

Вплив занять плаванням на рівень фізичної підготовленості учнів, які навчаються в старших класах

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. У цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” зазначається, що в сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров’я дітей та підлітків. У вирішенні зазначеної проблеми важливу роль відіграє організація занять у різних спортивно-оздоровчих секціях.

У нормативних документах визначилася чітка орієнтація розвитку масової фізичної культури й спорту серед школярів. Однак лише на уроках фізичної культури неможливо вирішити поставлені завдання. Необхідно максимально використовувати найрізноманітніші форми позакласної роботи й роботи в спортивних гуртках і секціях [4].

В охороні здоров’я та фізкультурному русі нашої країни чільне місце посідає профілактична спрямованість, яка передбачає впровадження різних форм і методів фізичної культури в позанавчальний час на основі обґрунтованих рекомендацій із питань оптимальної рухової активності.

Практика показала, що в школах, де функціонують спортивно-оздоровчі секції, кращі успішність і дисципліна, вищий рівень фізичної підготовленості дітей, менше захворювань [1].

Проте спортивно-оздоровча робота в школах поки що має епізодичний характер. Однією з причин низького рівня організації спортивних занять у школах є недостатня розробленість її методичних основ, відсутність методичних матеріалів, а також недостатня увага вузів до питань підготовки вчителів для роботи цього спрямування [5].

Плавання є ефективним засобом підвищення фізичного стану та поліпшення здоров’я підлітків. Воно рекомендується без обмежень усім здоровим людям будь-якого віку. Плавання сприятливо впливає на функціональні системи організму. В результаті тренувального ефекту в плавців значно поліпшується функція дихальної системи. Плавання позитивно впливає на опорно-руховий апарат. У воді плавець перебуває в горизонтальному положенні, тому знімаються гравітаційні навантаження на хребет. Зміцнюється м’язовий тонус грудної клітки, що поліпшує поставу, координацію рухів, розвиває гнучкість, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Основними перевагами плавання є те, що воно має великий оздоровчий ефект на основні функції та системи організму, легко й точно дозується, сприяє ідеальній чистоті тіла [3; 7].

Тренування в плаванні складаються з декількох етапів. На першому етапі ставиться завдання навчити дітей плавати. На наступних заняттях поступово підвищується швидкість і збільшується тривалість плавання.

Підвищення оздоровчої ролі плавання досягається за дотримання таких умов: дихання (гранично глибокий вдих та повний видих у воду) погоджено з рухами рук, що вдосконалює серцево-судинну й дихальну системи; під час виконання кожного гребка чергуються напруження м’язів із їх розслабленням, що дає змогу протягом тривалого часу пропливати без зупинок велику відстань; досягнення економічності та ефективності всіх гребкових рухів руками й ногами, оптимального горизонтального положення тіла у воді, забезпечує не тільки рівномірне та швидке ковзання, а й різнобічний фізичний розвиток, тренувальну дію на основні функції організму.

Кожне заняття оздоровчим плаванням починається з 8–10-хвилинної підготовчої частини на суші, яка включає загальнорозвивальні вправи. Після цього виконують різноманітні вправи у воді, поступово підвищуючи швидкість і тривалість їх виконання [2].

Завдяки систематичним заняттям плаванням поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, активізується обмін речовин, посилюються газообмін й окислювальні процеси [6].

Завдання дослідження – дати оцінку рівня фізичної підготовленості учнів 11-го класу, які займаються в секції плавання.

Експериментально-дослідна робота була проведена на базі навчально-виховного комплексу № 26 м. Луцька протягом 2008/2009 навчального року. В експерименті брали участь 58 учнів 11-х класів.

Учні, які навчались у контрольній групі, відвідували різноманітні спортивні гуртки два рази на тиждень після уроків. На уроках фізичної культури вони в межах навчальної шкільної програми

відвідували басейн. Учні, які входили до експериментальної групи, відвідували уроки фізкультури та спортивну секцію з плавання двічі на тиждень.

