**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРОЗАВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ПО ПРОГРАММЕ ПЛАВАНИЕ С УЧЕТОМ ВОЗРАСНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ В РАЗВИТИИ СКОРОСНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СУВОРОВЦЕВ**

**Цыганков А. П. –** инструктор физической культуры отдельной дисциплины ОБЖ дополнительного образованияФГКОУ «Тверское суворовское военное училище ордена ПочетаМинистерства обороны Российской Федерации»

**Аннотация.** В статье рассматривается один из основных путей совершенствования физического воспитания юных суворовцев является учет особенностей формирования двигательной функции растущего организма при планировании педагогических воздействий. В настоящее время скоростно-силовая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки пловцов. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой, спортивной и военной деятельности.

**Ключевое слово:** возрастные особенности, дозирование нагрузки, скоростно-силовые качества.

**ВВЕДЕНИЕ**

При плавании в работу вовлекаются почти все группы мышц, что способствуют физическому развитию человека. Систематические занятия плаванием развивают выносливость, силу, быстроту, ловкость, повышают общую работоспособность. Плавание улучшает вентиляцию легких. Закрепляет навык глубокого и ритмичного дыхания, которое в свою очередь положительно сказывается на деятельности сердечно - сосудистой системе, способствует предотвращению или исправлению дефектов осанки, оказывает закаливающее воздействие на весь организм.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой, спортивной и военной деятельности.

У суворовцев основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых, в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, военных и т.д.) идет значительно успешнее, если ученик занимается плаванием и имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Немаловажное значение в плавании имеет развитие скоростных качеств юных пловцов, однако целенаправленное воздействие на организм занимающихся плаванием требует рационально построенных тренировочных занятий.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Возрастные особенности формирования техники плавания у мальчиков приходится на начало периода полового созревания. В это время в организме происходят существенные морфологические и функциональные изменения, отражающиеся на всех сторонах жизни ребенка, и прежде всего на состоянии психики.

Для детей среднего возраста (10-13 лет) характерны высокие двигательные возможности. Пловцы 11—15 лет часто демонстрируют отличное техническое мастерство. Движения их естественны и пластичны. Они легко осваивают высокий темп плавания и нередко добиваются хороших спортивных результатов.

В этом возрасте завершается развитие двигательного анализатора, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. На 10—14 лет приходится наиболее интенсивный рост показателей функционального и морфологического развития двигательного анализатора. Поэтому именно в эти годы может успешно закладываться основа будущих достижений в спорте.

Улучшение показателей в спортивных упражнениях определяется также нарастанием мышечной массы и увеличением размеров конечностей. Гормональные сдвиги в организме вызывают ускорение роста скелетной мускулатуры. После 12 лет заметно увеличивается толщина мышечных волокон. По своему строению скелетная мышца приближается к уровню, который наблюдается у взрослых людей. Все эти изменения сопровождаются интенсивным нарастанием абсолютной силы мышц после 10—11 лет.

Возможности вегетативных функций увеличиваются вместе с развитием организма подростка. Наибольшее увеличение веса сердечной мышцы и резкие структурные изменения в миокарде наблюдаются в период полового созревания.

К 15 годам развитие сосудисто-капиллярной сети, минутный объем крови, максимальное потребление кислорода на 1 кг веса тела во время мышечной работы приближаются к уровню взрослого человека. Относительное количество крови на 1 кг веса у подростков обычно выше, чем у взрослых.

Подростки быстрее достигают максимума потребления кислорода во время работы, но не могут удержать его так долго, как это удается взрослым. Это затрудняет выполнение продолжительной работы высокой интенсивности.

При интенсивной мышечной деятельности у подростков нередко наблюдаются ярко выраженные вегетативные сдвиги. Реактивность систем дыхания и кровообращения повышена. Тренерам надо помнить, что продолжительное увлечение упражнениями, выполняемыми с предельной и около предельной интенсивностью, может отрицательно сказаться на развитии юных спортсменов.

