



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 бассейном 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 бассейном 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 бассейном 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.