

ВЛИЯНИЕ КОРОТКОГО ЦИКЛА ЗАНЯТИЕМ ПЛАВАНИЕМ (3 МЕСЯЦА) НА УРОВЕНЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

М.Г. Лукашевич, 4 курс

*Научный руководитель – И.Н. Григорович, к. пед. н., доцент
Полесский государственный университет*

Актуальность. В наше время существует множество различных видов спорта, как для укрепления здоровья, так и для повышения физической активности студентов. Из различных видов физической деятельности стоит выделить занятия плаванием. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ дошкольных, средних и высших специальных учебных заведений. В тренировке пловца, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является одной из форм процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности занимающихся [1,2,3].

Тренировочный процесс характеризует чётко выраженная цикличность. Циклы *представляют собой относительно завершённую последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса (микро-, мезо- и микроциклов), чередующихся как бы в порядке кругооборота [4,5].*

Постановка задач. В ходе исследования необходимо было решить следующие задачи:

1. Выявить уровень развития специальной физической подготовленности студентов факультета организации здорового образа жизни.

2. Оценить влияние занятий плаванием в течение 3–х месяцев на уровень специальной подготовленности студентов.

Для решения поставленных задач применялись методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- функциональные пробы;
- методы математической статистики: среднее значение; стандартное отклонение (σ);

Результаты исследования. Проведение педагогического тестирования для оценки уровня специальной подготовленности занимающихся плаванием показало, что показатели силы и силовой выносливости на высоком уровне (таблица 1).

В тестах “подтягивание” и “сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях” средние результаты по группе $17,4 \pm 3,8$ и $20,4 \pm 3,8$ соответствуют 10 баллам. Лишь два студента выполнили задания на оценку “8”.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня специальной подготовленности студентов в начале и конце исследования, $X \pm \sigma$

Этапы	Подтягивания, кол-во раз	Сгибание–разгибание рук на параллельных брусьях, кол-во раз	Жим штанги лёжа на скамье, кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	Становая тяга, кг
В начале исследования	$17,4 \pm 3,8$	$20,4 \pm 3,8$	$90 \pm 8,5$	$48,4 \pm 9,1$	$97,6 \pm 17,1$
В конце исследования	$19 \pm 4,2$	$30,6 \pm 4,7$	$95,4 \pm 15,8$	$54,2 \pm 9,01$	$112,6 \pm 13,3$

В тестах “жим штанги лёжа” и “становая тяга” средние показатели по группе $90 \pm 8,5$ и $97,6 \pm 17,1$ соответствуют хорошей подготовленности студентов.

Оценивая функциональное состояние организма данных студентов в начале исследования (таблица 2), можно сказать, что в пробе Штанге студенты имеют удовлетворительный результат (от 40–49 сек.)

Таблица 2 – Показатели функционального состояния организма занимающихся плаванием в начале и конце исследования, сек ($X \pm \sigma$)

Этапы	Проба Штанге	Проба Генчи	Проба Ромберга
В начале исследования	47±1,6	34,6±1,3	22,5±1,2
В конце исследования	52,8±5.6	38±9.4	22,5±1,2

В пробе Генчи 60% студентов имеют неудовлетворительный результат, т.е. меньше 34 сек. 20% студентов показали результат выше 34 секунд, что соответствует удовлетворительной оценке и лишь 20% соотносится с хорошей оценкой.

В пробе Ромберга студенты в среднем показали результат свыше 15 секунд (22,5±1,2 сек.), что соответствует хорошей оценке статической координационной функции.

Уровень специальной подготовленности в большей мере проявляется в соревновательной деятельности, поэтому мы протестировали студентов в плавании на 50 и 100м избранным стилем (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты плавания на 50 и 100м в начале исследования, $X \pm \sigma$

Этапы	50 м, сек.	100 м, мин.сек.	Стиль проплывания
В начале исследования	34.31±2.4	1.13±0.5	На спине Вольный стиль
В конце исследования	33,1±2.3	1.11±0.1	На спине Вольный стиль

По результатам, представленным в таблице 3, средние показатели времени проплывания по группе составляют на дистанции 50 м 34.31±2.4сек., а на дистанции 100м 1мин.13сек.±0.5 – это соответствует оценке, равной двум баллам. Лишь 20% студентов проплыли дистанцию 50м на оценку “8”.

После проведённой работы (продолжительностью 3 месяца), были повторно проведены измерения.

Во всех тестах, оценивающих показатели специальной подготовленности студентов, наблюдаются положительные сдвиги, хотя исходный уровень был достаточно высок (таблица 1).

Оценивая функциональное состояние организма данных студентов после 3–х месяцев занятий плаванием (таблица 2), можно сказать: в пробе Штанге студенты имеют хороший результат (свыше 50 сек.), в пробе Генчи большинство студентов показало хороший результат (свыше 37 сек.), за исключением 2 студентов, у которых результат составил 30 секунд. В пробе Ромберга показатели студентов не изменились.

По результатам, представленным в таблице 3, средние показатели времени проплывания по группе улучшились и составляют на дистанции 50м 33,1±2.3сек., а на дистанции 100м – 1мин 11сек.±0.1 – это соответствует 5 баллам, а два студента проплыли дистанцию 50м на оценку “9”.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что тренировочный цикл занятий плаванием, продолжительностью 3 месяца, оказал положительное влияние на физическую подготовленность студентов, функциональное состояние организма и результативность соревновательной деятельности.

Список использованных источников

1. Бакшеев, М.Д. Основы управления подготовкой пловцов / М. Д. Бакшеев.– Омск: СибГУФК, 2010. – 64 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж.Булгакова. – М.: ФиС, 2001. – 160 с.
11. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка пловцов/ С.М. Вайцеховский. – М., 1976. – 152 с.
- 4.Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
5. Викулов, А.Д. Плавание / А. Д. Викулов. – Ярославль, 1999. – 160 с.