

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

В современном казахстанском обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков является как никогда более **актуальной**. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Проблемы укрепления физического и психического здоровья школьников в настоящее время выдвигаются на одно из первых мест. При этом в учреждениях среднего образования отводят физическому развитию и другим видам активности основную роль [1, 2].

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого отклика в деле сохранения здоровья людей, и в том числе, школьников. Поэтому в нашем обществе возникает потребность в развитии своих физических способностей при помощи занятий физическими упражнениями. Как известно, физические тренировки повышают двигательную активность, стимулируют интеллектуальные процессы, способствуют здоровью и долголетию и являются неотъемлемой частью гармоничной и полноценной жизни

[3].

Мы считаем, что наиболее эффективным средством оздоровления, среди других видов спорта, является плавание, сочетающее в себе возможность гармоничного развития организма, выраженную оздоровительную направленность, эмоциональную притягательность водной среды и имеющее важное прикладное значение. Кроме того, этот вид спорта позволяет достаточно успешно решать задачи по развитию основных физических качеств.

Плавание имеет большой ряд особенностей, которые делают его наиболее привлекательным вариантом физической активности и укрепления здоровья в детском и подростковом возрасте. Существует множество подтверждений, что плавание мощный эмоционально-положительный фактор, который позволяет решать важные оздоровительные задачи [4]. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста.

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.

Все это, на наш взгляд, обуславливает актуальность настоящего исследования.

**Цель исследования:** выявить влияние занятий спортивным плаванием на физические качества и функциональные характеристики детей 11-14 лет.

Для достижения этой цели одной из задач настоящего исследования являлось выявление различия в уровне физической подготовленности юных пловцов и школьников, не занимающихся спортом.

Исследование проводилось с сентября по декабрь 2015 года в ДЮСШ № 4. Работа проводилась методом естественного гигиенического эксперимента, не нарушавшего педагогический процесс. Наблюдения велись за мальчиками (n=30), занимающихся спортивным плаванием, и школьниками (n=30) средней школы № 124 г. Алматы, занимающихся физической культурой в объеме школьной программы.

Уровень физической подготовленности исследованных подростков иллюстрируют данные приведенные в таблицах 1 и 2, а также рисунки 1-27.

Таблица 1. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности подростков 11-14 лет

	ЭГ (пловцы)			КГ (школьники)			t	P
	М	m	$\sigma$	М	m	$\sigma$		
Наклон вперед сидя, с м	1,00	0,58	0,15	3,00	0,58	0,15	36,72	<0,01
Подтягивания, кол-во раз	12,0	1,15	0,31	6,50	0,86	0,23	14,28	<0,01
Пряжок в длину с места, см	211,30	7,20	1,93	157,50	10,09	2,7	16,24	<0,01
Челночный бег (3x10м), с	7,8	0,23	0,06	9,15	0,32	0,08	12,89	<0,01
Бегна 30 м, с	4,05	0,14	0,04	6,90	0,23	0,06	39,22	<0,01
Бегна 6 мин, м	1600,00	57,64	15,401	100,00	86,46	23,11	18,00	<0,01

Таблица 2. Разница показателей физической подготовленности подростков 11-14 лет

	ЭГ	КГ	Разница в ед.	Разница в %
Наклон вперед сидя	11,00	3,00	8,00	72,73
Подтягивание в висе	12,00	6,50	5,50	45,83
Прыжок в длину с места	211,30	157,50	53,80	25,46
Челночный бег (3x10м)	7,80	9,15	-1,35	-17,31
Бег на 30 м	4,05	6,90	-2,85	-70,37
Бег на 6 мин	1600,00	1100,00	500,00	31,25

Проанализировав данные таблиц, необходимо отметить, что с высокой статистической достоверностью ( $P < 0,01$ ) значения показателей юных пловцов превосходят показатели школьников.

