

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра водных видов спорта

Заведующий кафедрой, к.п.н., профессор

_____ Куделин А.Б.

« ____ » _____ 2016 г.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА
ЗДОРОВЬЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ 18-30 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____

Цупрев И.М.

Научный руководитель _____

Куделин А.Б.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК,
заместитель начальника Главного
управления спорта – начальник отдела
развития спорта _____

Опарин И.А.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА	6
1.1. Позитивное влияние занятий плаванием на организм спортсменов	
1.2. Анатомические и физиологические особенности пловцов в возрасте от 18-30 лет	8
1.3. Негативное воздействие больших тренировочных и соревновательных нагрузок на организм квалифицированных пловцов... ..	14
1.4. Индивидуальные различия адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам	19
Глава 2. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ	21
2.1. Рационализация спортивной подготовки пловцов к достижению поставленных целей.....	22
2.2. Методы технической подготовки спортсменов.....	23
2.3. Современные направления научных исследований в спортивном плавании возрастных спортсменов.....	25
2.3.1. Ретроспективный анализ о дозированной физической работе пловцов в возрасте 18-30 лет	30
2.4. Основные задачи спортивной медицины, определяемые необходимостью сохранения здоровья спортсменов.....	32
2.5. Методики восстановления здоровья пловцов после физического перенапряжения.....	35
Выводы	42
Практические рекомендации	44
Список литературы	46

ВВЕДЕНИЕ

Умение плавать - жизненно необходимый навык, который позволяет человеку чувствовать себя намного свободнее и уверенно в окружающем мире. В тоже время это ни с чем несравнимое удовольствие, возможность испытать красоту собственных движений, насладиться гармонией водной среды, приблизиться к ощущению полета. Ведь плавание - именно тот вид спорта, который максимально подходит для закалки характера, выражения чувства ответственности и веры в собственные силы. Благодаря плаванию человек развивается физически, укрепляет все группы мышц, оказывает благотворное влияние на работу сердечно - сосудистой системы, улучшает силу и скорость.

Среди других массовых видов спорта, на наш взгляд, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Оно является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до самой старости [2].

В произведениях отечественных педагогов, психологов врачей плавание относится к одному из важнейших видов двигательной активности человека, оказывающего интенсивное влияние на духовное и телесное развитие и здоровье в целом. Многократно было обосновано, что занятия плаванием обуславливают стимулирующее воздействие на психические, анемические, перцептивные и интеллектуальные процессы, а также способствуют полноценной жизни человека. Для многих людей отсутствие навыка плавания

становится преградой к освоению ценностей физической культуры, настоящей угрозой безопасности их жизнедеятельности.

Большую часть имеющихся методов обучения плаванию призваны результативно решать задачи постижения плавательных умений при косвенном решении задач их оздоровления. Таким образом, здоровье спортсменов заслуживает пристального внимания и должно быть в основе занятий физическими упражнениями. Вместе с тем, проблемам здоровья спортсменов традиционно неоправданно мало уделяется внимания. Считается даже, что заболевания дискредитируют спорт как величайшее социальное явление.

Традиционно принято считать, что спортсмены - самые здоровые люди. Огромное число работ, посвященных физической культуре и спорту, показывают положительное влияние на организм человека физических упражнений. Вместе с тем, это - люди, которые испытывают огромные мышечные нагрузки и даже перегрузки, чрезмерные нервно-психические напряжения. Данное обстоятельство и обусловило выбор темы настоящего исследования.

Цель исследования. Определить положительное и отрицательное влияние спортивного плавания на здоровье спортсменов, имеющих 10-20 летний стаж учебно-тренировочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Выявить положительные стороны занятий спортивным плаванием на организм квалифицированных спортсменов.
2. Выявить отрицательное воздействие занятий спортивным плаванием на организм квалифицированных спортсменов.
3. Определить методические положения, обеспечивающие рациональную организацию тренировочного процесса с позиции здоровьесбережения организма спортсменов.

Метод исследования. Анализ научно-методической литературы.

Объект исследования. Научно-теоретические аспекты спортивной тренировки квалифицированных пловцов.

Предмет исследования. Здоровьесберегающая направленность спортивной тренировки квалифицированных пловцов.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что системная организация тренировочного процесса квалифицированных пловцов на основе учета здоровьесберегающих технологий будет способствовать сохранению здоровья спортсменов, благополучию и успеху в спортивной карьере.