

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

УДК 797.21

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПРИРОСТА У ДЕТЕЙ 5 – 7 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ КРОЛЕМ НА ГРУДИ

А.В. Азарова, 4 курс

Научный руководитель – С.М. Яцун, д.м.н., профессор

Курский государственный университет

Плавание – с одной стороны – популярный вид спорта, с другой – неотъемлемая часть жизни человека. В последнее время плавание широко используется как один из ключевых компонентов здорового образа жизни. В связи с этим представляет интерес проблема динамики функциональных изменений в организме под влиянием плавания.

Мы оценивали функциональные изменения у детей 5–7 лет, занимающихся плаванием способом «кроль на груди».

Кроль (англ. *Crawl* – ползание) – вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами [1].

Этот способ плавания считается быстрым и наименее энергозатратным, поэтому в соревнованиях «вольным стилем» основная масса пловцов выбирает именно его.

Известно, что при грамотно построенных систематических занятиях любым видом спорта наблюдается прирост функциональных способностей организма [2].

Для проведения тестирования оценивали две группы по 10 детей в возрасте 5 – 7 лет, которые не занимались плаванием, одну группу обучили стилю плавания кроль на груди, другую – не обучали этому стилю, осуществлялись групповые занятия по плаванию. Через 6 месяцев повторно оценивали функциональные пробы Штанге и Генче, также мониторили показатели сердечнососудистой системы, в частности, частоту сердечных сокращений.

На основе проведенного тестирования были получены следующие результаты. У детей, занимающихся плаванием стилем кроль на груди, снизился показатель ЧСС в покое на 6 уд/мин и при нагрузке – на 9 уд/мин, повторная проба через 2 мин после нагрузки показала снижение показателя на 14 уд/мин. В тоже время, у детей в контрольной группе, этот показатель существенно не изменился.

Проба Штанге показала прирост в состоянии покоя на 7 с., прирост во время выполнения физических упражнений составил 5,88 с., в контрольной группе – 2,1 с., прирост показателя после 2 минутного отдыха составил в экспериментальной группе – 5,95 с., в контрольной – 1,8 с.

Проба Генче выявила прирост показателей в состоянии покоя на 5,13 с. (в контрольной – на 3,2 с.), во время выполнения физических упражнений – 4,88 с. (в контрольной – 2,1 с.), прирост показателя после 2 минутного отдыха составил, соответственно, 6,95 с. и 3,8 с.

На основе данных исследований был выявлен прирост функциональных показателей у детей 5 – 7 лет после полугодового цикла тренировок, что подтверждает положительный эффект от занятий плавания кролем на груди.

Список использованных источников

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учеб. для студентов вузов по направлению «Пед. образование» профиль «Физ. культура»/Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой.–М.: Академия, 2014. –320 с. –(Высш. проф. образование. Бакалавриат).

2. Павлова Т.Н. в помощь школьному учителю: рекомендации по обучению плаванию/Т.Н. Павлова, С.М. Никитина.// Детский тренер. –2012. –№1. –С. 14–20.