



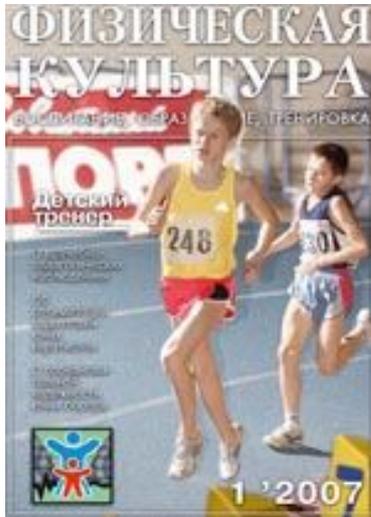
# Физическая Культура

ВОСПИТАНИЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

ТРЕНИРОВКА

НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



## СОДЕРЖАНИЕ | CONTENTS

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

**С.Ю. Щетинина**

- [Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся 1-11-х классов в условиях модернизации образования](#)

**В.А. Полоудин**

- [Концептуальные аспекты методики обучения младших школьников игре в шахматы с применением компьютеров](#)

**В.К. Спирин, М.В. Вязанко, Н.А. Макарова**

- [Индивидуальный подход как один из важнейших принципов модернизации базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе](#)

**А.В. Астахов**

- [Особенности организации уроков по физической культуре при трехчасовой учебной нагрузке](#)

**Е.А. Романов**

- [Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся начальных классов в Магаданской области на основе использования средств волейбола](#)

**В.Л. Мутко, Н.В. Паршикова, В.А. Чистяков**

- [Дополнительный урок физкультуры: опыт реализации](#)

### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Ф.Д. Мухамитянов**

- [Воспитательное пространство урока физической культуры](#)

**Н.В. Пысина**

- [Педагогическая технология индивидуально мотивированной спортивно-оздоровительной деятельности подростков в клубах по месту жительства](#)

**А.Н. Гуляева**

- [Воспитание самостоятельности как свойства личности младших школьников на уроках физической культуры](#)

**Г.Н. Попов, С.Б. Нарзулаев**

- [Роль научно-практических центров реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья](#)

### МЕТОДИЧЕСКИЕ НАХОДКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Е.А. Козин**

- [Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста \(6-7 лет\)](#)

**Т.А. Семенова**

- [Воспитание ловкости у детей шестого года жизни в подвижных играх](#)

**Е.Е. Романова, Е.В. Диулина**

- [Проявление мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушениями речи](#)

**Т.В. Артамонова, Н.В. Надежина**

- [Сравнительная характеристика показателей координационных способностей у детей 5-6 лет с общим недоразвитием речи](#)

## **НОВЫЕ ПРОЕКТЫ**

**Л.И. Лубышева**

- [Спортизация общеобразовательных школ России: новые векторы развития](#)

**А.Г. Комков, А.В. Быков**

- [Методические особенности начального обучения во флорболе](#)

**Е.А. Колесникова, В.В. Костюков**

- [Методика подготовки баскетболисток 15-16 лет к соревнованиям по стритболу](#)

## **ДЕТСКИЙ И ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ**

**Ф.Х. Зекрин**

- [Обоснованность физиологической направленности применения средств специальных тренировочных воздействий в подготовке дзюдоистов 15-18 лет](#)

**В.В. Анцыперов**

- [Технология оптимизации обучения юных гимнастов двигательным действиям на основе типизации структурных компонентов](#)

## **УЧЕНЫЕ - ПРАКТИКАМ**

## **КОНФЕРЕНЦИИ РОССИИ**

## **НОВЫЕ КНИГИ**

**"ДЕТСКИЙ ТРЕНЕР"** - журнал в журнале

**В.Ю. Давыдов, А.В. Петряев, Б.В. Савва, А.В. Пудов**

- [Комплексная оценка морфофункциональных показателей и физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в плавании брассом и на спине на этапе углубленной специализации](#)

**В.П. Зайцев, С.М. Артемьев, П.А. Захаров**

- [Врачебно-педагогические наблюдения во время учебно-тренировочного занятия](#)

**М.С. Прошин**

- [Повышение эффективности атакующих действий в партере у юных борцов на основе использования технических средств](#)

