

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ.

Саяпов А.В.

г. Ханты-Мансийск

***Аннотация.** Уровень плавательной подготовленности детей младшего школьного возраста в наше время является низким. Причиной тому служит абсолютное отсутствие новых улучшенных методик, которые соответствуют требованиям становления «современного ребенка» и «детского спорта».*

Из исследования учебно-научных источников по данной теме, можно отметить, что оздоровительному плаванию, так же как и развитию физических качеств детей, в уже существующих методиках по обучению плавания школьников начальных классов уделяется мало внимания. В связи с этим главной целью нашего исследования будет теоретическое и экспериментальное доказательство методики обучения плаванию детей 9-10 лет в условиях оздоровительной группы.

Для решения поставленной перед работой цели были использованы следующие методы:

- теоретический анализ литературных источников по данной теме;*
- педагогическое наблюдение;*
- педагогический эксперимент;*
- статистические методы обработки экспериментальных данных.*

Следствием использования экспериментальной методики, стало повышение эффективности процесса физических качеств школьников начальных классов на тренировках по плаванию и улучшения уровня двигательных качеств с прикладной направленностью.

***Ключевые слова:** плавание; методика обучения детей; физические качества; тренировка.*

В течение 6 месяцев (с декабря по май) был проведен педагогический эксперимент. В исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста, которые занимаются плаванием уже в течение трех лет, количество участников эксперимента составило 20 человек. Участники эксперимента были разделены на две группы по 10 человек. В каждой группе было разное количество тренировок, так у экспериментальной группы было 6 тренировочных занятий в неделю, а у контрольной группы 8 тренировочных занятий в неделю. Тренировочные занятия были проведены на воде и в зале сухого плавания. В экспериментальной группе было 4 тренировочных занятия в неделю в зале сухого плавания было. Тренировочные занятия в зале имели большую направленность на развитие гибкости, силовых и координационных способностей. В контрольной группе количество тренировочных занятий в зале также было 4, но они имели большую направленность на развитие выносливости и силовых способностей. В исследовании для двух групп была поставлена одинаковая задача по совершенствованию технических навыков в воде.

В нашем эксперименте в данных двух группах, методика обучения плаванию детей 9-10 лет имела различия, в связи с этим рассмотрим подробнее данную методику в этих группах.

Особенности методики в контрольной группе.

Для развития силовых способностей, упражнения выполнялись на тренажерах в зале сухого плавания. В среду тренировочные занятия в зале всегда были направлены на упражнения с собственным весом, применялись такие упражнения как отжимания и подтягивания. Для развития выносливости были включены тренировки по бегу на определенные дистанции, либо по определенному времени. Упражнения с применением тренажера «Хюттеля-Мартенса» были направлены на развитие специальной выносливости, а также для скоростно-силовых качеств, в зависимости от дозировки нагрузки.[5]

В контрольной группе тренировки начиналась с упражнений на развитие гибкости, игровые тренировки проводились по пятницам и были направлены на скоростно-силовые способности.

В дни недели вторник и пятница в данной группе были две тренировки за день. Во время тренировки на воде дети совершенствовали технику плавания в способах на спине и вольный стиль. Тренировки на протяжении недели были разнообразными и были направлены на упражнения скоростного, выносливого и технического характера.

Особенности методики в экспериментальной группе.

В экспериментальной группе основная направленность тренировок была на развитие гибкости, силовых и координационных способностей. В тренировке были такие статистические упражнения как подтягивания, отжимания от скамейки, выпрыгивания, бег на месте, лазания по канату, с применением шведской стенки, а также упражнения с терабандами, медболами и скакалкой. С помощью применения тренажеров гиперэкстензии, «Хюттеля-Мартенса», тележка у детей развивались силовые качества.

Для совершенствования техники в плавании, дети ежедневно выполняли имитационные упражнения с применением инвентаря лопаток, резины, терабандов и тренажера «Хюттеля-Мартенса». Для развития координационных качеств дети выполняли беговые упражнения, проводились эстафеты и подвижные игры.[4]

Во время тренировок на воде дети совершенствовали технику в способах плавания вольный стиль и на спине. Главная цель методики состояла в том, чтобы дети умели правильно технически проплыть дистанцию и их положение на воде, было правильным, наиболее обтекаемым, для наименьшего сопротивления с водой, а также развить физические качества детей для улучшения результата тестирования.

На воде внимание уделялось упражнениям технического характера, упражнениям на развитие выносливых способностей, на чувство воды и другие различные упражнения. Упражнения чередовались, носили

разнообразный характер и дозировку. Постоянно применялся игровой метод, скоростные задания для развития выносливости были применены редко, а также полностью отсутствовали двойные тренировки.[3]

С помощью такого метода, как педагогическое наблюдение мы смогли обнаружить различие особенностей методик экспериментальной и контрольной групп. В проведенном данном эксперименте мы тестировали физическую и техническую подготовленность детей двух групп. Тестирование проводилось по шести показателям (табл.1).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности детей 9-10 лет контрольной (n=10) и экспериментальной групп (n=10) в процессе педагогического эксперимента

Показатели	Этапы эксперимента	КГ (M± σ)	ЭГ (M± σ)	Достоверность различий	X ± δ
Плавание 30 минут (м)	1	1159 ±112	1237 ±148	75	p ≤ 0,05
	2	1224 ±102	1393 ±191	170	p ≤ 0,05
Отжимания от пола (кол-во раз)	1	12,4 ± 4	13 ± 6,1	0,7	p ≥ 0,05
	2	13,4 ± 3,69	16,6 ± 6,1	3,3	p ≤ 0,05
Прокручивания (см)	1	34 ± 8	36,2 ± 12	1,1	p ≥ 0,05
	2	31 ± 8	30,2 ± 13	1,7	p ≥ 0,05
Наклон вперед (см)	1	10,7 ± 3,32	11,2 ± 3	0,5	p ≥ 0,05
	2	13 ± 2,59	16 ± 2,39	3	p ≤ 0,05
Прыжок в длину с места (см)	1	170 ± 8	170,6 ± 13	0,6	p ≥ 0,05
	2	172 ± 8,3	173 ± 12	2,5	p ≤ 0,05
Мини тест Купера (м)	1	996 ± 322	1039 ±132	44	p ≥ 0,05
	2	1025 ± 84,3	1149 ±141	125	p ≤ 0,05

После проведенного анализа сравнения результатов и оценки показателей, двигательных и физических способностей двух данных групп,

подтвердилась эффективность примененной методики обучения плаванию детей в экспериментальной группе.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] / Булгакова Н.Ж. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 399 с.
2. Павлова Т. Н. Особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста [Текст] / Т.Н. Павлова. - М.: 2008 - 69 с.
3. Смирнова Е.М. Игровые методы плавания для младшего школьного возраста [Текст] / Е.М. Смирнова. // Инструктор по физкультуре. - М.: 2014. - 29-34 с.
4. Шишкова Е.В. Инновационный подход к обучению плаванию младших школьников в системе школьного физического воспитания [Текст]/ Е.В. Шишкова - М.: вестник спортивной науки, 2007. - N 4. - С. 59-64.
5. Шлячков Р.А. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста: вольный стиль, кроль на спине [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / Р.А. Шлячкова. - М.: Тамбов, 2006. - 19 с.