Під час проведення експериментальної роботи ми визначали рівень фізичної підготовленості учнів КГ та ЕГ за допомогою рухових тестів. Показники розвитку фізичних можливостей в учнів старших класів на початку експерименту подано в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів 11-х класів на початку експерименту (М ±)

Група	Стать	Біг на 30 м, с	Біг на 2000 м, хв., с	Нахили тулуба вперед, см	Підтягування на перекладині, разів	“Човниковий біг” 4×9 м, с	Стрибки в довжину з місця, см
ЕГ	Чол.	5,1 ± 0,04	9,49 ± 0,25	+ 10 ± 0,4	9 ± 0,24	9,7 ± 0,04	205 ± 3,5
	Жін.	5,5 ± 0,05	11,30 ± 0,40	+ 15 ± 0,6	15 ± 0,51	10,6 ± 0,03	180 ± 4,0
КГ	Чол.	4,9 ± 0,03	9,58 ± 0,35	+ 11 ± 0,3	10 ± 0,27	9,8 ± 0,03	210 ± 4,2
	Жін.	5,2 ± 0,04	11,40 ± 0,32	+ 14 ± 0,5	14 ± 0,48	10,7 ± 0,02	180 ± 4,9

Як бачимо з табл. 1, за всіма показниками фізичної підготовленості учні 11-х класів і контрольної, і експериментальної груп показали невисокі результати. Середні результати тесту, “біг на 30 м” в юнаків ЕГ – 5,1 с, КГ – 4,9 с, у дівчат, відповідно, – 5,5 с та 5,2 с. Середні результати тесту “біг на 2 000 м” у юнаків ЕГ – 9,49 хв, КГ – 9,58 хв, у дівчат, відповідно, – 11,30 хв та 11,40 хв. Середні результати тесту “нахили тулуба вперед” у юнаків ЕГ 10 см, КГ – 11 см, у дівчат, відповідно, – 15 см і 14 см.

Середні результати тесту підтягування на перекладині в юнаків ЕГ – 9 разів, КГ – 10 разів, у дівчат, відповідно, – 15 разів та 14 разів. Середні результати тесту “човниковий біг” 4×9 м у юнаків ЕГ – 9,7 с, КГ – 9,8 с, у дівчат, відповідно, – 10,6 с і 10,7 с. Середні результати тесту “стрибок у довжину з місця” в юнаків ЕГ – 205 см, КГ – 210 см, у дівчат – 180 см.

Результати тестувань виявили, що старшокласникам необхідно насамперед більше уваги приділяти розвитку таких фізичних характеристик, як витривалість, швидкість та сила.

Наприкінці експериментального дослідження ми провели повторне тестування старшокласників КГ й ЕГ. Показники розвитку фізичних можливостей старшокласників після завершення експериментальної роботи подано в табл. 2.

Таблиця 2

Середні показники фізичної підготовленості учнів 11-х класів після експерименту (М ±)

Група	Стать	Біг на 30 м, с	Біг на 2 000 м, хв, с	Нахили тулуба вперед, см	Підтягування на перекладині, разів	“Човниковий біг” 4×9 м, с	Стрибки в довжину з місця, см
ЕГ	Чол.	4,7 ± 0,04	9,21 ± 0,27	+ 13 ± 0,5	11 ± 0,35	9,8 ± 0,02	225 ± 3,9
	Жін.	4,9 ± 0,03	9,41 ± 0,35	+ 17 ± 0,4	18 ± 0,47	10,0 ± 0,04	215 ± 4,2
КГ	Чол.	4,9 ± 0,04	9,49 ± 0,42	+ 11 ± 0,3	10 ± 0,40	9,9 ± 0,04	208 ± 4,8
	Жін.	5,1 ± 0,05	11,14 ± 0,38	+ 15 ± 0,6	15 ± 0,31	10,8 ± 0,03	189 ± 4,7

Середні показники фізичної підготовленості після завершення експерименту учнів 11-х класів, які навчалися в контрольній та експериментальній групах, суттєво відрізнялися.

Середні результати тесту “біг” на 30 м у юнаків ЕГ – 4,7 с, КГ – 4,9 с, у дівчат, відповідно, – 4,9 с та 5,1 с. Середні результати тесту “біг на 2 000 м” у юнаків ЕГ – 9,21 хв, КГ – 9,49 хв, у дівчат, відповідно, – 10,41 хв і 11,14 хв. Середні результати тесту “нахили тулуба вперед” у юнаків ЕГ – 12 см, КГ – 11 см, у дівчат, відповідно, – 17 см та 15 см.