**Д.С. Алхасов**

- [Оптимальные соотношения основных разделов подготовки юных каратистов \(на примере косики-каратэ\)](#)

**Ю.Н. Тихомиров, Ч.Т. Иванков, И.С. Литвинов, И.С. Зенченко**

- [Средства становления соревновательной надежности юных борцов 13-14 лет](#)

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ БРАССОМ И НА СПИНЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Доктор биологических наук, профессор В. Ю. Давыдов*

*Кандидат педагогических наук А. В. Петряев*

*Б. В. Савва, А. В. Пудов*

*Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград*

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург*

*Волжский гуманитарный институт, Волжск*

**Цель работы** - оценка и анализ современного процесса подготовки сильнейших юных квалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании брассом и на спине.

**Контингент испытуемых:** девочки в возрасте 11-13 лет.

**Основные результаты.** Большая часть обследуемых спортсменов (54,7 %) имели средний уровень морфологического состояния и только 2,1 % соответствовали его высокому уровню. Наиболее высокие показатели тотальных размеров тела отмечены у брассисток, общей выносливости - у спортсменов, специализирующихся в плавании на спине. В остальных показателях специальной физической подготовленности (специальная выносливость, сложнокоординационная выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость) они наибольшие - у спортсменов, специализирующихся в плавании брассом.

**Введение.** Спортивная тренировка является педагогическим управляемым процессом, направленным на развитие и совершенствование двигательных способностей занимающихся в избранном виде соревновательных упражнений и подведение их к состоянию наивысшей спортивной готовности к моменту основных соревнований. Фундаментальные положения общей и специальной педагогики позволяют тренеру упорядочить педагогическое содержание и воспитательную направленность спортивной тренировки, привести в систему ее мотивационное, социальное и психологическое обеспечение, сориентировать деятельность тренера на сотрудничество со спортсменом как с развивающейся творческой личностью.

В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, в конечном счете обеспечивающие крепкое здоровье, гармоничное физическое развитие, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, высокий уровень технического и тактического мастерства, развитие специальных физических и психических качеств, а также позволяющие приобрести комплекс знаний и навыков в области теории и методики спорта. Успешность выступления квалифицированных пловцов в значительной мере зависит от разумной стратегии многолетней спортивной подготовки, определения наиболее эффективных средств и методов тренировки, рационального построения тренировочных нагрузок различной направленности и др.

Эффективность совершенствования спортивного мастерства юных квалифицированных пловцов неразрывно связана с оценкой процесса их подготовки. Это обусловлено тем, что любая оценка состояния, уровня и структуры подготовленности юного спортсмена должна учитывать то, как готовился спортсмен, какими были объем, интенсивность тренировочного процесса, каковы были направленность и структура подготовки, какие факторы подготовки были задействованы. Вместе с тем смысл любых исследований спортивного мастерства юного пловца состоит в совершенствовании процесса дальнейшей подготовки спортсмена, что предполагает структурную и детальную оценку предшествующего и текущего процессов подготовки юного спортсмена.

Проблема оценки процесса подготовки юных пловцов стояла перед специалистами в области теории и методики спортивного плавания достаточно давно. Планирование направленности и структуры подготовки, различных уровней интенсивности нагрузок, дополнительных факторов подготовки тренеры, работающие с юными квалифицированными пловцами, осуществляют по различным критериям и уровням. При этом за основу принимаются собственный опыт и знания, информационные и технические возможности тренера, ясность календаря, сборов, возможности использования инвентаря и спортивных сооружений и т. д. В связи с этим в настоящее время не представляется возможным достаточно объективно оценивать процесс подготовки спортивного резерва только на основании анализа журналов планирования тренеров и дневников юных спортсменов. Однако несомненная важность оценки процесса подготовки юных квалифицированных пловцов определила необходимость в новых подходах и разработке новых методов для решения данной проблемы.

**Цель исследования** состояла в оценке и анализе современного процесса подготовки сильнейших юных квалифицированных спортсменов, специализирующихся в плавании способами на спине и брасс.

