

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СКОРОСТНЫМИ ВИДАМИ ПОДВОДНОГО СПОРТА

### DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES ENGAGED IN HIGH-SPEED UNDERWATER SPORTS

**E. Redi  
I. Tolstopyatov  
A. Lisovik**

*Summary:* 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. 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.

*Keywords:* speed, underwater sports, distance, competitions, underwater swimmer, sports equipment.

**Реди Елена Владимировна**

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
г. Красноярск, Россия  
russlen90@mail.ru

**Толстомятов Игорь Анатольевич**

Профессор, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
г. Красноярск, Россия  
tia965@mail.ru

**Лисовик Алла Николаевна**

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева  
г. Красноярск, Россия  
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. 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.

*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 С.И., 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 сведениям специалистов в области юношеского спорта данная тенденция становится характерной и для начинающих спортсменов (Морозов С.М., 1983; Топчиян В.С. и др., 1983; Булгакова Н.Ж., 1986; Платонов В.Н., Фесенко С.Л., 1990; Кузнецов А.А. и др., 2006; Костючек И.Ю., 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 А.И. Кононов С.В., 2006; Валеев А.М., 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 А.Д., 2004; Костикова С.Д., 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.

### Материалы и методы

В ходе исследования был проведен сравнительный анализ лучших спортивных результатов занимающихся скоростными видами подводного спорта за период 2021-2022 год. 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 (Рисунок 1-11).

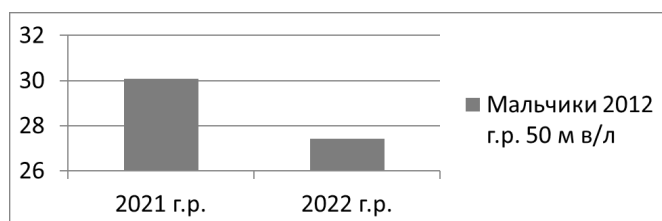


Рис. 1. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в ластах среди мальчиков 2012 года рождения

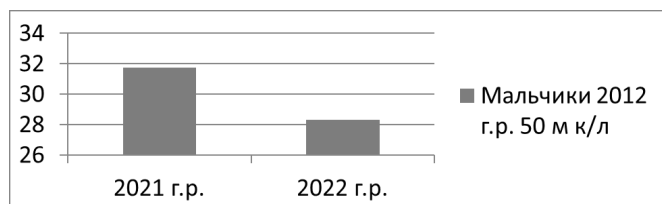


Рис. 2. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в классических ластах среди мальчиков 2012 года рождения

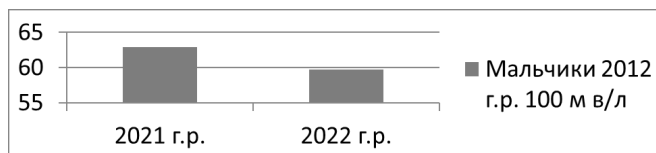


Рис. 3. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в ластах среди мальчиков 2012 года рождения

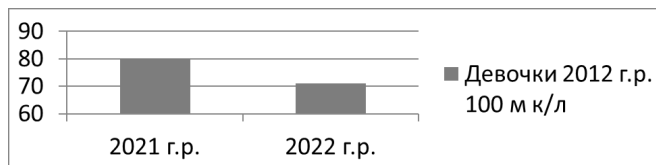


Рис. 4. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в классических ластах среди девочек 2012 года рождения

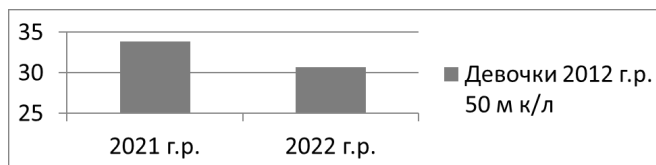


Рис. 5. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в классических ластах среди девочек 2012 года рождения

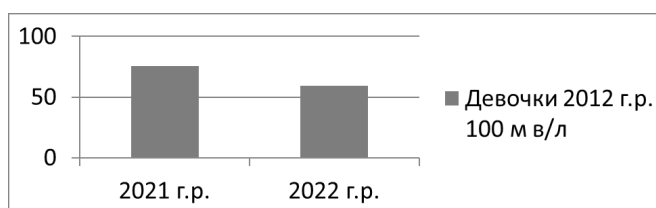


Рис. 6. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в ластах среди девочек 2012 года рождения

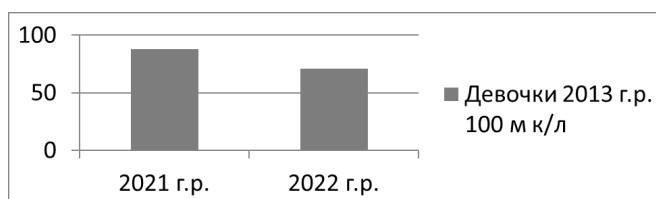


Рис. 7. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в классических ластах среди девочек 2013 года рождения