Середні результати тесту “підтягування на перекладині” в юнаків ЕГ – 11 разів, КГ – 10 разів, у дівчат, відповідно, – 18 разів і 15 разів. Середні результати тесту “човниковий біг” 4×9 м у юнаків ЕГ – 9,4 с, КГ – 9,9 с, у дівчат, відповідно, – 10,3 с і 10,8 с. Середні результати тесту стрибок у довжину з місця в юнаків ЕГ – 215 см, КГ – 208 см, у дівчат, відповідно, – 192 см та 189 см.

У результатах тестувань у КГ після завершення експериментальної роботи порівняно з аналогічними тестуваннями на початку навчального року позитивних змін не спостерігали.

Результати складання тестів після завершення експериментального дослідження в ЕГ порівняно з початком роботи значно зросли. Переважна більшість юнаків та дівчат наприкінці навчального року з

усіх видів випробувань отримала 2 бали, що, відповідно до вимог оцінювання навчальних досягнень у системі загальної середньої освіти, становило 12 балів.

Висновки. Рівень фізичної підготовленості старшокласників на початку експерименту в учнів експериментальної та контрольної груп був невисокий. Рівень фізичної підготовленості після експерименту в учнів експериментальної групи був вищий, ніж в учнів контрольної групи.

В учнів експериментальної групи простежувалася тенденція до зростання показників з усіх фізичних характеристик: швидкості (результати бігу на 30 м покращились у юнаків на 0,4 с, у дівчат – на 0,6 с); витривалості (результати бігу на 2 000 м покращились у юнаків на 0,28 хв, у дівчат – на 0,8 хв); гнучкості (результати тесту “нахили тулуба вперед” покращилися на 2 см); сили (результати тесту підтягування на перекладині покращились у юнаків у 2 рази, у дівчат у 3 рази); спритності (результати тесту “човниковий біг” покращились на 0,1 с у юнаків, на 0,6 с – у дівчат); швидкісно-силових характеристик (результати тесту стрибки в довжину з місця покращились у юнаків на 20 см, у дівчат на 35 см).

Література

1. Андрющенко Л. Б., Цуцаєва М. В. Проблемы формирования здоровья молодежи / Л. Б. Андрющенко, М. В. Цуцаев // Здоровье. Интеллект : биоинформационные оздоровительные технологии : материалы 1-й Междунар. науч.-практ. конф. – Волгоград : [б. и.], 2001. – С. 30–34.
2. Дубогай О. Д., Панчелов Б. П. та ін. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Панчелов. – К. : Оріяни, 2001. – 205 с.
3. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
4. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Державний комітет з фізичної культури і спорту України. – К. : [б. в.], 1998. – 20 с.
5. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів : форми, зміст, організація / В. Г. Папуша. – Т. : Підруч. і посіб., 2006. – 196 с.
6. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003. – 436 с.
7. Розпутняк Б., Ніфака Я. Навчання дітей плавання в оздоровчому таборі / Б. Розпутняк, Я. Ніфака // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 214–218.

Анотації

У статті розглянуто позитивний вплив плавання на рівень фізичного стану, поліпшення здоров'я, функціональні системи організму підлітків.

Ключові слова: гнучкість, плавання, рухова активність, сила, спортивна секція, спритність, тестування, фізична підготовленість, швидкість.

Леонид Горбунов. Влияние занятий плаванием на уровень физической подготовленности учеников, которые учатся в старших классах. В статье рассмотрено положительное влияние плавания на уровень физического состояния, улучшение здоровья, функциональные системы организма подростков.

Ключевые слова: гибкость, плавание, двигательная активность, сила, спортивная секция, ловкость, тестирование, физическая подготовленность, быстрота.

Leonid Gorbunov. The Influence of Employments Swimming of the Level of Physical Preparedness of Students Senior Classes. Positive influence of swimming is considered in the article on level of bodily condition, improvement of health, functional systems of organism of teenagers.

Key words: flexibility, swimming, motive activity, force, sporting section, adroitness, testing, physical preparedness, quickness.