**Организация и методы.** Нами обследована 81 юная участница чемпионата России по плаванию в возрасте 11-13 лет.

Комплексное обследование включало антропометрические измерения (В. В. Бунак, 1941); анализ компонентов состава массы тела (J. Matieka, 1921); биологический возраст (Т. С. Тимакова, 1980); оценку антропометрических измерений пловцов с использованием специальных шкал для оценки морфофункциональной пригодности юношей и девушек 11-17 лет к занятиям плаванием (по методике В. Ю. Давыдова с соавт., 2003). Итоговая оценка морфофункционального состояния рассчитывалась как средний балл из суммы оценок по всем признакам шкалы; методика оценки процесса подготовки юных квалифицированных пловцов с использованием анкетных технологий (И. В. Клешневым, с соавт, 2005). Метод характеризуется выбором наиболее приближенных характеристик тренировочного процесса, при котором юный спортсмен (тренер) выбирает наиболее адекватные параметры тренировочной работы, которые он проделал на различных этапах подготовки (всего 60 характеристик).

**Результаты.** Полученные результаты позволяют охарактеризовать тренировочный процесс ведущих в данных возрастных группах спортсменов, специализирующихся в плавании способами на спине и брасс.

Большая часть обследуемых спортсменок, специализирующихся в брассе (54,7%), имели средний уровень морфологического состояния, 30,5% - выше среднего и только 2,1% соответствовали его высокому уровню, 1,3% имели низкое морфологическое состояние и 11,4% - ниже среднего.

Большая часть обследуемых спортсменок, специализирующихся в плавании на спине (53,6%), имели средний уровень морфологического состояния, 29,8% - выше среднего, 1,9% - высокое морфологическое состояние. В то же время 0,7% спортсменок имели низкое морфологическое состояние и 14,0% - ниже среднего.

Наилучшее морфофункциональное состояние отмечено у представительниц плавания способом брасс, наименьшее - способом на спине. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

**Таблица 1.** Показатели тотальных размеров тела спортсменок 11 -13-летнего возраста, специализирующихся в плавании брассом и на спине

Показатели	Специализация	Возраст, лет	M±(m) M	δ	V	Min - Max
1. Длина тела, см	брасс	11	154,9±4,82	8,36	5,40	145,5-161,5
		12	155,4±1,42	5,13	3,30	148,4-164,9
		13	157,8±1,96	6,20	3,92	146,6-166,0
	спина	И	152,8±1,77	4,34	2,84	146,5-159,5
		12	154,6±1,35	4,90	3,16	148,0-163,0
		13	160,8±2,81	7,95	4,94	149,4-176,4
2. Масса тела, кг	брасс	И	42,8±1,63	2,82	6,59	39,7-45,1
		12	43,1±1,17	4,23	9,81	36,8-53,3
		13	46,4±1,84	5,84	12,6	34,0-52,4
	спина	И	40,8±2,08	5,09	12,5	37,5-49,9
		12	43,3±1,20	4,35	10,0	37,4-49,0

3. Окружность грудной клетки, см	басс	13	46,2±2,31	6,54	14,2	20,7-37,4
		11	76,5±1,42	2,47	3,22	75,0-79,5
		12	76,7±1,15	4,23	5,52	69,0-83,0
		13	78,2±1,81	3,73	4,77	70,5-83,0
	спина	11	74,9±1,29	3,17	4,23	72,0-81,0
		12	75,8±1,19	4,32	5,70	69,0-85,0
		13	76,1±1,05	2,99	3,92	72,0-80,0

**Таблица 2.** Показатели тотальных размеров тела юных спортсменок, специализирующихся в плавании брассом и на спине

Показатели	Специализация	M±(m) M	δ	V	Min - Max
1. Длина тела, см	басс	157,2±1,18	5,02	3,21	145,5-167,0
	спина	155,9±1,25	6,49	4,16	146,5-176,4
2. Масса тела, кг	басс	44,3±1,00	5,91	13,3	34,0-53,0
	спина	43,4±1,03	5,39	12,4	36,5-58,4
3. Окружность грудной клетки, см	басс	78,3±0,77	3,86	4,99	69,0-83,0
	спина	75,7±0,69	0,76	1,00	69,0-85,0

**Таблица 3.** Специальная физическая подготовленность спортсменок 11-13-летнего возраста, специализирующихся в плавании брассом и на спине