Физическая подготовленность как возможности функциональных систем организма подростков предполагает разностороннее развитие физических качеств, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности [5]. Рассмотренная нами общая физическая подготовленность гораздо выше у юных спортсменов.

По полученным результатам теста на гибкость (наклон вперед сидя) (Рисунок 1), данные, выявленные у подростков-пловцов на 72,73% превосходят значения показателей школьников. Это, несомненно, говорит о большей подвижности суставов и эластичности мышц юных спортсменов.

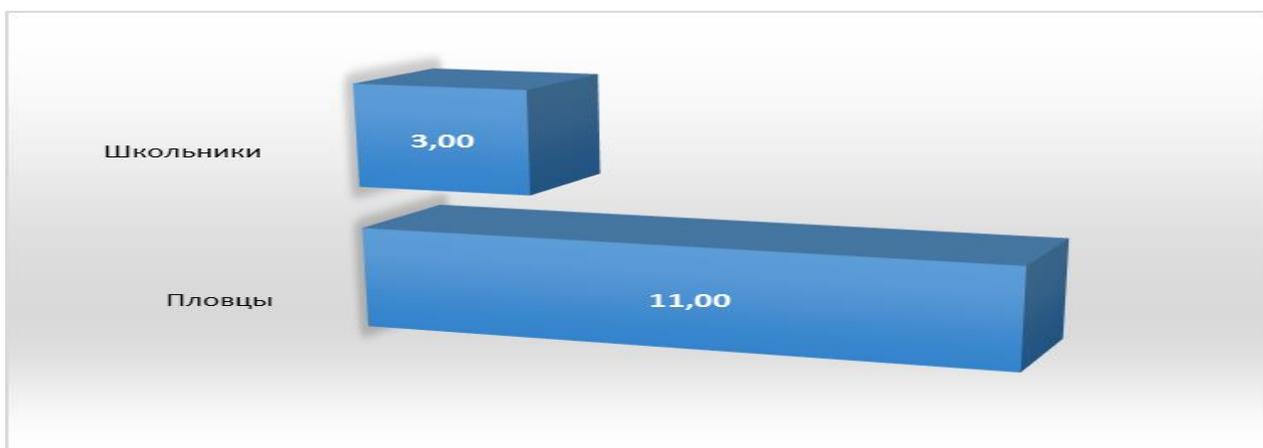


Рисунок 1. Диаграмма показателей наклона вперед сидя, см



Рисунок 1. Диаграмма показателей подтягивания в висе, кол-во раз

Тест на силовые способности (подтягивание в висе), также выявил превосходство пловцов практически в 2 раза (45,83%). Сила как физическое качество, т.е. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий очень важна для гармоничного развития всего тела, а двигательная активность человека не будет протекать так, как следовало бы, поскольку слабость мышц не даст им возможности функционировать в должной степени.

Такие показатели подростков-пловцов дают нам возможность говорить о том, что у них более укреплены мышечные группы всего двигательного аппарата, развиты способности выдерживать различные усилия (динамические, статические и др.), а также более высоки умения рационального использования собственной силы.



Рисунок 3. Диаграмма показателей прыжка в длину с места, см

Тест на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места) статистически достоверно выявил преобладание пловцов над школьниками (показатели выше на 25,46%). Из чего мы делаем вывод о большей подвижности мышц, высокой мышечной силе и двигательной реакции юных пловцов. А также о большей подвижности нервных процессов, координации мышц со стороны центральной нервной системы, что было достигнуто регулярными спортивными занятиями.

