

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ВПЕВНЕНІСТЬ В СОБІ

Гузар В.М.,¹ Шалар О.Г.,² Шкуропат Н.В.³

¹ Херсонська державна морська академія, Україна

² Херсонський державний університет, Україна

³ Херсонська дитячо-юнацька школа №6, Україна

Анотація. В статті досліджена залежність між фізичною підготовленістю юних плавців і їх впевненістю у собі. В дослідженні приймали участь 20 юних спортсменів-плавців (7 дівчат та 13 хлопців), віком 11-14 років. Зі спеціальної фізичної підготовленості у 40% вихованців був виявлений високий рівень, це на 30% більше ніж на початку дослідження, а у 60% юних плавців – достатній. За ознаками впевненості в собі тільки, саме «в стійкості до стрес факторів» у юних плавців відбулися певні покращення на високому (на 30%) та достатньому (на 25%) рівнях. Незначні позитивні зрушення у «самоконтролі» та «вольовій активності» дають підстави до більш активного педагогічного впливу на юних спортсменів, використовуючи групові та індивідуальні методи роботи.

Ключові слова: плавання, фізична підготовленість, впевненість, стійкість, воля, самоконтроль

Аннотація. В статье исследована зависимость между физической подготовленностью юных пловцов и их уверенностью в себе. В исследовании принимали участие 20 юных спортсменов-пловцов (7 девочек и 13 мальчиков), в возрасте 11-14 лет. По специальной физической подготовленности у 40% воспитанников был выявлен высокий уровень, это на 30% больше чем в начале исследования, а у 60% юных пловцов – достаточный. По признакам уверенности в себе, а именно «в устойчивости к стресс факторам», у юных пловцов произошли определенные улучшения на высоком (на 30%) и достаточном (на 25%) уровнях. Незначительные положительные сдвиги в «самоконтроле» и «волевой активности» дают основания к более активному педагогическому воздействию на юных спортсменов, используя групповые и индивидуальные методы работы.

Ключевые слова: плавание, физическая подготовленность, уверенность, стойкость, воля, самоконтроль

Abstract. This paper investigates the relationship between the physical preparedness of young swimmers and their confidence. The study involved 20 young swimmers (7 girls and 13 boys), aged 11-14 years. Special physical preparedness 40% of pupils were identified with a high level. This is 30% more than at the beginning of the study, and 60% of young swimmers – sufficient. Positive changes in young swimmers occurred in the resistance to stress factors: high rates increased by 30% – 25%. Minor improvements in "self-control" and "volitional activity" give rise to a more active pedagogical influence on young athletes, using group and individual methods of work.

Keywords: swimming, physical fitness, confidence, vitality, will, self-control.

Вступ.

Спортивна діяльність вимагає від спортсмена узгодженої єдності фізичного розвитку, індивідуально-психологічних якостей, внутрішніх ресурсів і технологічної організації самої діяльності [1, 2, 3, 5, 6].

Теоретичний аналіз наукової літератури та вивчення досліджень у цьому напрямку вказують на недостатність розгляду особливостей впливу фізичної підготовленості плавців на впевненість у собі. Дослідження цього питання є конче важливим на сучасному етапі розвитку суспільства, що зумовлено потребою у

здоровій та всебічно розвиненій особистості, красивої духом і тілом.

Звідси виникає необхідність вивчення та аналізу сучасного вітчизняного та зарубіжного досвіду щодо проблеми формування спортивного стилю життя та його мотиваційної складової у сучасних дітей.

Все викладене вище зумовило вибір та актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження: виявити залежність між фізичною підготовленістю юних плавців і їх впевненістю у собі

Для вирішення поставних завдань нами використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукових джерел з проблеми дослідження; тестування рівня фізичної підготовленості юних плавців; психодіагностичні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальна робота проводилася на базі Херсонської дитячо-юнацької спортивної школи № 6 Херсонської міської ради на відділенні плавання у м. Херсон. В дослідженні приймали участь 20 юних спорт-сменів-плавців (7 дівчат та 13 хлопців), віком 11-14 років.

Протягом вересня-грудня 2015 року проводилася робота щодо покращення

рівня фізичної та плавальної підготовки юних плавців. Були використані нормативи навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (варіативний модуль з плавання) 5-9 класи „Рекомендовано Міністерством освіти і науки України” від 11.02.2010 №1/11-733, навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи „Рекомендовано Міністерством освіти і науки України” Лист від 01.07.09 №1/11-4630. Також впроваджувалася програма "Психологічна підготовленість плавця" (С.М. Гордон, Л.Т.Ямпольський).

Щодо виявлення фізичної підготовленості юних плавців було застосовано 5 тестових вправ (три з загальної та два із спеціальної фізичної підготовки). Що дозволило визначити більш достовірний рівень фізичної підготовленості у вихованців.

Таким чином, використовуючи дані обстеження ми з'ясували, що в групі 14 вихованців (70%) мали високий рівень загальної фізичної підготовленості та у 6 дітей (30%) він на достатньому рівні. Інша картина зі спеціальної фізичної підготовленості: де лише 2 вихованця (10%) мали високий рівень, а 18 (90%) достатній.

Таблиця 1.

