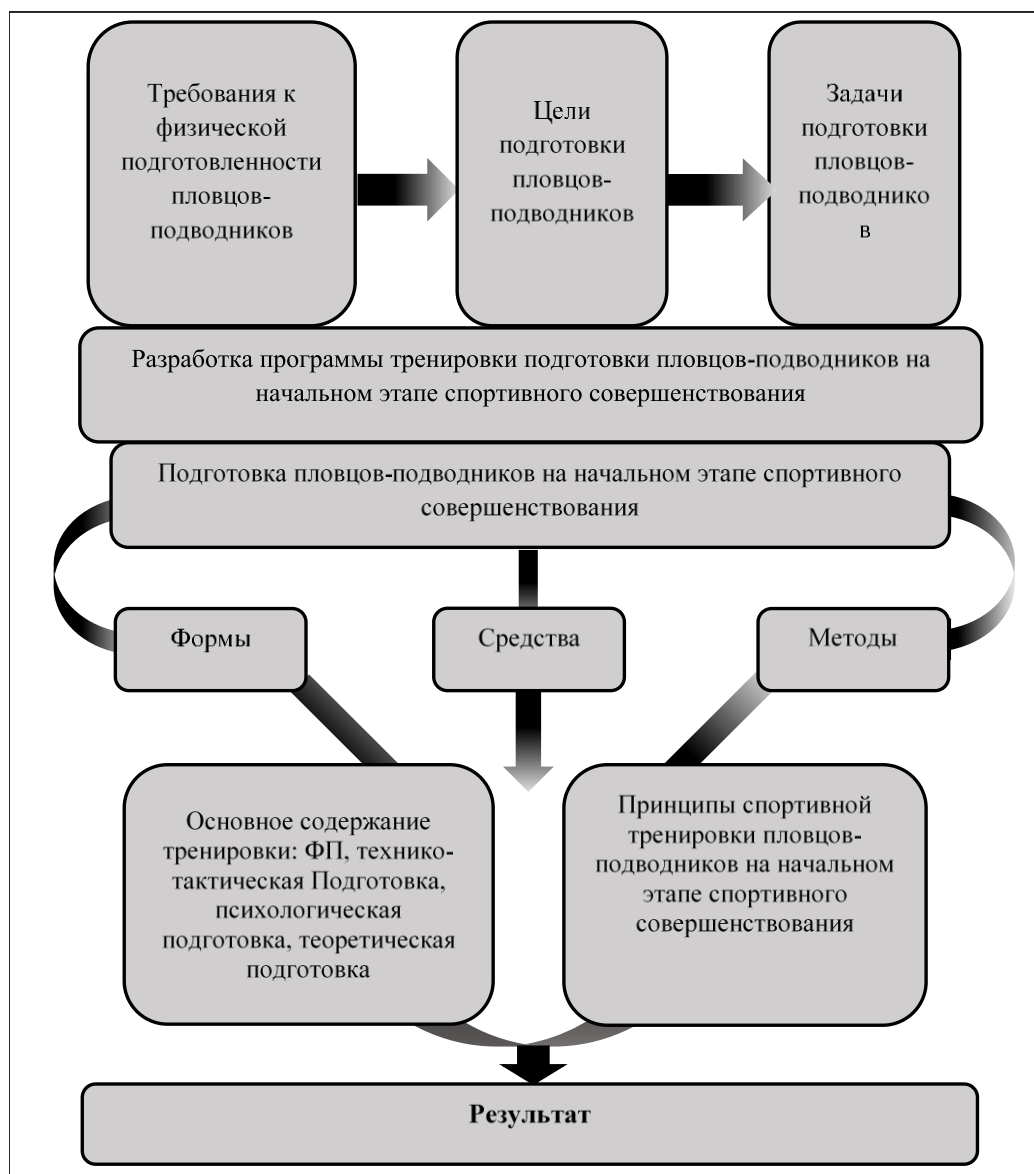


Рисунок 1 - Методика тренировки пловцов-подводников на начальном этапе спортивного совершенствования

В рамках третьей задачи осуществлялась экспериментальная проверка эффективности авторской методики [Пронин, 2022]. Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась в тренировочный процесс юных спортсменов в возрасте 7-9 лет клуба подводного плавания «Демерсус» г. Калининград.