Показатели	Специализация	Возраст, лет	M±(m) M	δ	Min - Max
1. Общая выносливость	басс	11	3,45±0,72	1,25	5,12-7,59
		12	5,48±0,71	2,38	1,60-2,12
		13	6,82±0,35	1,11	2,40-5,30
	спина	11	4,12±0,30	0,86	3,07-5,52
		12	4,16±0,18	0,66	3,18-4,99
		13	4,31±0,27	0,68	3,26-5,16
2. Специальная выносливость	басс	11	4,55±0,86	1,48	4,97-7,92
		12	5,56±0,60	2,01	2,61-8,07
		13	6,69±0,62	1,97	2,43-7,87
	спина	11	4,82±0,80	1,95	2,35-7,14
		12	5,19±0,50	1,42	3,35-8,21
		13	5,94±0,60	2,08	1,73-8,65
3. Сложнокоординационная выносливость	басс	11	4,45±1,48	2,56	3,49-8,16
		12	5,63±0,41	1,36	3,49-7,98
		13	6,43±0,29	0,94	2,81-6,15
	спина	11	4,32±0,87	2,12	2,26-7,90
		12	4,58±0,43	1,50	2,78-6,75
		13	4,79±0,49	1,40	2,56-6,70
4. Силовая выносливость	басс	11	1,99±0,22	0,39	1,58-2,36
		12	2,26±0,53	1,77	1,35-6,72
		13	3,78±0,59	1,87	1,31-7,54
	спина	11	3,96±0,66	1,61	2,26-6,34
		12	5,20±0,63	2,20	2,56-8,33
		13	6,01±0,76	2,15	2,83-8,49
5. Скоростная выносливость	басс	11	5,13±0,96	1,67	3,51-6,80
		12	6,00±0,88	2,94	1,77-8,72
		13	7,51±0,59	1,89	2,77-8,83
	спина	11	2,65±0,54	1,53	1,28-6,05
		12	2,96±0,53	1,84	1,17-6,89
		13	3,33±1,04	2,54	1,18-7,87

**Таблица 4.** Специальная физическая подготовленность спортсменок, специализирующихся в плавании брассом и на спине

Показатели	Специализация	M±(m) M	δ	V	Min - Max
1. Общая выносливость	басс	4,90±0,41	2,01	41,0	2,12-8,38
	спина	7,17±0,44	2,03	28,3	1,33-9,05
2. Специальная выносливость	басс	5,21±0,38	1,92	36,9	2,43-8,08
	спина	2,94±0,35	1,83	62,2	1,17-7,86
3. Сложнокоординационная выносливость	басс	5,41±0,31	1,53	28,3	2,82-8,16
	спина	4,91±0,40	2,08	42,3	2,26-8,49
4. Силовая выносливость	басс	2,81±0,34	1,72	61,2	1,26-7,55
	спина	4,37±0,32	1,67	35,2	2,09-7,90
5. Скоростная выносливость	басс	6,86±0,49	2,47	36,0	1,77-8,84

Как показала многолетняя практика работы, несоответствие показателей развития спортсмена по одному из факторов вынуждает компенсировать это работой других систем организма, вызывая дополнительную трату энергии, что, в свою очередь, приводит к истощению организма, его резервных возможностей.

В связи с этим чем в большей мере пловец соответствует спортивной модели деятельности и чем ниже у него уровень факторов, лимитирующих возможность достижения высоких результатов в плавании, тем выше надежность биологической системы и продолжительнее период высокого спортивного долголетия.

Анализ основных параметров тотальных размеров тела спортсменок 11-13-летнего возраста, специализирующихся в плавании брассом и на спине, представленных в табл. 1, показал, что по длине тела в плавании способами брасс и на спине наибольшие показатели отмечены у спортсменок 13-летнего возраста, у них же отмечаются наибольшие показатели остальных тотальных размеров тела - массы тела и окружности грудной клетки. Наибольшие показатели массы тела и окружности грудной клетки во всех возрастных группах имеют спортсменки, специализирующиеся в брассе. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Анализ основных параметров тотальных размеров тела юных спортсменок, специализирующихся в плавании брассом и на спине, представленных в табл. 2, показал, что по всем тотальным размерам тела наибольшие показатели отмечены у брассисток.

