

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЧОЛОВІКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ**

*Шейко Лілія*

*Харківська державна академія фізичної культури, Харків*

**Анотація.** В статті розглянуті питання щодо рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків віком 20-25 років, які займаються оздоровчим плаванням. Тестування фізичної підготовленості проводилося згідно з Державними тестами і нормами оцінки фізичної підготовленості населення України. На підставі отриманих даних було зроблено порівняльний аналіз отриманих результатів із державними тестами; визначено рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків.

**Ключові слова:** чоловіки, оздоровче плавання, фізична підготовленість.

**Вступ.** Зміцнення здоров'я людей, збільшення тривалості їхнього активного життя стає справою першорядної важливості уряду України. Фізична культура та спорт дедалі ширше проникають у побут, у повсякденне життя народу нашої країни. Значення фізичної культури та спорту у зміцненні здоров'я населення, гармонійного розвитку особистості, у підготовці молоді до праці та захисту Батьківщини зростає. Сучасні умови життя передбачають широке впровадження фізичної культури та спорту у повсякденне життя, особливо молодого покоління людей. Кожен має замолоду дбати про своє фізичне вдосконалення, вести здоровий спосіб життя [1; 5-7; 9].

Однак, численні дослідження вітчизняних фахівців у галузі фізичної культури та спорту свідчать про негативний вплив сучасної цивілізації на здоров'я населення, особливо малорухливий спосіб життя негативно позначається на здоров'ї молодого покоління [2; 9]. Тому, останнім часом значно зросла увага до засобів і методів зміцнення здоров'я, профілактики захворювань саме цієї вікової категорії. Провідну роль у формуванні здорового

способу життя молоді відводять оптимізації рухової активності людини у поєднанні із загартуванням, раціональним харчуванням, відповідним відпочинком. Найпростіша можливість підвищити оздоровчий ефект занять руховою активністю – поєднати його з впливом водного середовища. Плавання – один з найпоширеніших, улюблених видів спорту, що бурхливо розвиваються. Сьогодні навряд чи необхідно переконувати когось у корисності цього чудового виду спорту [4; 8; 9].

Однією з основних сторін підготовки молодих людей є фізична підготовка. Багато авторів (І. Р. Бондар, 1998; И. Н. Журавлева, Л. Е Шестерова, 2006; С. А. Король, 2014; В. А. Романенко, 2005; В. М. Сергієнко, 2009; Л. В. Шейко, 2020 та ін.) займалися дослідженням стану фізичної підготовленості та працездатності цього контингенту. Багато хто з них стверджує, що розвиток фізичних якостей у молодих людей знаходиться на низькому рівні і не відповідає державним вимогам [1-3; 6-8].

Фізична підготовка є важливою складовою оздоровчого тренування з плавання. Заняття загальною фізичною підготовкою використовуються як ефективний засіб оздоровлення. Вправи, що виконуються під час занять оздоровчим плаванням, розвивають силу, швидкість, гнучкість, спритність і витривалість, підвищують функціональну підготовленість організму, а емоційність занять, сприяють активному відпочинку тих, хто займається плаванням [1; 3; 4; 6-9].

В даний час досить добре розроблені і широко висвітлені в спеціальній літературі методика навчання плаванню, теорія та методика спортивного плавання, а плаванню оздоровчої спрямованості, його методичним розробкам стосовно розвитку фізичних якостей тих хто займається плаванням, приділяють значно менше уваги. Аналіз літературних даних дозволяє говорити про те, що проблема розвитку фізичних якостей у молоді за допомогою оздоровчого плавання потребує глибокої експериментальної розробки [4; 8; 9].

Таким чином, питання щодо визначення рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків 20-25 років є актуальним та недостатньо дослідженим.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дослідження проведено згідно тематичного плану кафедри водних видів спорту Харківської державної академії фізичної культури, ініціативної теми кафедри: «Науково-методичні основи використання оздоровчого плавання серед різних верств населення».

**Мета дослідження:** дослідити рівень фізичної підготовленості чоловіків 20-25 років, які відвідують заняття у групах оздоровчого плавання.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу наукової і методичної літератури розкрити питання що досліджувалося.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості чоловіків 20-22 та 23-25 років, які відвідують заняття у групах оздоровчого плавання.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження здійснювали у фізкультурно-оздоровчих групах басейну «Піонер» м. Харкова (КЗ МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової). Для проведення дослідження були сформовані дві групи чоловіків. Так, до першої групи увійшли чоловіки 20-22 років (n=12); до другої – 23-25 років (n=12), які відвідують групи оздоровчого плавання басейну «Піонер» м. Харкова. Загалом тестування пройшли 24 молодих чоловіка. Всі молоді люди, що взяли участь в дослідженні, були практично здорові і знаходилися під наглядом лікаря басейну.

У ході дослідження нами були використані наступні **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися у два етапи. На *першому* етапі здійснювали аналіз наукової і методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми. На *другому* етапі визначали рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків обох вікових груп. Тестування фізичної підготовленості проводили згідно з Державними тестами і нормами оцінки фізичної підготовленості населення України [5]. На підставі цього проводився

аналіз отриманих результатів та порівняння їх із державними тестами для визначення рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків які займаються у групах оздоровчого плавання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У результаті проведених первинних тестових випробувань було визначено рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків які займаються оздоровчим плаванням (Табл. 1).

