

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ СПС ПО ПЛАВАНИЮ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ КАФЕДРЫ ОиАФК**

*С.А. Яхновец, 4 курс*

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

*Полесский государственный университет*

**Актуальность:** Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных) идет значительно успешнее, если студент имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Именно развитию этих качеств способствуют занятия спортивным плаванием. Немаловажное значение в плавании имеет развитие силовых и скоростных качеств пловцов, однако целенаправленное развитие их требует рационально построенных тренировочных занятий [1].

**Задачей исследования** явилось определение уровня силовых и скоростно–силовых способностей студентов, занимающихся в группе СПС по плаванию.

Для решения поставленной задачи были использованы следующие **методы исследования:**

4. Педагогическое наблюдение.
5. Педагогическое тестирование.
6. Методы математической статистики.

**Результаты исследования:**

В исследовании было проведено педагогическое тестирование для определения уровня физической подготовленности студентов факультета организации здорового образа жизни в количестве 6–ти человек, занимающихся плаванием.

В данном исследовании в качестве организационной формы проведения занятий выступали скоростно–силовые тренировки, которые проводились 3 раза в неделю. Были использованы педагогические тесты: прыжок в длину с места – для оценки уровня развития скоростно–силовых способностей; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – для оценки силы; поднимание и опускание туловища – для оценки силовой выносливости мышц; кистевая динамометрия использовалась для измерения уровня развития статической силы мышц кисти; проплывание 50 и 100 метров – для оценки уровня развития скоростно–силовых способностей; старта с тумбочки – для оценки уровня скорости реакции на звуковой сигнал [2].

Педагогическое тестирование студентов факультета организации здорового образа жизни показало, что у юношей уровень физической подготовленности достаточно высокий. У девушек эти показатели значительно ниже.

В программу занятий были включены специально подобранные упражнения с учетом их соответствия возрастным и физическим возможностям студентов. В содержание тренировки включались разнообразные упражнения, в зависимости от стиля плавания занимающегося. В тренировку были включены упражнения, направленные преимущественно на развитие силы, силовой вынос-

ливости и скоростно–силовых способностей. Упражнения выполнялись с использованием инвентаря: специальные доски, лопатки, ласты, поролоновые гантели [3].

После проведённой работы (продолжительностью 4 недели), направленной на повышение уровня скоростно–силовой подготовленности, были повторно проведены контрольные тесты, плавание на 50 и 100 метров, старты с тумбочки.

Результаты педагогического тестирования показали прирост результатов почти во всех тестах.

Имея результаты тестов до и после эксперимента, представляется возможным сравнить показатели и сделать выводы. Показатели расчетов представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели силовых и скоростно–силовых способностей на суше,  $x \pm \delta$

№ п/п	Группы	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, к–во раз	Поднимание и опускание туловища (60 с)	Кистевая динамометрия, кг	
					правая	левая
<b>В начале эксперимента</b>						
1	Юноши	233,3 $\pm$ 10,7	50,3 $\pm$ 10,1	46,6 $\pm$ 4,7	49,3 $\pm$ 4,73	48 $\pm$ 7,1
2	Девушки	160,5 $\pm$ 8,0	17 $\pm$ 5,3	34,5 $\pm$ 8,0	27 $\pm$ 3,5	24,5 $\pm$ 4,2
<b>В конце эксперимента</b>						
1	Юноши	239,7 $\pm$ 10,1	50,9 $\pm$ 10	48,6 $\pm$ 4,5	49 $\pm$ 4,7	48,1 $\pm$ 7,1
2	Девушки	160,8 $\pm$ 8,0	18,1 $\pm$ 5,5	36 $\pm$ 7,8	27 $\pm$ 3,5	24,3 $\pm$ 4,2

Таблица 2 – Результаты проплывания дистанций 50 и 100 метров, старт с тумбочки,  $x \pm \delta$

<b>В начале эксперимента</b>			
Группы	50 м, сек	100 м, мин.сек	старт с тумбочки, сек
Юноши	34.5 $\pm$ 3,3	1.14 $\pm$ 5,9	0,84 $\pm$ 0,02
Девушки	34.025 $\pm$ 3,1	1.12 $\pm$ 2,7	0,78 $\pm$ 0,18
<b>В конце эксперимента</b>			
Группы	50 м, сек	100 м, мин.сек	старт с тумбочки, сек
Юноши	33.16 $\pm$ 3,2	1.13 $\pm$ 5,3	0,76 $\pm$ 0,03
Девушки	32.85 $\pm$ 1,8	1.11 $\pm$ 2,7	0,715 $\pm$ 0,008

#### **Выводы:**

Результаты педагогического тестирования показали, что уровень физической подготовленности студентов, занимающихся в группе СПС по плаванию достаточно высокий.

В основу тренировок легли упражнения, направленные преимущественно на развитие силы, силовой выносливости и скоростно–силовых способностей.

Применение тренировок способствовало положительной динамике показателей физической подготовленности, а также в плавании на 50 и 100 м.

#### **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.
3. Иняевский, К.А. Тренировка пловца. Пособие для тренеров / К.А. Иняевский, Б.Н. Никитский. – СПб. БПА, 2000. – 308 с.