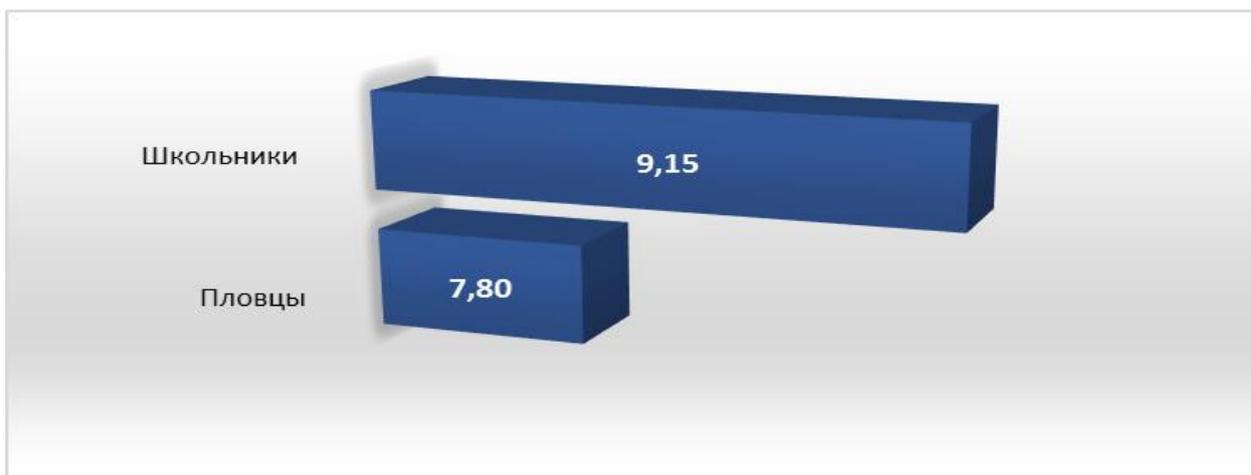


Рисунок 4. Диаграмма показателей челночного бега (3x10м), с

Значения показателей теста на ловкость (челночный бег) демонстрируют нам сокращение затраченного на его выполнение времени у пловцов, что говорит о большем развитии ловкости (сокращение времени на 17,31%).

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов.

Уровень развития ловкости у исследованных пловцов позволяет нам говорить об их более высокой способности к точному анализу движений, более развитой деятельности анализаторов и особенно двигательного [6].