Таблиця 1

**Показники рівня фізичної підготовленості молодих чоловіків**

Тести	1 група	2 група	t	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
	(n=12)	(n=12)		
<i>12-хвилинний тест Купера (м)</i>	457,5±37,6	595,7±44,6	2,37	p<0,01
<i>Човниковий біг 4x9м (с)</i>	9,02±0,78	9,31±0,89	0,24	p>0,05
<i>Біг на 100м (с)</i>	14,05±1,06	13,41±0,84	0,47	p>0,05
<i>Стрибок у довжину з місця (см)</i>	230,38±3,90	244,95±3,74	2,70	p<0,01
<i>Нахил тулуба з положення сидячи (см)</i>	13,57±1,05	10,48±1,03	2,12	p<0,01
<i>Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів)</i>	41,89±1,77	49,46±2,06	2,79	p<0,01
<i>Підтягування у висі на високій перекладині (кількість разів)</i>	11,95±0,89	13,75±1,12	1,26	p>0,05

Аналіз результатів, наведених у таблиці 1, свідчить про те, що достовірність відмінностей спостерігається у чотирьох із семи показників досліджуваних чоловіків: у показниках витривалості (12-хвилинний плавальний тест Купера – p<0,01), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця – p<0,01), гнучкості (нахил тулуба з положення сидячи – p<0,01) та сили м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід за 1 хвилину – p<0,01).

Порівняння показників, отриманих під час тестування молодих чоловіків 1-ї групи із державними тестами [5], свідчить про те, що результати тесту

Купера ( $457,5 \pm 37,6$ ), нахилу тулуба вперед із положення сидячи ( $13,57 \pm 1,05$ ) та піднімання тулуба в сід за 1 хвилину ( $41,89 \pm 1,77$ ) відповідають оцінці «задовільно»; бігу на 100 м ( $14,05 \pm 1,06$ ), стрибках у довжину з місця ( $230,38 \pm 3,90$ ) та підтягуванні у висі на високій перекладині ( $11,95 \pm 0,89$ ) – оцінці «добре», а показники човникового бігу 4x9м ( $9,02 \pm 0,78$ ) – оцінці «відмінно». Аналізуючи показники фізичної підготовленості досліджуваних чоловіків 1-ї групи можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості досліджуваного контингенту знаходиться на задовільному рівні.

Аналогічне порівняння результатів тестування чоловіків 2-ї групи з державними тестами [5], дозволило встановити, що показники у тесті гнучкість ( $10,48 \pm 1,03$ ) відповідають оцінці «задовільно»; у тестах на витривалість ( $595,7 \pm 44,6$ ), спритність ( $9,31 \pm 0,89$ ), швидкість ( $13,41 \pm 0,84$ ), швидкісно-силові здібності ( $244,95 \pm 3,74$ ) та сили м'язів черевного пресу – оцінці «добре»; у тесті на силу м'язів рук – оцінці «відмінно». Отримані дані результатів тестування 2-ї групи свідчать, що рівень фізичної підготовленості цього контингенту знаходиться на достатньому рівні.

Таким чином, результати тестування обох груп вказують, що на момент проведення дослідження найбільш фізично підготовленими були молоді люди 2-ї групи.

Визначаючи загальний рівень фізичної підготовленості молодих чоловіків обох досліджуваних груп встановлено, що показники переважно відповідають оцінці 3 бала (рівень середній).

### **Висновки:**

1. Проведений аналіз вказує, що оздоровче плавання є одним із ефективних засобів зміцнення здоров'я, вдосконалення функціональної та рухової сфери різного вікового контингенту, але для правильної, ефективної організації занять необхідно знати та враховувати рівень фізичної підготовленості людини, безпосередньо молодих чоловіків.

2. Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить про задовільний рівень фізичної підготовленості (3 бала) чоловіків 20-22 років та достатній рівень (4 бала) чоловіків 23-25 років.

3. Встановлено, що достовірні відмінності між обома групами спостерігаються за такими показниками як витривалість (12-хвилинний тест Купера), швидко-силові здібності (стрибок у довжину з місця), гнучкість (нахил тулуба з положення сидячи) та сили м'язів черевного пресу (піднімання тулуба в сід за 1 хвилину) ( $p < 0,01$ ). Між показниками що характеризують рівень прояву спритності (човниковий біг 4x9м), швидкості (біг 100м) та сили м'язів рук (підтягування у висі на високій перекладині) достовірних відмінностей не виявлено ( $p > 0,05$ ).

**Подальші дослідження** в цьому напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення ступеню впливу розроблених програм оздоровчого плавання на рівень фізичної підготовленості чоловіків та жінок молодого віку.

#### **Список використаної літератури**

1. Боднар І. Р. Методичні аспекти фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія. [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. Харків: ХХІІІ, 1998. № 1. С. 7–9.

2. Журавлева І. Н., Шестерова Л. Е. Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа ХГПИ. Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей. Харків, 2006. № 10. С. 27–29.

3. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №11. С. 23–29.

4. Лілія Шейко. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан чоловіків. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан,

проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК, 2020. С. 41–42.

5. Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Постанова від 15 січня 1996 р. № 80, Київ.

6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк: Дон НУ, 2005. 290 с.

7. Сергієнко В. М. Здоров'я та фізичний розвиток студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наук. праць. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. № 2. С. 79–82.

8. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан осіб 17-20 років. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2020. Вип. 4. С. 103–111.

9. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ: Олімпійська література, 2008. С. 7–8.