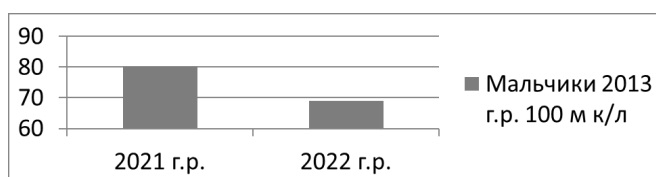


Рис. 8. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в классических ластах среди мальчиков 2013 года рождения

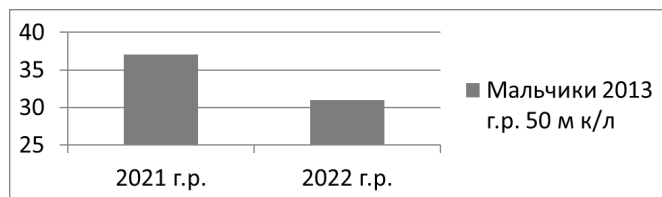


Рис. 9. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в классических ластах среди мальчиков 2013 года рождения

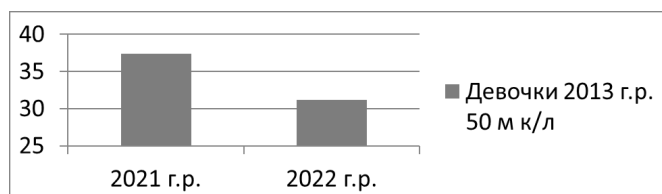


Рис. 10. Сравнительный анализ результатов на дистанции 50 метров плавание в классических ластах среди девочек 2013 года рождения

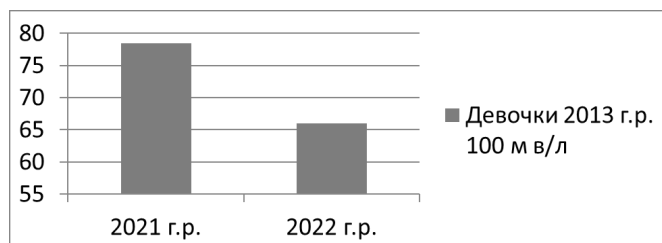


Рис. 11. Сравнительный анализ результатов на дистанции 100 метров плавание в ластах среди девочек 2013 года рождения

Проведя сравнительный анализ выступлений спортсменов на спринтерских дистанциях за 2021 - 2022 год, мы можем сделать следующий вывод: что 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 физиологической основой и как следствие уровень развития скоростных способностей зависит 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.

### Вывод

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.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов [Текст] / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986 - 243 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Спортивное плавание [Текст]: учебное пособие для высших учебных заведений / Н.Ж. Булгакова. – М.: ГЦОЛИФК, 1996 - 120 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование [Текст] / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. 2009 - №9 - С. 49 - 51.
4. Валеев, А.М. Влияние мышечных тренировок плаванием на развивающийся организм [Текст] / А.М. Валеев // Теория и практика физической культуры. 2009 - № 10 - С. 20 - 22.
5. Валеев, А.М. Влияние тренировок плаванием на развивающийся организм [Текст] / А.М. Валеев // Теория и практика физической культуры. 2009 - №10 - С. 20 - 22.
6. Викулов, А.Д. Плавание [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Д. Викулов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004 – 367 с.
7. Костикова, С.Д. Выявление спортивно одаренных детей для занятий спортивным плаванием [Текст] / С.Д. Костикова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2014. Т. 1. - №1 - С. 88 - 91.
8. Костючик, И.Ю. Развитие скоростных качеств у юных пловцов [Текст] // В сборнике: Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта Сборник статей и тезисов международной научно-практической конференции / И.Ю. Костючик. – Ишим, 2013 - С. 180 - 184.

9. Крылов, А.И. Плавание в физическом воспитании школьников [Текст] / А.И. Крылов, С.В. Кононов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2006 - № 20 - С. 17 - 20.
10. Логинов, С.И. Влияние регулярных занятий плаванием на физическое развитие детей [Текст]: (исслед. в рамках разраб. мед.-биол. паспорта здоровья юного спортсмена) / С.И. Логинов // Теория и практика физической культуры. 2013 - № 6 - С. 89 - 93.
11. Морозов, С.Н. Оценка состояния физической подготовленности пловцов-спринтеров и стайеров в системе управления тренировочным процессом [Текст]: учеб. пособие для институтов физической культуры / С.Н. Морозов. – М., 1983 – 65 с.
12. Платонов, В.Н. Сильнейшие пловцы мира [Текст]: Методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко. – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 304 с.
13. Фомиченко, Т.Г. Совершенствование скоростной и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп [Текст] / Т.Г. Фомиченко. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 103 с.

© Реди Елена Владимировна (russlen90@mail.ru), Толстопятов Игорь Анатольевич (tia965@mail.ru),  
Лисовик Алла Николаевна (lissa0407@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева