**Эффективные средства и формы занятий по плаванию, основанные на принципах оздоровительной тренировочной программы**

*А.В. Тельнов*

**Резюме.** *В данной статье предлагаются эффективные средства и формы занятий по плаванию, основанные на принципах оздоровительной тренировочной программы, позволяющие развить такие двигательные качества как быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества, значительно повысить уровень здоровья.*

**Ключевые слова:** двигательная подготовленность детей, плавание, физические качества, педагогический эксперимент, контрольная группа, экспериментальная группа.

Повышение эффективности физического воспитания подрастающего поколения является важнейшей задачей современного общества.

Наиболее актуальной остается проблема улучшения двигательной подготовленности детей, формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни.

Ведущим фактором успешности физического воспитания является специально организуемый процесс адаптации к физическим нагрузкам, согласованный с состоянием организма детей, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

Плавание как массовое средство физического воспитания, вид спорта, оздоровительное и гигиеническое средство широко представлено во всех звеньях системы физического воспитания.

Цель настоящего исследования – экспериментально обосновать эффективность влияния занятий по плаванию на уровень двигательной подготовленности мальчиков 8-9 лет.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Определить динамику двигательной подготовленности мальчиков 8–9 лет, занимающихся плаванием.

3. Выявить эффективность занятий по плаванию, направленных на повышение двигательной подготовленности юных пловцов – мальчиков 8-9 лет.

Решение задач, поставленных в работе, осуществлялось следующими основными методами:

1. Анализ научно-методической литературы;

2. Педагогическое наблюдение;

3. Педагогический эксперимент;

4. Педагогическое тестирование;

5. Метод математической статистики*.*

Исследование проводилось на основе педагогического эксперимента, на базе КСК «НОРД» г. Югорска в 2011-2012 годах. В эксперименте принимали участие две группы мальчиков 2-х и 3-х классов (экспериментальная и контрольная) с одинаковым уровнем подготовки по 15 человек в каждой. Все испытуемые относились к основной медицинской группе.

Обследование проходило во время тренировок в начале (октябрь) и в конце учебного года (март)

Контрольная группа занималась только в бассейне. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. На занятиях были использованы упражнения на суше и воде для изучения всех способов плавания, эстафеты и игры в воде.

Экспериментальная группа была набрана из всех желающих мальчиков.

Занятия в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа. Основной формой работы являлись учебно-тренировочные занятия в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с дви­жениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и каче­ственному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Оценивая полученные данные развития двигательной подготовленности у мальчиков 8-9 лет экспериментальной и контрольной групп (табл.1, рис.1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента наблюдается повышение по всем показателям.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента (М±m)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Контрольная группа | | Экспериментальная группа | |
| октябрь | март | октябрь | март |
| Бег на 30 м, с | 6,70±0,29 | 6,02±0,32 | 6,62±0,23 | \*5,73±0,18\*\* |
| Бег на 300 м, мин, с | 2,52±0,14 | 2,14±0,18 | 2,52±0,16 | \*1,54±0,17\*\*\* |
| Прыжок в длину с места, см | 152,0±2,14 | 147,0±2,13 | 136,5±2,05 | \*154,0±1,87\*\*\* |
| Метание набивного мяча на дальность (вес 1 кг), см | 229,5±2,19 | 289,0±2,15\*\*\* | 225,5±3,20 | \*\*\*310,0±2,15\*\*\* |
| Прыжок вверх с места, см | 15,0±0,48 | 19,50±0,32\*\*\* | 15,50±0,40 | \*\*\*23,0±0,34\*\*\* |

Звездочкой \* справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно октября; \* слева – между группами в конце эксперимента. \* – p< 0,05, \*\* – p< 0,01,\*\*\* – p< 0,001.

Рис. 1. Прирост показателей двигательной подготовленности мальчиков 8-9 лет в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе.

На основании изучения и анализа литературных источников и проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Возраст 8-9 лет является благоприятным для развития основных физических качеств и формирования основ техники плавания.

2. Исследование динамики двигательной подготовленности в группе испытуемых показало, что все они имели позитивные сдвиги по всем контрольным упражнениям. Однако наибольшего прироста в результатах достигли юные пловцы экспериментальной группы.

3. Исходный уровень физической подготовленности показал, что юные пловцы не имели существенных различий. Тестирование в конце эксперимента выявило, что уровень двигательной подготовленности значительной повысился (р<0,05) у мальчиков экспериментальной группы, которые применяли как средство плавания, так и упражнения общей и специальной подготовки.

**Библиографический список**

1. Аикин, В.А. Обучение плаванию детей дошкольного возраста [Текст] / В. А. Аикин. - Омск: ГИФК, 1988. - 52 с.

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в

физическом воспитании [Текст] / Б. А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

3. Бинчук, Н.Н. Избранные психологические произведения [Текст] / Н. Н. Бинчук. - М.: Педагогика, 1992.

4. Булиц-Гейман, С.В. Мы учимся плавать [Текст] / С. В. Булиц-Гейман. - М.: Просвещение, 1987.- 80 с.

5. Безотечество, К.И. Обучение плаванию студентов, страдающих водобоязнью [Текст] / К. И. Безотечество. - Томск, 1983. - 6 с.

6. Зациорский, В. М. Биомеханика плавания [Текст] / В.М. Зациорский.-М.: Физкультура и спорт, 1981.- 135с.

7. Буллах, И.М. Плавание в пионерском лагере [Текст] / И. М. Буллах. Мн.: Полымя, 1988.- 126с.

8. Буллах, И.М. Плавание от рождения до школы [Текст] / И. М. Буллах. - Мн.: Полымя, 1991.- 106с.