

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

УДК/UDC 797.2

Поступила в редакцию 23.11.2022 г.



Кандидат педагогических наук, доцент **Е.П. Столярова**¹

Кандидат педагогических наук, доцент **Г.Н. Нижник**¹

¹Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, Елец

INCREASING THE EFFECTIVENESS OF GROUP SWIMMING LESSONS OF A SPORTS AND HEALTH-IMPROVING ORIENTATION

PhD, Associate Professor **E.P. Stolyarova**¹

PhD, Associate Professor **G.N. Nizhnik**¹

¹Bunin Yelets State University, Yelets

Информация для связи с автором:
elena31308@mail.ru

Аннотация

Цель исследования – определение эффективности различных подходов к планированию занятий спортивно-оздоровительной направленности по плаванию в абонементных группах.

Методика и организация исследования. Для определения эффективности планирования занятий в абонементных группах по плаванию использовали тестирование двигательной и плавательной подготовленности занимающихся младшего школьного возраста 8-12 лет.

Результаты исследования и выводы. Занятия в абонементных группах по плаванию, построенные на основе ступеней начального обучения, предварительной и базовой тренировки с акцентом на увеличении длины проплываемых отрезков, на каждом этапе показали преимущество по сравнению с традиционным подходом, основанным на программе групп начальной подготовки по плаванию с особым вниманием на освоении техники способов плавания, и имеют более оздоровительный эффект. Занимающиеся экспериментальной группы в конечном итоге имели более высокий уровень плавательной подготовленности, выносливости и силовых способностей.

Ключевые слова: плавание, абонементные группы, спортивно-оздоровительная направленность, двигательная и плавательная подготовленность, планирование.

Abstract

Objective of the study was to determine the effectiveness of various approaches to planning sports and recreational activities in swimming in subscription groups.

Methods and structure of the study. To determine the effectiveness of planning classes in subscription swimming groups, testing of the motor and swimming readiness of those involved in primary school age 8-12 years old was used.

Results and conclusions. Classes in subscription swimming groups, built on the basis of the stages of initial training, preliminary and basic training with an emphasis on increasing the length of the swim segments, at each stage showed an advantage over the traditional approach based on the program of swimming initial training groups with an emphasis on mastering the technique of methods swimming, and have a healthier effect. Those involved in the experimental group ultimately had a higher level of swimming fitness, endurance and strength abilities.

Keywords: swimming, subscription groups, sports and health-improving orientation, motor and swimming readiness, planning.

Введение. Плавание остается наиболее востребованным видом двигательной активности у учащихся школьного возраста, и большинство родителей младших школьников заинтересованы в обучении плаванию детей, как жизненно необходимому навыку и укреплению их здоровья посредством занятия плаванием. Обучение плаванию проходит как в спортивных школах, так и в абонементных группах плавательных бассейнов [1, 2]. Занятия в этих группах строятся по принципу групп начальной подготовки, однако в абонементных группах предполагается двухразовое посещение в неделю с продолжительностью занятия в один час. Как показывает практика, в плавательных бассейнах большинство детей, прошедших курс начального обучения плаванию, проявляют желание продолжить дальнейшие занятия с целью повышения уровня их плавательной подготовленности. В связи с этим возникает сложность в планировании и проведении занятий из-за незначительного количества часов в неделю.

Цель исследования – определение эффективности различных подходов к планированию занятий спортивно-оздоровительной направленности по плаванию в абонементных группах.

Методика и организация исследования. Экспериментальной базой исследования послужил плавательный бассейн МАУ ФОК «Виктория» города Ельца, где были организованы занятия в абонементных группах спортивно-оздоровительной направленности.

На первом этапе исследования были протестированы 24 занимающихся двух групп. Возраст респондентов, входящих в абонементные группы, составил от 8 до 12 лет, приблизительно одинакового уровня освоения плавательного навыка и уровня двигательной подготовленности, куда входили дети разного пола. Так как начальный уровень плавательной подготовленности детей был низкий и занимающиеся могли преодолеть без остановки лишь

дистанцию 25 метров кролем на груди или на спине, то занятия в контрольной группе традиционно планировались и проводились в соответствии с программой начального обучения плаванию первого года.

В экспериментальной группе мы разбили занятия на этапы, первый этап проводился как и в контрольной группе, но продолжительность его составила 12 недель. В дальнейшем занятия проводились с учетом ступеней планирования: предварительной тренировки и базовой тренировки [4].

Каждый этап отличался изменением в планировании по объему и интенсивности выполняемой нагрузки, за основу которого было взято планирование, рекомендованное для СОГ ДЮСШ [3]. Основное внимание в экспериментальной группе уделялось постепенному увеличению длины проплываемых отрезков различными способами и акценту на развитие выносливости.

Результаты этапного контроля – освоение техники плавания и проплывание дистанции 50 м способом по выбору в экспериментальной группе – послужили показателем перевода детей с этапа начальной подготовки на ступень предварительной тренировки. Продолжительность цикла предварительной тренировки составила 12 недель. Показателем перевода занимающихся на ступень базовой тренировки послужило умение проплыть дистанцию 200 м без остановки любым спортивным способом. Базовая тренировка по продолжительности заняла все последующее время и продолжалась приблизительно 16 недель. Основные задачи этой ступени были направлены на дальнейшее совершенствование техники спортивных способов плавания и на формирование умений проплыть дистанцию до 800 м.

Оценка эффективности двигательной и плавательной подготовленности проводилась с помощью тестов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных показал, что в результате итогового тестирования произошли существенные изменения двигательной подготовленности занимающихся как в контрольной, так

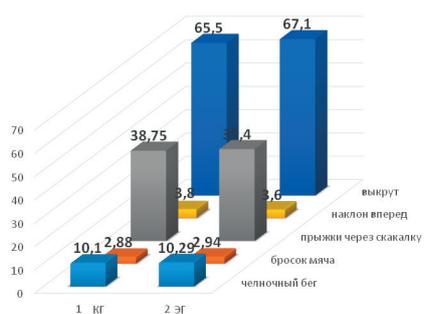


Рис. 1. Результаты тестирования двигательной подготовленности занимающихся спортивно-оздоровительных групп до эксперимента



Рис. 2. Итоговые результаты тестирования двигательной подготовленности занимающихся спортивно-оздоровительных групп

Итоговые результаты плавательной подготовленности занимающихся

Контрольные упражнения	После эксперимента		Достоверность ($p \leq 0,05$)		
	Контрольная группа n=9	Экспериментальная группа n=10	tkp	p	ts
100 м комплексное плавание (балл)	3,94±1,2	3,82±0,9	2,11	>	0,5
20-минутное плавание в/с (м)	605,56±52,7	720±42,16		<0,05	5,3

и в экспериментальной группах. Достоверные различия в двигательной подготовленности наблюдались только в тестировании скоростно-силовых показателей (бросок мяча из-за голы) (рис. 1, 2).

В тестировании плавательной подготовленности определялся уровень освоения техники плавания всеми способами в баллах при проплывании 100 м комплексным плаванием. Техника элементов спортивных способов плавания оценивалась по пятибалльной шкале, критериями оценки были наиболее типичные ошибки в технике плавания, возникающие при обучении.

Сравнительный анализ оценок техники плавания показал, что в освоении техники движений нет достоверных межгрупповых различий (см. таблицу).

Существенная разница итоговых показателей наблюдается между контрольной и экспериментальной группами в 20-минутном плавании на выносливость. Мы видим, что прирост показателей двигательной подготовленности значительно выше в экспериментальной группе, о чем свидетельствуют результаты исследования.

Выводы. Планирование занятий в абонементных группах на основе выделения таких ступеней подготовки, как предварительная и базовая тренировка, привело к более существенному повышению плавательной подготовленности занимающихся по сравнению с традиционным подходом, основанным на программе групп начальной подготовки по плаванию. В конечном итоге это нашло отражение в существенном увеличении длины проплываемой дистанции занимающихся, повышению их выносливости и силовых способностей, что, следовательно, характеризует большой оздоровительный эффект.

Литература

- Еремеева Л. Ф. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л. Ф. Еремеева. – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2005. – 112 с.
- Протченко Т.А Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.
- Шмарева Е. А. Оздоровительное плавание: развивающие факторы, формирующие потенциалы и механизмы воздействия / Е. А. Шмарева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1. – С. 87–94.

References

- Eremeeva L.F. Programma obucheniya plavaniyu detey doshkolnogo vozrasta i mladshogo shkolnogo vozrasta [Swimming training program for preschool and primary school age children]. Methodological guide. St. Petersburg: «DETSTVO-PRESS» publ., 2005. 112 p.
- Protchenko T.A., Semenov Yu.A. Obucheniye plavaniyu doshkolnikov i mladshikh shkolnikov [Swimming training for preschoolers and younger schoolchildren]. Practical guide. Moscow: Ayris-press publ., 2003. 80 p.
- Shmareva E.A. Otdorovitelnoye plavaniye: razvivayushchiye faktory, formiruyushchiye potentsialy i mekhanizmy vozdeystviya [Health-improving swimming: developing factors forming potentials and mechanisms of influence]. Fizicheskoye vospitaniye i sportivnaya trenirovka. 2013. No. 1. pp. 87-94.
- Salo David, Rieward Scott A. Complete conditioning for swimming. Human Kinetics, 2008. 256 p.