К исследованию привлекались тренерский состав Калининградской федерации подводного спорта - региональная общественная организация, юные спортсмены в возрасте 7-9 лет клуба

подводного плавания «Демерсус» Калининградская область [Пронин, 2022; Пронин, 2023]. По результатам в показателях физического развития результаты экспериментальной группы превышают показатели результатов контрольной группы в среднем на 5%-8%. Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 1,2,3.

Таблица 1 - Средние показатели КГ и ЭГ после эксперимента

Наименование теста	Средние результаты и разница			
	КГ		ЭГ	
	с.р.	Разн.	с.р.	Разн.
Прыжок в длину с места	77 см	12	99 см	31
Челночный бег	11,88	0,5	11,55	0,7
Бросок набивного мяча	164 см	14	175 см	27
Бег 30 метров	8,50	0,13	8,32	0,3
Метание мяча в цель	1,5	0	1,73	0,13
Наклон	6,30 см	-1,6	-6,7 см	17
Шпагат	13 см	4	6,6 см	12
Мостик	15 см	1,15	11,8 см	4,2
Скакалка	23 раз	12	26 раз	9
Бег 10 минут	610 м	50	670 м	50

Таблица 2 - Стандартное отклонение КГ и ЭГ

№ п/п	Стандартное отклонение	
	КГ	ЭГ
1	23,34	15,6
2	0,45	0,27
3	52,7	50,14
4	0,5	0,54
5	1,07	1,15
6	6,9	7,5
7	6,68	7,2
8	12,6	13,5
9	13,4	15,8
10	120	95,1

Таблица 3 - Средняя ошибка

Средняя ошибка разницы t	p
1.040	>2.05
1.5	<2.05
0.08	<2.05
10.1	>2.05
1	<2.05
6.9	>2.05
11.7	>2.05
2.26	<2.05
6.51	>2.05
10.05	>2.05

Важно отметить, что прыжок в длину с двух ног с места определяют врождённые способности, тренировки на гибкость и амплитуду движений суставов (шпагатов) проводились в двух группах и результат приблизительно одинаковый.

Результаты исследования контрольной и экспериментальной групп значительно различаются по итогам тестов. А значит, являются достоверными [Анисимов, Пронин и др., 2023].

Заключение

Выявлено, что эффективность процесса подготовки детей на начальном этапе в подводном спорте, можно существенно повысить если методика их тренировки будет ориентирована на всестороннее развитие физических качеств детей с учетом сенситивных этапов их развития в совокупности со специальной направленностью технической подготовкой, учитывающей специфику вида спорта, а также тренерам необходимо способствовать формированию мотивации к занятиям подводным плаванием за счет специально подобранных средств, методов и организационных форм тренировки. Доказано, что применение разработанной методики в рамках учебно-тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста в подводном плавании способствует достижению планируемых результатов этапа и сдаче нормативов для перехода на следующий этап подготовки. Используя данную методику, тренеры, осуществляющие подготовку юных пловцов-подводников, смогут качественно организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия, проводить отбор для следующего этапа спортивной подготовки.

Библиография

1. Анисимов М.П., Пронин Е.А., Давиденко И.А., Петров В.М. Профилактика артериальной гипертензии в гиревом спорте с помощью аэробной работы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 12. – С. 63-69.
2. Анисимов М.П., Пронин Е.А., Ленин А.А. [и др.] Педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9 (223). – С. 17-20.
3. Лакшин А.В., Болотин А.Э., Пронин Е.А. Факторы, определяющие необходимость применения разноплановых упражнений для развития координационных способностей у юных горнолыжников // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13. № 12-1. – С. 148-155.
4. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. № 2. – С. 26-30.
5. Пронин Е.А. Влияние занятий гиревым спортом на состояние сердечно-сосудистой системы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 35-40.
6. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 231-235.
7. Пронин Е.А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 88-94.
8. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 344-346.
9. Пронин Е.А. Педагогическая модель тренировки упражнения "армейский гиревой рывок" // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 12. – С. 125-131.
10. Пронин Е.А. Психологическая подготовка спортсменов, специализирующихся в командных видах состязаний (перетягивание каната) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 4. – С. 85-91.