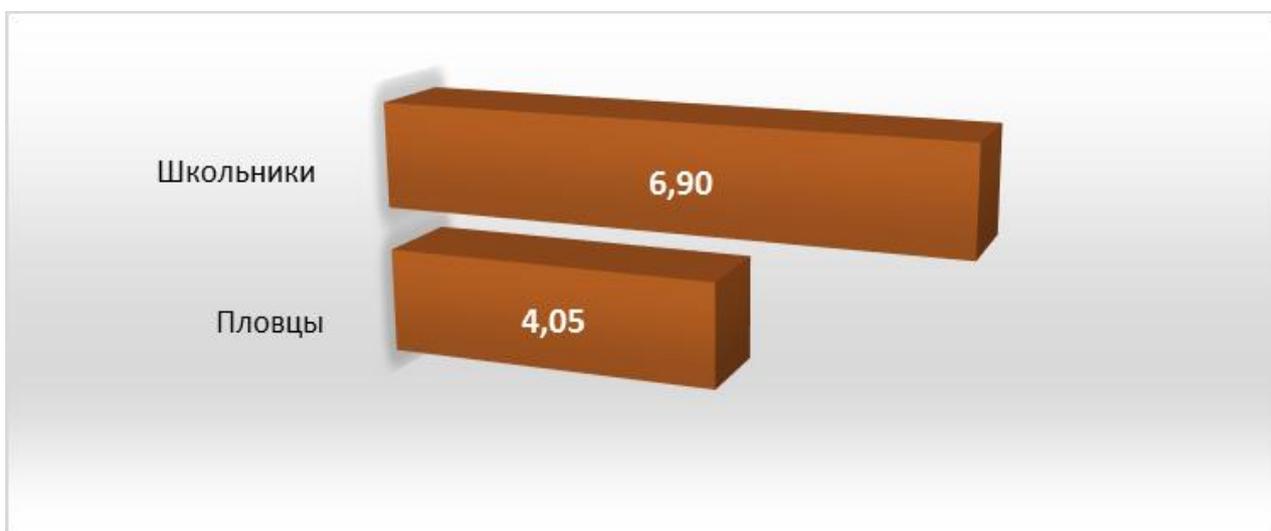


Рисунок 52. Диаграмма показателей бега на 30м, с

Диаграмма показателей теста на скоростные способности (бег на 30 м) наглядно представляет нам понижение затраченного на бег времени у подростков, занимающихся плаванием – 4,05 секунды по сравнению с 6,9 секундами у школьников. Что разрешает нам сделать вывод о развитости скоростных характеристик нервных процессов и тренированности центральной нервной системы и периферического нервно – мышечного аппарата.

Проведенный тест на выносливость (бег на 6 минут) показал, что это качество более развито у пловцов (значения показателей выше на 31,25%).

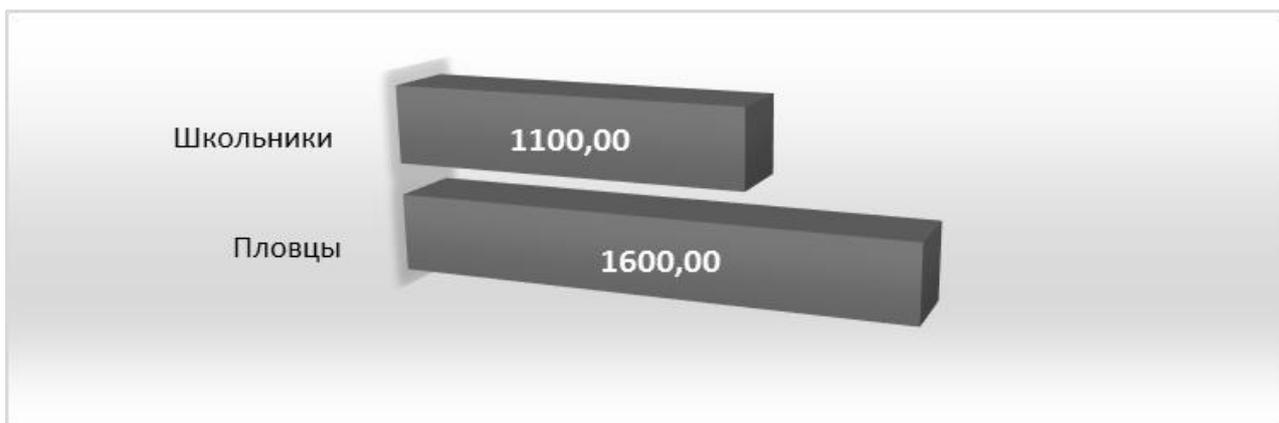


Рисунок 6. Диаграмма показателей бега на 6 мин, м

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения - сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

Результаты исследования дают основания сделать следующие **выводы**:

По данным, полученным при исследовании мы можем утверждать о том, что более высокая физическая подготовленность у юных пловцов. Этому способствует организованные систематические тренировки плаванием.

Установлено, что многолетние спортивные тренировки плаванием положительно влияют на все показатели физической подготовленности подростков 11-14 лет.

#### **Литература:**

1. Бердинков, Г.И. Массовая физическая культура в ВУЗе / Учебное пособие Г.И. Бердинков. – М.: Высшая школа, 1991. –240 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – Плавание /учебник Н.Ж. Булгакова. — М.: АСТ; Астрель, 2002. –160 с.
3. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. - М.: ФиС, 1990. – 200 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Учебн. для ст-тов фак. физ. культуры пед. Ин-тов по спец. 03.03. «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов и др. Под ред. Б.А. Ашмарина.– М.: Просвещение, 2000.– 287 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966. – 200 с.
6. Филиппович В.И. Некоторые теоретические предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества // Теория и практика физической культуры. – 1973. – №2. – С. 58–62.