

УДК 796.8

**ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
У ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ****О.И. ЛИХОМАНОВА****(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н.И. АПРАСЮХИНА)**

На основании данных контрольного тестирования проведено изучение динамики уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков, занимающихся в группе начальной подготовки первого года обучения отделения тяжелой атлетики СДЮШОР № 1 города Новополюска.

Вопросы сохранения здоровья детей и их гармоничного развития в условиях современной школы уверенно лидируют среди других актуальных вопросов образования. К сожалению, на протяжении последних лет прослеживается тенденция ухудшения здоровья и физической подготовленности школьников. Это связано с высокой учебной нагрузкой в школе и дома, экологическими проблемами, распространением вредных привычек, недостаточно сформированными навыками здорового образа жизни, низким санитарно-гигиеническим воспитанием и т.д. У большинства школьников отмечается дефицит свободного времени, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника. Поэтому на современном этапе возрастают требования к уровню физической подготовленности учащихся.

Физическая подготовленность – это уровень развития физических качеств, навыков и умений, необходимых для успешного выполнения данного вида деятельности, отражает результат физической подготовки.

Уровень физической подготовленности детей и подростков зависит от объема их двигательной активности. Развитие основных физических качеств у юных спортсменов на 15 – 25% выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем, повышается функциональное состояние, и мышечная работа проходит в более экономичном режиме. При занятиях физической культурой изменяется функциональное состояние нервной системы в сторону увеличения силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов. Регулярные занятия физкультурой и спортом заметно сказываются на состоянии здоровья, росте и развитии организма подростков [1].

Низкая физическая активность, по данным исследований, выявляется у 80% школьников, что способствует росту числа заболеваний сердечно-сосудистой системы, формированию патологии костно-мышечной системы и др. За последние годы показатель физической подготовленности современных школьников достигает лишь 60% от результатов их сверстников 60 – 70-х годов [2].

К сожалению, уроки физической культуры не компенсируют недостаточность двигательной активности школьников. Известно, что школьные уроки физической культуры (2 часа в неделю) восполняют двигательный дефицит только на 11% [3].

Поэтому важной составляющей частью физического воспитания являются занятия в различных спортивных секциях. Установлено, что у школьников, которые активно занимаются в спортивных секциях, уровень двигательной активности намного выше, чем у школьников, не занимающихся спортом или другими дополнительными формами физического воспитания.

Как и любой вид спорта, тяжелая атлетика несет в себе общеоздоровительный потенциал. Систематические занятия тяжелой атлетикой способствуют развитию силы, согласованности движений, быстроты мышечных сокращений и повышению специальной скоростно-силовой выносливости. Тяжелая атлетика связана со значительными мышечными напряжениями, сопровождающимися натуживанием, что предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Несмотря на то что занятия тяжелой атлетикой предъявляют высокие требования к нервной и сердечно-сосудистой системам, дыхательному аппарату, скелетной мускулатуре и др., при правильной организации они оказывают благоприятное влияние на организм, гармонично развивая мускулатуру всего тела, повышая функциональные возможности и укрепляя общее состояние здоровья [4].

Хотя проблема ранней специализации по тяжелой атлетике остается пока недостаточно изученной и обоснованной, опыт работы ряда исследователей дает им основание утверждать, что занятия с детьми по тяжелой атлетике целесообразно начинать с девятилетнего возраста. Однако это не значит, что начинать занятия следует сразу с поднятия тяжестей. Этому должна предшествовать большая и серьезная работа, направленная на укрепление здоровья и правильное физическое развитие ребят.

Следует отметить, что для достижения высоких результатов в поднимании тяжестей спортсмен должен владеть качествами и навыками, которые можно приобрести лишь в раннем возрасте. Хорошая

подвижность в суставах, координация движений, гармоническое развитие организма в целом, развитие волевых качеств, трудолюбия – это то, что легко дается в детстве и весьма трудно в старшем возрасте [5].

Проведено исследование, позволившее изучить динамику уровня физической подготовленности детей (10 мальчиков в возрасте 10 – 12 лет), занимающихся в группе начальной подготовки первого года обучения отделения тяжелой атлетики СДЮШОР № 1 города Новополоцка.

Для определения исходного уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности занимающихся тяжелой атлетикой на начальном этапе подготовки использовали комплекс контрольных упражнений.

Для определения уровня общей физической подготовленности:

- наклон вперед;
- поднимание и опускание прямых ног в положении лёжа на спине;
- прыжки через скакалку за 30 с.

Для определения уровня специальной физической подготовленности:

- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседание со штангой на плечах.

Данные тестирования были любезно предоставлены тренером СДЮШОР № 1 г. Новополоцка по тяжелой атлетике Кириленко Сергеем Петровичем, который проводил данное тестирование.

Нами же был проведен сравнительный анализ результатов тестирования, проведена статистическая обработка результатов. В качестве «контроля» служат результаты исходного тестирования, в качестве «опыта» служат результаты контрольного тестирования, проведенного после года занятий.

Для того чтобы определить, достоверны ли различия результатов контрольного тестирования, проведенного в начале и после года занятий тяжелой атлетикой, был рассчитан коэффициент достоверности различий (критерий Стьюдента) [6].

Результаты сравнительного анализа контрольного тестирования показали, что в группе начальной подготовки первого года обучения по тяжелой атлетике статистически достоверный рост показателей наблюдается при выполнении таких упражнений как наклон туловища вперед в положении стоя (используется для оценки уровня гибкости) – коэффициент Стьюдента $t=2,02$; при этом $p<0,05$, что указывает на достоверность различий; прыжок в длину с места (используется для оценки уровня ловкости) – коэффициент Стьюдента $t=2,75$; при этом $p<0,05$; приседание со штангой на плечах (используется для оценки уровня силы) – коэффициент Стьюдента $t=6,8$; при этом $p<0,001$; поднимание и опускание прямых ног в положении лёжа на спине (коэффициент Стьюдента $t=2,72$; при этом $p<0,05$, что указывает на достоверность различий).

Все это свидетельствует об улучшении соответствующих физических качеств, о росте уровня физической подготовленности занимающихся в группе по тяжелой атлетике.

Статистически недостоверный рост показателей наблюдался при выполнении таких упражнений как прыжки через скакалку за 30 с (используется для оценки уровня быстроты) – коэффициент Стьюдента $t=1,54$; при этом $p>0,05$; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (используется для оценки уровня силы) – коэффициент Стьюдента $t=0,8$; при этом $p>0,05$.

Таким образом, проведенными исследованиями установлено улучшение за первый год занятий некоторых физических качеств у занимающихся в группе по тяжелой атлетике, что свидетельствует о росте уровня их физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Базарный, В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома : практ. пособие / В. Ф. Базарный. – М. : АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль / М. Ф. Рязнина [и др.]; под ред. М. Ф. Рязниной, В. Г. Молочного. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 376 с.
3. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
4. Минх, А. А. Основы общей и спортивной гигиены / А. А. Минх. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 276 с.
5. Хотимский, Е. Н. В нашей спортшколе / Е. Н. Хотимский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 88 с.
6. Буштуева, К. А. Методы и критерии оценки состояния здоровья населения в связи с загрязнением окружающей среды: Библиотека практического врача / К. А. Буштуева, И. С. Случанко. – М. : Медицина, 1979. – 160 с.