

## Список использованной литературы

1. Баранов, А. А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева // Вестн. РАМН. – 2009. – № 5. – С. 6–10.
2. Шумихина, И. И. Изменения физических показателей у юных гребцов-байдарочников под влиянием тренировочного процесса: текст лекций / И. И. Шумихина. – Ижевск, 2015. – 98 с.
3. Верлин, С. В. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / С. В. Верлин, В. Ф. Каверин, П. В. Квашук. – Воронеж : Издательство ОАО «Центрально-черноземное книжное издательство», 2007. – 173 с.
4. Го, П. Совершенствование компонентов специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ / П. Го // Теория и методика физического воспитания и спорта. – № 3. – 2007. – С.21–29.

УДК 796.894

**И. О. Максименко, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский**

### **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 10–12 ЛЕТ**

*Статья посвящена оценке показателей физической подготовленности пловцов 10–12 лет в начале и конце учебного года. Выявлено, что показатели физической подготовленности исследуемого контингента, в соответствии с пятибалльной оценочной шкалой, которая рекомендована программой для специализированных учебно-спортивных учреждений по плаванию РБ, в среднем составляют 4,3 балла.*

Высокий уровень современного спорта требует постоянного совершенствования средств и методов тренировочного процесса, углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких спортивных результатов в том или ином виде спорта [3, 6, 11, 12, 13, 15, 16, 18].

В детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений. Поэтому необходимо постоянно осуществлять поиски новых, все более эффективных форм и методов работы с юными спортсменами [2, 4, 7, 8, 9, 17]. Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, широкого привлечения к занятиям спортом и отбора одаренных юношей и девушек для пополнения рядов спортсменов высокого класса.

Важное место в подготовке спортсменов занимает система управления, в которой существенное значение имеет выбор наиболее рациональных средств и методов тренировки, обеспечивающих как достижение юными спортсменами

этапных нормативов по физической подготовленности, так и планируемых спортивных результатов [4, 10, 17]. Управление тренировочным процессом возможно лишь при наличии объективной информации о состоянии спортсмена, подкрепленной рядом метрологических измерений [1, 5, 10]. При этом контроль физической подготовленности спортсменов осуществляется по результатам выполнения тестов (контрольных упражнений), которые имеют тесную статистическую взаимосвязь с результатом в основном соревновательном упражнении [14, 18].

Таким образом, в процессе исследования предполагалось определить структуру физической подготовленности юных пловцов 10-12 лет и выделить наиболее отстающие ее стороны, препятствующие достижению должного уровня физической подготовленности спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки [10, 17].

**Цель работы** – определить динамику физической подготовленности пловцов учебно-тренировочных групп начальной подготовки.

**Организация и методы исследования.** Для проведения исследований нами были выбраны дети 10–12 лет (42 мальчика), занимающиеся в учебно-тренировочных группах начальной подготовки по плаванию.

В начале и конце учебного года в вышеуказанных возрастных группах было проведено педагогическое тестирование общефизической и специальной физической подготовленности с использованием следующих тестов: прыжок в длину с места, бег 10 м со старта, бег 5 мин., бег змейкой 10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх, наклон вперед, сгибание и разгибание рук.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современный спорт предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов. В свою очередь, общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. В связи с вышесказанным, контроль за развитием общефизической подготовленности юных спортсменов является одним из основных критериев оценки актуальности разработанных тренировочных программ [1, 10, 17].

Данные исследования общей физической подготовленности юных пловцов приведены в таблицах 1–3.

По окончании учебного года статистически достоверные различия были выявлены во всех показателях общефизической подготовленности, за исключением тестов бег змейкой и прыжок в длину с места.