Различия достоверно значимы в показателях длины тела, окружности грудной клетки и абсолютной поверхности тела ( $p < 0,05$ ).

Картина специальной физической подготовленности спортсменок 11-13-летнего возраста, специализирующихся в плавании брассом и на спине, представлена в табл. 3.

Наибольшие показатели общей выносливости отмечены у спортсменок 13-летнего возраста, специализирующихся в плавании как способом брасс, так и на спине. Различия достоверно значимы между спортсменками 11-12 лет, специализирующимися в плавании способом брасс ( $p < 0,05$ ).

Наибольшие показатели специальной выносливости отмечены у спортсменок 13-летнего возраста, специализирующихся в плавании как способом брасс, так и на спине. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Наибольшие показатели сложнокоординационной выносливости отмечены у спортсменок 13-летнего возраста, специализирующихся в плавании как способом брасс, так и на спине. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ). Наибольшие показатели силовой выносливости отмечены у спортсменок 13-летнего возраста, специализирующихся в плавании как способом брасс, так и на спине. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Наибольшие показатели скоростной выносливости отмечены у спортсменок 13-летнего возраста, специализирующихся в плавании как способом брасс, так и на спине. Различия недостоверны ( $p > 0,05$ ).

Итоги анализа специальной физической подготовленности юных спортсменок, специализирующихся в плавании способами на спине и брасс (общая выборка), представлены в табл. 4.

Наибольшие показатели общей выносливости отмечены у спортсменок, специализирующихся в плавании способом на спине. Различия достоверно значимы ( $p < 0,001$ ).

Наиболее высокие показатели специальной выносливости отмечены у спортсменок, специализирующихся в плавании способом брасс. Различия достоверно значимы ( $p < 0,001$ ).

Наиболее высокие показатели сложнокоординационной выносливости отмечены у спортсменок, специализирующихся в плавании способом брасс. Различия достоверно значимы ( $p < 0,001$ ).

Наиболее высокие показатели силовой выносливости отмечены у спортсменок, специализирующихся в плавании способом на спине. Различия достоверно значимы ( $p < 0,01$ ).

Наиболее высокие показатели скоростной выносливости отмечены у спортсменок, специализирующихся в плавании способом брасс. Различия достоверно значимы ( $p < 0,05$ ).

**Заключение.** Проведенные исследования в целом позволили оценить уровень специальной физической подготовленности сильнейших спортсменок, специализирующихся в плавании способами на спине и брасс.

Отмечается, что показатели общей выносливости наиболее высокие у спортсменок, специализирующихся в плавании на спине.

По остальным показателям специальной физической подготовленности (специальная выносливость, сложнокоординационная выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость) лидируют спортсменки, специализирующиеся в плавании брассом.

Такая динамика специальной физической подготовленности вполне целесообразна с точки зрения многолетнего подведения спортсменок к достижению наивысших результатов, однако с учетом этого значительно повышается риск нарушений и отклонений в адаптации организма, что в конечном итоге не только не позволит добиться поставленных целей, но и может принести вред здоровью юного спортсмена. В этой связи приобретает особое значение построение выверенной, рациональной структуры тренировочного процесса, основанной на постоянном, объективном контроле, включающем современные информационные и диагностические методы.

### **Использованная литература**

1. [Антоников А. В. Планирование тренировочных нагрузок пловцов различной квалификации на основе анализа здоровья и динамики результатов](#): автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Антоников. - Малаховка, 2000. - 22 с.
2. [Голубев Г. Ю. Нормирование тренировочных нагрузок в годовой подготовке высококвалифицированных пловцов](#): автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2000. - 23 с.
3. [Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов](#) / Н. Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
4. [Воронцов А. Р. Методика многолетней подготовки юных пловцов](#) / А. Р. Воронцов, И. В. Чеботарева, В. Р. Соломатин: метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 50 с.
5. [Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера](#): автореф. дис. ... докт. биол. наук. М.: МГУ, 2002. - 40 с.
6. [Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте](#) / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература. 1997. - 583 с.
7. [Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов](#) / В. Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
8. [Тимакова Т. С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация](#) / Т. С. Тимакова. - М.: Физкультура и спорт, 1985.