**Рівень фізичної підготовленості юних плавців на початку дослідження
(вересень 2015 р.) %**

Тестування	Рівень			
	Високий	Достатній	Середній	Низький
ЗФП	70	30	–	–
СФП	10	90	–	–

Серед дівчат з високим рівнем загальної фізичної підготовленості виявлено 71,4%, а 28,6% з достатнім рівнем. Серед хлопців 69,2% мали високий рівнем та 30,8% достатній рівень.

Протягом трьох місяців з вихованцями була проведена групова корекційно-розвиваюча робота з метою підвищення рівня фізичної підготовленості. Для тренерів були розроблені рекомендації щодо

індивідуального підходу до кожного вихованця з урахуванням його фізичного розвитку та підготовленості. Також були проведені заняття з психолого-педагогічної підготовки до конкретного змагання.

Результати тестування юних плавців із фізичної підготовленості на заключному етапі представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

**Рівень фізичної підготовленості юних плавців по закінченню дослідження
(грудень - січень 2015-2016 р.) %**

Тестування	Рівень			
	Високий	Достатній	Середній	Низький
ЗФП	85	15	–	–
СФП	40	60	–	–

Як видно з таблиці 2, в групі у 85% вихованців виявлено високий рівень за-

гальної фізичної підготовленості, що на 15% більше ніж на початку дослідження

та у 15% дітей він на достатньому рівні. Зі спеціальної фізичної підготовленості лише у 40% вихованців був виявлений високий рівень, це на 30% більше ніж на початку дослідження, а у 60% юних пла-

вців достатній.

Впевненість у собі юних плавців ви-значалась за наступними ознаками стій-кість до стрес факторів, самоконтроль, вольова активність (табл.3).

Таблиця 3.

Оцінка впевненості у собі юних плавців (%)

Ознаки Рівень	Стійкість до стрес. факторам		Самоконтроль		Вольова активність	
	на початку дослідж.	по закінченню дослідження	на початку дослідж.	по закінченню дослідження	на початку дослідж.	по закінченню дослідження
Низкий	15	–	–	–	15	–
Нижче середнього	40	5	25	5	15	10
Середній	25	20	5	25	25	45
Достатній	15	40	45	45	25	20
Високий	5	35	25	25	20	25

Як видно з таблиці 3, у юних пла-вців по закінченню експерименту на 35% підвищилась стійкість до стресових фак-торів під час змагання, підвищився рівень самоконтролю до середнього (на 20%) та діти стали більш активними та впевнени-ми у собі.

Після проведеної роботи у дітей виявилось підвищене бажання тренува-тися, зменшилася кількість пропусків за-нять без поважної причини, в колективі покращилися взаємовідносини, діти на

змаганнях допомагають та підтримують один одного, менш хвилюються за про-граш, батьки помітили більшу зацікавле-ність заняттями, збільшить дітей забажа-ли пов'язати своє життя зі спортом.

Висновки.

Фізична підготовка плаців є голо-вною складовою частиною спортивного тренування, що спрямована на удоскона-лення фізичних якостей. За результатами проведеної фізичної підготовки з юними плавцями було виявлено 85% вихованців

з високим рівнем загальної фізичної підготовленості, що на 15% більше ніж на початку дослідження та у 15% дітей він проявився на достатньому рівні. Зі спеціальної фізичної підготовленості у 40% вихованців був виявлений високий рівень, це на 30% більше ніж на початку дослідження, а у 60% юних плавців – достатній.

За ознаками впевненості в собі тільки, саме «в стійкості до стрес факторів» у юних плавців відбулися певні покращення на високому (на 30%) та достатньому (на 25%) рівнях. Незначні позитивні зрушення у «самоконтролі» та «вольовій активності» дають підстави до більш активного педагогічного впливу на юних спортсменів, використовуючи групу та індивідуальні методи роботи.

Література:

1. Білітюк С.А. Мотиваційна сфера юних плавців / С.А. Білітюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2002. – № 5.– С. 173 – 176.
2. Бородай А.В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов – спринтеров на основе изучения структуры сорев-

новательной деятельности и функциональной подготовленности: 13.00.04 / Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– Киев, 1990. – 24 с./

3. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательной деятельности / Джамгаров Т. Т. // Спортивная психология в трудах отечественных психологов : [сост. И.П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С.14–21.

4. Еделев О.С., Шалар О.Г., Шкурпат Н.В. Вплив психічних станів та мотивацій на змагальну діяльність юних плавців // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 129. Т.IV / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – С. 68-70

5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев / Учебное пособие для студентов вузов . – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с

6. Морозов С.М. Психометричний контроль та конструювання психодіагностичних тестів. / С.М.Морозов – К.: Ред.-вид. центр Київ. ун-т, 1997. – 94 с.

7. Хорошавина А.В., Удовенко И.Л., Стрикаленко Е.А., Шалар О.Г. Уверенность в себе как залог успешной соревновательной деятельности юных шахматистов // Физическое воспитание студентов. – 2012. – 4. – С. 125-129.

Інформація про авторів:

Шалар Олег Григорович – канд. пед. наук, доцент Херсонський державний університет (ХДУ),
e-mail: shalar@ksu.ks.ua

Гузар Віктор Миколайович – канд. пед. наук, доцент.

Херсонська державна морська академія.

Тел. 0984455524

Шкурпат Наталія Вікторівна – тренер-викладач I категорії, Херсонська дитячо-юнацька школа №6