Methodology for Training Underwater Swimmers at the Initial Stage of Sports Development

Sergei R. Karapet'yan

Instructor,
Department of Physical Training,
S.M. Kirov Military Medical Academy,
194044, 6, Akademika Lebedeva str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: rabotnik2809@yandex.ru

Vitalii N. Maksimov

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Department of Physical Training,
Mikhailovskaya Military Artillery Academy,
195009, 22, Komsomola str., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: Boxin44@yandex.ru

Andrei A. Lenin

Senior Instructor,
Department of Physical Education,
Saint Petersburg State Agrarian University,
196601, 2, Peterburgskoye ave., Pushkin, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: Yrti44@yandex.ru

Kseniya I. Lisichkina

Instructor,
Department of Physical Education,
Saint Petersburg State Agrarian University,
196601, 2, Peterburgskoye ave., Pushkin, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: Voron418@yandex.ru

Abstract

In the course of the conducted research, the authors analyzed scientific and methodological literature on the research topic, regulatory legal acts regulating the content of training children in underwater swimming at the initial sports stage. They developed and theoretically substantiated a methodology for the initial stage of training children in underwater swimming, and experimentally verified the effectiveness of the methodology for the initial stage of training children in underwater swimming. It was revealed that the effectiveness of the process of training children at the initial stage in underwater sports can be significantly improved if their training methodology is focused on the comprehensive development of children's physical qualities, taking into account the sensitive stages of their development in combination with specially oriented technical training that considers

the specifics of the sport. Additionally, coaches need to promote the formation of motivation for underwater swimming through specially selected means, methods, and organizational forms of training. The application of the developed methodology contributes to achieving the planned results of the stage and passing the standards for transitioning to the next stage of training.

For citation

Karapet'yan S.R., Maksimov V.N., Lenin A.A., Lisichkina K.I. (2025) Metodika podgotovki plovtsov-podvodnikov na nachal'nom etape sportivnogo sovershenstvovaniya [Methodology for Training Underwater Swimmers at the Initial Stage of Sports Development]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (7A), pp. 150-157. DOI: 10.34670/AR.2025.52.25.021

Keywords

Training process, methodology, underwater swimmers, means, methods, forms, result.

References

1. Anisimov M.P., Pronin E.A., Davidenko I.A., Petrov V.M. Prevention of arterial hypertension in kettlebell lifting through aerobic work // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 12. – pp. 63-69.
2. Anisimov M.P., Pronin E.A., Lenin A.A. [et al.] A pedagogical model for the development of speed endurance in track and field athletes // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 9 (223). – Pp. 17-20.
3. Lakshin A.V., Bolotin A.E., Pronin E.A. Factors determining the need for the use of diverse exercises for the development of coordination abilities in young skiers // Pedagogical journal. – 2023. – Vol. 13. № 12-1. – pp. 148-155.
4. Pronin E.A. Analysis of the content of strength training of athletes in kettlebell lifting // Pedagogical, psychological, and biomedical problems of physical culture and sports. – 2022. – Vol. 17. No. 2. – pp. 26-30.
5. Pronin E.A. The influence of kettlebell lifting on the state of the cardiovascular system // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 7. – pp. 35-40.
6. Pronin E.A. Individualization of the training process for the development of strength endurance in kettlebell athletes, taking into account their somatotype // Physical culture and health. – 2022. – № 2(82). – Pp. 231-235.
7. Pronin E.A. Features of the training regime of a kettlebell athlete // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – No. 8. – pp. 88-94.
8. Pronin E.A. A pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 2(204). – Pp. 344-346.
9. Pronin E.A. Pedagogical training model of the exercise "army kettlebell jerk" // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – No. 12. – pp. 125-131.
10. Pronin E.A. Psychological training of athletes specializing in team sports (tug of war) // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 4. – pp. 85-91.