

Ильясов Бахтияр Хабибназарович

Базовый докторант

Кафедра "Теория и методика физической культуры»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

г. Нукус, Республика Узбекистан

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПЛОВЦОВ 10-17 ЛЕТ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ**

Аннотация

В статье рассматриваются особенности физической подготовленности пловцов 10-17 лет, специализирующихся в плавании вольным стилем. Физическая подготовленность пловцов является одной из важнейших сторон спортивного мастерства и характеризуется возможностями функциональных систем организма.

Ключевые слова: спорт, плавание, мастерство, движение, деятельность, уровень.

Ilyasov Bakhtiyar Khabipnazarovich

Basic doctoral student

Department "Theory and methods of physical culture"

Karakalpak State University named after Berdakh

Nukus, Republic of Uzbekistan

**PHYSICAL FITNESS OF 10-17 YEARS SWIMMERS SPECIALIZING IN
FREESTYLE**

Annotation

The article discusses the features of the physical fitness of swimmers aged 10-17 years, specializing in freestyle swimming. The physical fitness of swimmers is one of the most important aspects of sportsmanship and is characterized by the capabilities of the body's functional systems.

Key words: sport, swimming, skill, movement, activity, level.

Физическая подготовленность пловцов является одной из важнейших сторон спортивного мастерства и характеризуется возможностями функциональных систем организма, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств [4].

Самым оптимальным возрастом для обучения технике спортивного плавания 8 – 10 лет в эти годы легко усваиваются новые движения. В возрасте 7-10 лет дети психологически готовы к сознательному освоению учебного материала. Они отличаются смелостью, активностью, интересом к выполняемым движениям.

На развитие дыхательного аппарата детей 7-10 лет большое влияние оказывает занятия спортом. Показатели функции дыхания пловцов в возрасте 10 – 11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14 – 15 лет.

Различные специальные дыхательные упражнения и циклические упражнения на суше хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата. Физическое развитие мальчиков и девочек младшего школьного возраста немножко отличается. Мальчики по массе, длине тела, скорости и силе несколько отстают от девочек 7 – 9 лет.

В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и показатели мальчиков по спортивным результатам приближаются к девочкам. В 11 – 13 лет у девочек обычно вместе наряду бурным физическим развитием наблюдается стремительно растёт спортивные результаты. Чтобы эти показатели результатов были устойчивыми, необходимо уже с 9 – 10 лет важно заложить надежные основы технической и физической подготовки. Следовательно, углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1 – 2 года раньше, чем с мальчиками.

Дети с 10 лет успешно овладевают координационно-сложными движениями, которые не требуют большой силы. В данном возрасте они быстро осваивают основы современной техники спортивных методов

плавания, к этому способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при усваивании сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. У детей данного возраста высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Поэтому у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Мышца сердца у 10-летнего пловца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не даёт возможность достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений [3].

В школьном этапе жизни у ребенка наблюдается бурный рост и коренные изменения в организме, который завершается с достижением биологической зрелости. Этот период называется пубертатным периодом или периодом полового созревания. Процесс роста и развития организма детей на данном этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, которые обусловлены различными факторами.

Пред пубертатный период характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Это особенно отчетливо заметен у девочек с 10 лет. У девочек максимальные темпы роста тела в длину наблюдаются до 13 лет, а темпы роста массы тела наблюдается с 11 до 14 лет. У мальчиков интенсивный рост организма начинается с 11 лет. С этого возраста у мальчиков темпы роста тела в длину и прибавка массы тела постепенно повышаются и достигает максимума к 14 – 15 годам.

В пубертатным периоде формируется половые особенности, поэтому их часто называют «поясом перелома». В этот период происходит бурные

морфологические и функциональные изменения в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в состояние зрелости.

«Пояс перелома» у мальчиков приходится на возраст 13 – 16 лет, а у девочек на возраст 12 – 14 лет и более выражен, чем у мальчиков. В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела в длину, которое более выражено у девочек.

Наибольший темп прибавки массы тела у девочек наблюдается с 11 до 14 лет, а у мальчиков с 13 до 15 лет. У девушек с 17 до 18, а у юношей с 20 до 22 лет - с наступлением половой зрелости заканчивается рост тела в длину, но развитие организма продолжается.

Параллельно с процессом полового созревания повышается уровень физического развития. Максимальный рост физического развития у детей наблюдается в возрасте 10 – 15 лет. В этот период проявляется зависимость между различными показателями физического развития и спортивными результатами. Но позднее более весомыми различиями у девочек и мальчиков являются наследственно-конституционные особенности, воздействие среды, физическое воспитание и тренировки.

У пловцов 10-11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища – на 85%, разгибателей предплечья – на 41%. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме [2].

Сила мышц кисти у девочек в 10 – 11 лет составляет 10 кг. Поэтому, число повторений силовых упражнений у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Если двигательный режим у девочек достаточный, то они не отстают от мальчиков в физической подготовке.

Наиболее важным моментом в физической подготовке пловцов младшего возраста является развитие у них ловкости. Установлено, что с 7 до 11 – 12 лет в развитии координации движений происходят значительные изменения. В 8 – 11 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает высокого развития, происходит улучшение способности к дифференцированию со стороны анализаторов [2].

Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15 – 20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Поэтому младший школьный возраст – это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости в плавании [2].

Здоровье определяется не только наличием или отсутствием заболеваний, но и гармоничным развитием, нормальным уровнем основных функциональных показателей. Согласно программе, разработанной Международным комитетом по стандартизации тестов физической подготовленности, определение работоспособности должно проходить по четырем направлениям:

- медицинский осмотр;
- определение физиологических реакций разных систем организма на физическую нагрузку;
- определение телосложения и состав тела в корреляции с физической работоспособностью;
- определение способности к выполнению физических нагрузок и движений в комплексе упражнений, совершение которых зависит от разных систем организма [1].

Оценка состояния подготовленности спортсменов пловцов проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований:

- ✓ оценка специальной физической подготовленности;
- ✓ оценка технико-тактической подготовленности;
- ✓ оценка психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, при организации комплексного контроля физической подготовленности пловцов возрасте 10-17 лет важно знать какие именно факторы имеют ведущее значение для обеспечения высокой физической работоспособности пловцов, как учитывать их в планировании учебно-тренировочного процесса и управлении им на различных этапах подготовки.

Использованные источники:

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка): учеб. пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Академия, 2009. – С. 46.
2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов// Методическое пособие. — М.: Москомспорт, 2009. — 112 с.
3. Функциональное состояние организма детей 7-10 лет// <https://infourok.ru/funkcionalnoe-sostoyanie-organizma-detey-let-3397213.html>
4. Червякова Е.Э. Оптимизация физической подготовленности пловцов на основе дифференцированного контроля работоспособности // дисс... кандидат педагогических наук.-2000.- 143 с.