Экспериментальные исследования показали, что у 10-летних занимающихся наблюдается устойчивый рост уровня общефизической подготовленности. По окончании эксперимента достоверность различий были выявлены во всех исследуемых показателях за исключением теста прыжок в

длину с места (табл. 3), однако темпы прироста в сравнении с 10-летними пловцами несколько снижены.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности мальчиков 10 лет

| Показатели                     | В начале года, X±σ | В конце года, X±σ | Прирост показателей, % | p     |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|------------------------|-------|
| Бег 10 м, с                    | 2,06±0,04          | 1,97±0,03         | 4,57                   | <0,05 |
| Бег 5 мин, м                   | 952±17,89          | 1042±50,70        | 8,64                   | <0,01 |
| Бег змейкой 10 м, с            | 2,74±0,18          | 2,67±0,17         | 2,62                   | >0,05 |
| Прыжок в длину с места, см     | 174±3,67           | 179±2,92          | 2,79                   | >0,05 |
| Прыжок вверх, см               | 39,40±1,52         | 42,80±1,10        | 7,94                   | <0,01 |
| Наклон вперед, см              | 11,80±5,22         | 14,80±4,66        | 20,27                  | <0,01 |
| Сгибание и разгибание рук, раз | 7,17±3,56          | 10,20±4,44        | 29,71                  | <0,01 |

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности мальчиков 11 лет

| Показатели                     | В начале года, X±σ | В конце года, X±σ | Прирост показателей, % | p     |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|------------------------|-------|
| Бег 10 м, с                    | 2,07±0,1           | 1,98±0,11         | 4,5                    | <0,05 |
| Бег 5 мин, м                   | 966±146            | 1030±135,0        | 6,2                    | <0,05 |
| Бег змейкой 10 м, с            | 2,66±0,11          | 2,58±0,1          | 3,1                    | <0,05 |
| Прыжок в длину, с места, см    | 175,40±19,5        | 179,80±20,4       | 2,4                    | >0,05 |
| Прыжок вверх, см               | 39,80±6,5          | 43,20±7,7         | 7,8                    | <0,05 |
| Наклон вперед, см              | 12,40±6,2          | 14,0±6,1          | 11,4                   | <0,05 |
| Сгибание и разгибание рук, раз | 8,80±6,3           | 11,20±4,8         | 21,4                   | <0,01 |

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности мальчиков 12 лет

| Показатели                     | В начале года, X±σ | В конце года, X±σ | Прирост показателей, % | p     |
|--------------------------------|--------------------|-------------------|------------------------|-------|
| Бег 10 м, с                    | 1,95±0,03          | 1,89±0,04         | 3,17                   | <0,05 |
| Бег 5 мин, м                   | 1160±22,36         | 1220±44,72        | 4,92                   | <0,05 |
| Бег змейкой 10 м, с            | 2,60±0,01          | 2,51±0,03         | 3,59                   | <0,05 |
| Прыжок в длину с места, см     | 210,20±2,86        | 213,20±2,95       | 1,41                   | >0,05 |
| Прыжок вверх, см               | 46±3,54            | 49±3,08           | 6,12                   | <0,05 |
| Наклон вперед, см              | 15,20±2,17         | 16,20±1,92        | 6,17                   | <0,05 |
| Сгибание и разгибание рук, раз | 11,60±2,61         | 13,20±2,39        | 12,12                  | <0,01 |

Анализ показателей физической подготовленности 12-летних пловцов так же выявил статистическую достоверность различий (для 5% уровня значимости) за анализируемый период во всех исследуемых показателях, за

исключением показателя развития скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места).

Экспериментальные исследования показали, что прирост различных показателей в процентном соотношении происходит поступательно, несколько отстают показатели развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей. На наш взгляд, основные физические качества имеют относительно быстрый прирост и улучшаются за счет естественного физического развития занимающихся при активном стимулировании физическими упражнениями, а также в связи с освоением, совершенствованием новых двигательных умений и навыков. В целом, мы видим, что учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с целями и задачами многолетней подготовки.

Показатели физической подготовленности исследуемого контингента в сравнении с пятибалльной оценочной шкалой рекомендованной программой для специализированных учебно-спортивных учреждений по плаванию Республики Беларусь выявили средний уровень подготовленности детей, средний балл общей физической подготовленности составил 4,3 балла.