По мере появления вторичных половых признаков и изменений и деятельности желез внутренней секреции, увеличивается возбудимость нервной системы. Психика подростков становится менее устойчивой. Часто они болезненно переносят большие напряжения нервной системы: продолжительные соревнования, высокую напряженность тренировок, однообразные длительные упражнения и т.п. Имена средства подготовки, перемена мест занятий, использование игрового метода, воспитание у пловца собранности, сдержанности, волевых черт характера уменьшают влияние больших напряжений. Тренер должен быть особо внимателен к дозированию нагрузки в связи с высокой эмоциональностью подростков и переоценкой ими своих сил.

В спортивном отношении юные суворовцы имеет большие возможности. Однако в работе с подростками необходимы постепенность, осторожность, индивидуальный подход в освоении больших тренировочных нагрузок, оптимальные периоды восстановления и внимательный врачебный контроль.

Спортивная практика и научные исследования последних лет доказали, что подростковый организм хорошо приспосабливается к систематическим, но постепенно повышающимся нагрузкам. Современная тренировка с разумным применением упражнений на выносливость стимулирует рост и развитие сердца, органов дыхания и других органов подростков. При этом наибольшее увеличение объема сердца, максимального потребления кислорода и других показателей производительности дыхательной и циркуляторной систем наблюдается у мальчиков существенный рост этих показателей происходит с 13 лет.

Но было бы неправильно рассматривать большой объем работы на выносливость у подростков как самоцель.

Если юный суворовец не осваивает нагрузку, то тренировка будет носить форсированный, пагубный характер. В этом деле успех зависит от одаренности и подготовленности пловца, уровня его биологической зрелости, стажа занятий спортивным плаванием, правильной организации быта, позволяющей сочетать объемные тренировки в бассейне с учебой в училище и полноценным отдыхом.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Следует учесть, что бурный рост спортивных результатов в подростковом возрасте является прежде всего следствием естественного роста и развития юного организма. Пример тому – скачок результатов у мальчиков в возрасте 14-17 лет, независимо от того, в каком возрасте они начали заниматься плаванием. Поэтому забота об укреплении здоровья, соблюдении гигиенических условий быта и тренировочных занятий спортсмена имеет большее значение для будущих спортивных достижений, чем форсированное освоение объемных нагрузок.

В возрастном периоде от 10 до 11 лет в процессе занятий с мальчиками нецелесообразны средства, интенсивно воздействующие на увеличение таких показателей, как скорость плавания, коэффициент эффективности техники, сила тяги в воде при плавании по элементам. Остальные средства возможны в поддерживающем режиме.

В возрастной группе, от 11 до 12 лет, для мальчиков рекомендуется акцентированное использование средств, направленных на увеличение силы тяги при плавании в координации и на увеличение способности использовать силовые возможности в условиях плавания. Нецелесообразны средства акцентированного воздействия на развитие такого показателя, как коэффициент эффективности техники, отражающий чувство опоры о воду при выполнении гребка.

От 12 до 13 лет у мальчиков наблюдается благоприятный период для улучшения целого ряда показателей техники плавания. В соответствии с этим рекомендуются средства, направленные на увеличение длины шага, скорости плавания, совершенствование чувства воды при гребке, развитие силы тяги при плавании в координации и по элементам. Мальчики данного возраста способны наиболее эффективно управлять пространственными параметрами движений и осваивать сложные элементы техники, поэтому лучше уделять внимание исправлению всех видов ошибок и добиваться техники плавания, близкой к "идеальной".

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Белиц – Гейман С.В. Мы учимся плавать – М.: Просвещение, 1987.
2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе – М.: Просвещение, 2004.
3. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Учебник «Физическая культура» 9-11класс – М.: ВЛАДОС, 2003.
4. Войцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
5. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 2008.
6. Энциклопедия для детей «Спорт» – М.: Аванта, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [http://www.minsport.gov.ru]
2. Олимпийский комитет России [http://www.roc.ru/]
3. Всероссийская федерация плавания. [http://russwimming.ru -]
4. [http://www.swimming.ru/], [http://www.sportvisor.ru/]