УДК:

**Харин К. И.**

студент 2 курса ФК\_НВП

«Физкультурное образование с двумя профилями подготовки»,

ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

г. Луганск, ЛНР

kirya.kharin.05@mail.ru

Научный руководитель: **О. П. Крайнюк**

кандидат педагогических наук

# Развитие физических качеств спортсменов возрастом 11 лет в плавании

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию аспектов развития физических качеств у спортсменов, занимающихся плаванием. Анализ процессов формирования физических способностей у обучающихся показал, что применение разнообразных методик обучения и индивидуального подхода значительно способствует улучшению физической подготовки спортсменов. **Ключевые слова:** техника,

Актуальность темы развития физических качеств у 11-летних спортсменов в плавании обусловлена несколькими факторами. Во-первых, данный возрастной период считается критическим для формирования двигательных способностей, так как в это время закладываются основы техники и физического развития, которые будут служить базой для будущих спортивных достижений.

Во-вторых, плавание, как комплексный вид спорта, требует гармоничного развития физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость. Эффективные методы тренировки, направленные на развитие физических качеств, на данном этапе учебно-тренировочного процесса, могут существенно повлиять на успехи спортсменов в будущем.

В-третьих, методики тренировок по формированию и развитию физических качеств и индивидуальный подход к каждому спортсмену играют ключевую роль в оптимизации процесса обучения. Это позволяет учитывать особенности организма и психологии юных пловцов, что способствует не только улучшению спортивных результатов, но и повышению мотивации и увлечённости процессом.

Таким образом, исследование методов развития физических качеств у 11-летних пловцов является актуальной задачей, способствующей повышению результативности тренировочного процесса и формировании здоровых привычек у молодого поколения спортсменов.

Мнение учёных о развитии физических качеств у спортсменов, особенно в возрасте 11 лет, основывается на ряде исследований, которые подчёркивают важность правильного подхода к тренировкам. Многие исследователи указывают на то, что период с 11 до 14 лет является критическим для формирования физических способностей. В этом возрасте физические характеристики, такие как сила и выносливость, могут развиваться наиболее эффективно [2].

Существует необходимость индивидуального подхода к каждому юному спортсмену, включая адаптацию тренировочных мероприятий с учётом физиологических и психологических особенностей каждого ребёнка. Учёные подчёркивают, что участие в различных видах спорта на раннем этапе способствует более гармоничному развитию физических качеств. Это мнение поддерживают многие тренеры и специалисты в области спортивной медицины, так как многогранный опыт помогает юным спортсменам развивать координацию, баланс и другие важные навыки.

Психологи акцентируют внимание на важности мотивации и удовольствия в тренировочном процессе. Успешное развитие физических качеств у детей возможно, если они получают положительные эмоции от занятий и видят результаты своих усилий [3]. Современные исследования в области физиологии и биомеханики подтверждают, что специфические тренировочные методики, адаптированные для юных пловцов, могут значительно повысить их физическую подготовку и технические навыки.

Методика «Пловец как атлет»

- Автор: Ларри Г. Уокер

- Описание: Исходя из того, что пловцы должны развивать не только технику плавания, но и общую физическую форму, в данной методике акцептируется внимание на комбинации плавательных тренировок и общих физических упражнений, включая аэробные и силовые нагрузки.

В целом, мнение учёных подтверждает, что систематический, вариативный и индивидуальный подход к тренировкам является ключевым фактором в развитии физических качеств молодых спортсменов в плавании [1].

Развитие физических качеств спортсменов 11 лет в плавании требует применения различных средств и методов, которые помогут добиться оптимальных результатов.

1.Сила

- Упражнения на сухом: Использование резинок, гантелей или собственного веса тела для выполнения силовых упражнений, таких как отжимания, приседания и планки. Это помогает укрепить мышцы, необходимые для плавания.

- Техника сопротивления: Использование специальных тренажеров или плавательных средств (баллонов, специальных ласт) для создания сопротивления, что увеличивает нагрузку на мышцы во время плавания.

2. Выносливость

- Длительные заплывы: Организация заплывов на длинные дистанции с низким темпом для тренировки общей выносливости.

- Интервальные тренировки: Чередование высокоинтенсивных и восстановительных интервалов в тренировках. Например, плавание 4×50 м с паузами на отдых.

3. Скорость

- Спринты: Выполнение коротких дистанций на максимальной скорости, например, 25 м и 50 м с полными перерывами для восстановления.

- Эстафеты: Проведение спринтерских эстафет, что дополнительно способствует развитию командного духа и соревновательной мотивации.

Учебно-тренировочный процесс по плаванию являются основным формой организации развития физических качеств. Разнообразие стилей (кроль, брасс, баттерфляй, на спине) и дистанций обусловливает приобретение технических и физических навыков одновременно.

Сухая подготовка включает в себя упражнения на суше, направленные на развитие силы, гибкости, координации и выносливости. Это могут быть силовые тренировки с использованием собственного веса, гирь или тренажеров, а также упражнения на растяжку и гибкость.

Специфические упражнения для плавания с использованием дополнительных средств, таких как ласты, pull buoy, доски для плавания и другие аксессуары, помогают изолировать и развивать определенные группы мышц и улучшать технику.

Включение игровых элементов и эстафет в тренировки позволяет поддерживать высокий уровень мотивации и интереса у детей. Игры способствуют развитию координации, реактивной скорости и общей физической подготовки.

Аэробные нагрузки, такие как бег, велоспорт или занятия на эллиптическом тренажере, эффективно способствуют развитию выносливости, что особенно важно для пловцов, учитывая высокие требования к аэробной активности.

Особое внимание следует уделять отработке техники плавания. Такие тренировки помогают детям не только улучшить свои навыки, но и развивают важные физические качества, такие как скорость и координацию.

Включение в программу специальных методик восстановления (растяжка, самомассаж, использование роликового массажера) способствует уменьшению усталости и предотвращению травм, что также важно для развития спортивных качеств.

Правильная комбинация этих различных средств поможет достигнуть наилучших результатов в развитии физических качеств у 11-летних пловцов.

Таким образом можно сделать вывод: Развитие физических качеств спортсменов в возрасте 11 лет, занимающихся плаванием, является критически важным этапом в их спортивной карьере. В этом возрасте происходит активное физическое, психологическое и социальное развитие, что требует особого подхода к тренировкам и воспитанию.

# Список использованной литературы

1. Смирнов, И. Н. Детский спорт: физиология и психология / И. Н. Смирнов –Москва : УралРФ, 2020. – 331 c.

2. Кучеренко, Д. А. Физическая подготовка пловцов. / Д. А. Кучеренко. – Москва : Феникс, 2021. – 100 c.

3. Боровский, А. Л. Сухопутная тренировка по плаванию. / А. Л. Боровский. – Москва : АСТ, 2022. – 173 c.