**Заключение.** Исследования показали, что прирост различных показателей в процентном соотношении происходит поступательно, однако, несколько отстают от скоростно-силовых и координационных способностей. На наш взгляд, основные двигательные качества имеют относительно быстрый прирост и улучшаются за счет естественного физического развития занимающихся при активном стимулировании физическими упражнениями, а также в связи с освоением, совершенствованием новых двигательных умений и навыков. Однако, обращает на себя внимание невысокие темпы развития скоростно-силовых способностей. По всей видимости, специалистом при планировании учебно-тренировочного процесса юных пловцов следует уделить особое внимание развитию данных способностей. В целом, можно отметить, что учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с целями и задачами многолетней подготовки.

### Список использованной литературы

1. Алабин, В. Г. Комплексный контроль в спорте / В. Г. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 3. – С. 43–46.
2. Врублевский, Е. П. Индивидуальные особенности структуры соревновательной деятельности квалифицированных барьеристок / Е. П. Врублевский, М. С. Кожедуб, С. В. Севдалев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сб. матер. VI межд. науч.-практ. конф. – Чебоксары : ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2016. – С. 237–241.
3. Врублевский, Е. П. Анализ общей физической подготовленности хоккеистов 11-12 лет в подготовительном периоде годового макроцикла / Е. П. Врублевский, С. В. Севдалев, С. В. Шеренда // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: сб. науч. статей 1-й Межд. науч.-практ. конф. Воронеж: Научная книга, 2018. – С. 69–72.
4. Гусинец, Е. В. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы /

Е. В. Гусинец, В. Ф. Костюченко, Е. П. Врублевский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 30–34.

5. Кожедуб, М. С. Исследование физической подготовленности юных легкоатлетов / М. С. Кожедуб // Актуальные проблемы физической культуры спорта, туризма и рекреации: сб. тр. конф. – Томск, 2017. – С. 43–46.

6. Логвина, Т. Ю. Организационно-методическая направленность процесса сохранения здоровья детей средствами физической культуры / Т. Ю. Логвина, Е. П. Врублевский, В. Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 116–121.

7. Маркова, И. А. Основы двигательного режима младших школьников / И. А. Маркова, Е. П. Врублевский, С. А. Севдалев // Современные технологии воспитания культуры здоровья участников образовательного процесса: сб. матер. межд. науч.-практ. конф. – Липецк : ЛГПУ, 2015. – С. 69–71.

8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.

9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

10. Севдалев, С. В. Динамика общей физической подготовленности юных хоккеистов в годичном цикле подготовки / С. В. Севдалев, С. В. Шеренда, Е. П. Врублевский // Игровые виды спорта : актуальные вопросы теории и практики / сб. науч. статей 2-ой Межд. науч.-практ. конф., Воронеж : Научная книга. – 2019. – С. 95–99.

11. Севдалев, С. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок (на примере современного пятиборья) / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. В. Гусинец // Эпоха науки. – 2020. – № 24. – С. 332–341.

12. Севдалев, С. В. Организационно-методические аспекты индивидуализации оздоровительной тренировки женщин / С. В. Севдалев, А. А. Скидан, Е. П. Врублевский // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20. – № S1. – С. 69–76.

13. Севдалев, С. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в современном пятиборье / С. В. Севдалев // Мир спорта. – 2021. – № 2 (83). – С. 54–59.

14. Севдалев, С. В. Индивидуализация в подготовке квалифицированных спортсменок, специализирующихся в комплексных видах многоборий / С. В. Севдалев, М. С. Кожедуб, Е. А. Алейник // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2021. – № 2 (125). – С. 31–37.

15. Скорина, А. А. Организация подготовки юных дзюдоистов с учетом данных генетического анализа / А. А. Скорина, Е. П. Врублевский, Л. Г. Врублевская // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т. 6, № 1. – С. 56–60.

16. Нарский, А. Г. Эффективность использования жизненной емкости легких у пловцов различной специализации / А. Г. Нарский, С. В. Мельников, Е. П. Врублевский, В. Ф. Костюченко, Е. Ф. Орехов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 135–139.

17. Яковлев, А. Н. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, В. И. Стадник, А. А. Кравченко, М. А. Яковлева, Н. А. Глушенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1 (979). – С. 98–100.

18. Vrublevskiy, E. P. Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics / E. P. Vrublevskiy, S. V. Sevdalev, S. V. Lashkevich, A. S. Gerkusov // Physical Education of Students. – 2019. – № 6. – С. 320–326.