

**Заключение.** Следует отметить, что значительная часть школьников не занимается спортом лишь потому, что не культивируются или слабо развиты те виды спорта, которые их интересуют. Однако эти противоречия в физкультурном движении не являются антагонистическими, и надо полагать, что их решение будет способствовать дальнейшему развитию физической культуры и спорта. Необходимо более активно проводить разъяснительную работу по массовому привлечению школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создавая для этого все необходимые материальные условия.

Тренерам и учителям физической культуры следует проводить более целенаправленную работу по вовлечению талантливых учащихся, ориентируя их на высокие спортивные результаты.

Список литературы

1. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 817 с.
2. Социальная работа с различными группами населения: учебное пособие / коллектив авторов: под. ред. Н.Ф. Басова. – М.: КНО-РУС, 2012. – 528 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТОТАЛЬНЫХ РАЗМЕРОВ ТЕЛА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ И ПЛОВЧИХ

*Л.В. Шукевич, А.А. Зданевич, З.И. Капительян  
Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина*

Острая конкуренция в мировом плавании, высокая плотность результатов на уровне мировых рекордов, престиж побед на Олимпийских играх требует от спортсменов учета каждого фактора, влияющего на спортивный результат. Спортивный результат пловца является интегративным показателем его физической, психологической и тактической подготовленности.

Высокие спортивные достижения в плавании в большей мере определяется уровнем развития физических способностей и особенностями телосложения. Телосложение – это один из наиболее важных факторов, определяющих успех в плавании [1, 3, 4].

В научных работах О.И. Попова и Л.И. Партыка [5], Н.Ж. Булгаковой и В.Н. Платонова [2] отмечено, что пловцы высокой квалификации имеют хорошее физическое развитие: высокий рост, пропорциональное телосложение, большую жизненную емкость легких, что обеспечивает хорошие гидродинамические качества – обтекаемость и плавучесть.

Цель исследования – изучение особенностей физического развития пловцов и пловчих высокой спортивной квалификации в зависимости от способов плавания.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, специализирующиеся в плавании различными способами: девушки – 12 и юноши – 14 человек. Измерялись тотальные размеры тела пловцов высокой квалификации: длина тела стоя (см); длина тела сидя (см); масса тела (кг); окружность грудной клетки (см).

В исследовании использовались методы: анализ и обобщение специальной литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, математико-статистическая обработка полученных результатов.

**Результаты и их обсуждение.** Полученные показатели тотальных размеров тела пловцов расположены в таблице 1. Анализ показателей длины тела у высококвалифицированных спортсменов-пловцов показал, что самыми высокими являются пловцы, специализирующиеся в плавании вольным стилем (100 м). Самые низкорослые пловцы-бассисты и пловцы вольного стиля 800 м. Наибольшая масса тела у пловцов вольного стиля на 100 м (81,4 кг), 5,6 кг уступают им пловцы, специализирующиеся в плавании на спине.

Таблица 1 – Особенности показателей тотальных размеров тела у пловцов высокого класса

| Способ плавания     | Длина тела стоя (см) |          | Длина тела сидя (см) |          | Масса тела (кг) |          | Окружность грудной клетки (см) |          |
|---------------------|----------------------|----------|----------------------|----------|-----------------|----------|--------------------------------|----------|
|                     | $\bar{x}$            | $\sigma$ | $\bar{x}$            | $\sigma$ | $\bar{x}$       | $\sigma$ | $\bar{x}$                      | $\sigma$ |
| Брасс 100 м         | 177,0                | 2,3      | 93,0                 | 2,6      | 73,1            | 2,0      | 97,0                           | 2,4      |
| На спине 100 м      | 189,0                | 2,0      | 97,0                 | 2,1      | 75,0            | 1,7      | 102,0                          | 2,0      |
| Вольный стиль 100 м | 190,0                | 2,1      | 98,0                 | 1,8      | 81,4            | 1,6      | 103,0                          | 1,9      |

|                      |       |     |      |     |      |     |      |     |
|----------------------|-------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| Вольный стиль 800 м  | 174,0 | 3,5 | 92,0 | 1,6 | 70,0 | 2,0 | 92,0 | 2,4 |
| Баттерфляй 100 м     | 179,0 | 1,5 | 91,0 | 2,0 | 74,2 | 1,1 | 98,5 | 1,8 |
| Комплексное плавание | 182,0 | 2,2 | 92,0 | 1,8 | 75,0 | 1,4 | 98,3 | 2,0 |

Наименьшая масса тела у спортсменов, которые специализируются в плавании вольным стилем на 800 м – 70 кг. Анализ показателей окружности грудной клетки показал, что статистически достоверные различия имеются между показателями окружности грудной клетки пловцов, специализирующихся в вольном стиле на 800 м и всеми другими показателями пловцов различных специализаций.

Результаты исследований тотальных размеров пловчих (таблица 2) показали, что пловчихи вольного стиля на дистанции 100 м самые высокие. Наивысшие показатели длины тела сидя у пловчих-бассисток.

Таблица 2 – Особенности показателей тотальных размеров тела у пловчих высокого класса

| Способ плавания      | Длина тела стоя (см) |          | Длина тела сидя (см) |          | Масса тела (кг) |          | Окружность грудной клетки (см) |          |
|----------------------|----------------------|----------|----------------------|----------|-----------------|----------|--------------------------------|----------|
|                      | $\bar{x}$            | $\sigma$ | $\bar{x}$            | $\sigma$ | $\bar{x}$       | $\sigma$ | $\bar{x}$                      | $\sigma$ |
| Брасс                | 171,0                | 1,3      | 91,0                 | 0,5      | 67,0            | 2,3      | 89,0                           | 1,8      |
| На спине             | 172,0                | 1,4      | 89,0                 | 1,2      | 65,1            | 3,4      | 93,0                           | 2,1      |
| Вольный стиль 100 м  | 173,0                | 1,0      | 91,0                 | 0,8      | 68,4            | 3,5      | 92,1                           | 2,3      |
| Вольный стиль 800 м  | 168,0                | 1,8      | 89,0                 | 1,1      | 60,5            | 4,1      | 90,1                           | 2,5      |
| Баттерфляй           | 167,0                | 1,9      | 88,0                 | 1,3      | 66,5            | 3,9      | 88,3                           | 2,3      |
| Комплексное плавание | 169,0                | 2,1      | 89,0                 | 1,7      | 62,3            | 3,2      | 89,8                           | 2,4      |

Наименьшие показатели массы тела у пловчих вольного стиля (100 м), наименьший вес у пловчих вольного стиля на 800 м.

**Заключение.** Таким образом, анализ результатов исследования показал, что наиболее высокие показатели длины тела, массы тела, окружности грудной клетки имеют пловцы и пловчихи, специализирующиеся в плавании вольным стилем на дистанции 100 м.

#### Список литературы

1. Булгакова, Н.Ж. Особенности телосложения и физической работоспособности пловцов высокого класса: учеб. пособие / [Н.Ж. Булгакова и др.] / М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 105 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки / Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов // Плавание. – Киев, 2000. – С. 150–188.
3. Иванченко, Е.И. Общее и специфическое планирование подготовки юных пловцов-спринтеров Ливии и Республики Беларусь / Е.И. Иванченко, Осам Салем Шариф, Н.Л. Титова, Е.Е. Мамоско // Мир спорта. – 2009. – № 3. – С. 42–47.
4. Павлов, С.Е. Основы теории адаптации и спортивной тренировки / С.Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 12–17.
5. Попов, О.И. Эволюция технологии подготовки, морфологического профиля сильнейших пловцов и мировых рекордов в спортивном плавании на протяжении XX века / О.И. Попов, Л.И. Партыка // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 1. – С. 43–53.

## ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ДЕТСКОГО ФИТНЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*М.Л. Эльяшевич, Ю.В. Янец, С.А. Кесель, В.В. Мышьяков  
Гродно, ГрГУ имени Янки Купалы*

Анализ состояния практики в сфере физического воспитания детей дошкольного возраста указал на отсутствие должного внимания функциональной составляющей педагогических воздействий, а также на низкую оздоровительную эффективность занятий физическими упражнениями в условиях дошкольного образовательного учреждения. Применение адаптированных технологий детского фитнеса, может выступать в качестве эффективного средства формирования высокого оздоровительного потенциала системы физкультурно-оздоровительной работы детского дошкольного учреждения [3]. Однако перспектива использования физкультурно-