

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МЕТОДИК ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ ПЛОВЦАМИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

И.Ф. Миннеханов

НФ ФГОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма», Россия, minnehanov_ilnar@mail.ru

Введение. Физическая и техническая подготовка пловцов на суше занимает центральное место в тренировочных программах пловцов детского и подросткового возраста. Она включает развитие координации, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, силовых и скоростных способностей [4,8]. Данная работа посвящена теме развития физических и технических качеств юных пловцов после занятий в воде, данная методика характеризуются функциональные возможности организма юных пловцов и основные направления совершенствования этих возможностей, приводится конкретный материал для занятий на суше после занятий в воде [5]. В процессе занятий физическими

упражнениями на суше, после воды создается тот фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого в последствии удастся добиться высокого уровня развития специальной силы, выносливости, скоростных возможностей пловца [1,2].

Многие специалисты в области плавания считают, что тренировочный процесс в зале нужно проводить после занятий в воде. В этой связи важно создать у тренера четкое представление о степени необходимости занятий в зале сухого плавания, имеющего большое значение для рационального построения тренировочного процесса. Большинство специалистов сходятся во мнении, что одним из причинных факторов сложившейся ситуации является мало акцентированное внимание тренеров – преподавателей в подготовке юных пловцов, на проведение занятий в зале сухого плавания после воды [5,8].

Однако подавляющее большинство перечисленных выше рекомендаций остаются нереализованными и, как вывод, для основной массы занимающихся юных пловцов главным местом получения определенных объемов упражнений, продолжает оставаться применение зала после воды.

Все вышеизложенное убедительно свидетельствует о необходимости проведения комплекса специальных педагогических рекомендаций и воздействия физическими упражнениями, направленных на развитие уровня состояния физического развития у пловцов. Использование упражнений, направленных на развитие и повышения уровня состояния физической формы, наряду с традиционными средствами позволяет добиваться высоких результатов у спортсменов – пловцов за более короткие сроки подготовки [3,6,7].

Мы выявили, что методика проведения занятий после воды в зале сухого плавания окажется эффективней общепринятой методике.

Целью нашей работы является выявление эффективности повышения специальной и физической подготовленности 10–летних пловцов с использованием занятий после воды в зале сухого плавания.

Цель работы обусловила постановку следующих **задач**:

1. Оценить уровень физической и плавательной подготовленности у юных пловцов в возрасте 10 лет.
2. Разработать экспериментальную методику проведения занятий с юными пловцами 10 лет.
3. Оценить эффективность разработанной методики проведения занятий с юными пловцами 10 лет.

Методы исследования. Исследование по изучаемой проблеме проводилось, в течении 2 лет:

Был проведен анализ литературных источников – проводился с сентября 2009 г. по май 2010 года. Основной целью данного этапа исследования было изучение различных методик.

Педагогический эксперимент – проводился с сентября 2010 г. по май 2011 года в ДЮСШ «Дельфин» города Набережные Челны. Под наблюдением находились 36 человек. Из них 18 человек составили контрольную группу, остальные 18 экспериментальную группу.

Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ и занятия в зале сухого плавания проводились до воды. Экспериментальная группа занималась также по программе ДЮСШ и занятия в зале сухого плавания проводилось после воды по экспериментальной методике, направленной на воспитания физических и технических качеств у юных пловцов. Половой и возрастной состав в обеих групп был однороден.

В ходе исследование были использованы следующие тесты:

- 1) Поднимание туловища за 30 сек.(кол–во);
- 2) Подтягивание на перекладине (количество раз);
- 3) Прыжок в длину с места (см)
- 4) Выкрут прямых рук (см);
- 5) Проплавание дистанции 50 метров кролем на груди с учетом времени (сек)
- 6) Проплавание дистанции 50 метров кролем на спине с учетом времени (сек)

Оценка физических и технических качеств производилась по общепринятой методике ДЮСШ «Дельфин» города Набережные Челны, республики Татарстан.

Результаты исследования и их обсуждение.

Таблица 1 – Параметры оценки гибкости и оценка скоростно–силовой реакции по t– критерию Стьюдента

Показатели	Поднимание туловища (кол–во раз).				Выкрут рук вперед–назад с гимнастической палкой (см)			
	1 этап		2 этап		1 этап		2 этап	
	Контр–я группа.	Экспер–я. группа.	Контр–я группа.	Экспер–я. группа.	Контр–я группа.	Экспер–я. группа.	Контр–я группа.	Экспер–я. группа.
X ср.	18,33	18,05	21,83	23,7	23,89	23,06	14,44	7,78
σ	2,52	2,67	2,53	1,76	12,07	11,26	10,97	4,92
V	7,27	6,76	8,64	13,48	1,97	2,04	1,31	1,58
Sx	0,65	0,68	0,65	0,45	3,11	2,90	2,83	1,26
t критич	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1
t рас..несвяз	0,29		2,34		0,19		2,14	

Таблица 2 – Параметры оценки силы рук и взрывной реакции по t– критерию Стьюдента

Показатели	Подтягивание на перекладине (кол–во раз).				Прыжок в длину с места(см)			
	1 этап		2 этап		1 этап		2 этап	
	Контр–я группа.	Экспер–я. группа.	Контр–я группа.	Экспер–я. группа.	Контр–я группа.	Экспер–я. группа.	Контр–я группа.	Экспер–я. группа.
X ср.	4,06	4,78	6,11	8,67	134,83	134,38	151,11	161,44
σ	2,46	3,35	2,83	3,38	14,44	13,36	13,02	13,31
V	1,64	1,42	2,16	2,56	9,33	10,06	11,61	12,13
Sx	0,63	0,86	0,72	0,87	3,72	3,44	3,36	3,43
t критич	2,1		2,1		2,1		2,1	
t рас..несвяз	0,6		2,24		0,08		2,15	

Таблица 3 – Параметры оценки плавательной подготовки по t– критерию Стьюдента

Показатели	50 метров кролем на спине (секунды)				50 метров кролем на груди (секунды)			
	1 этап		2 этап		1 этап		2 этап	
	Контр- я группа.	Экспер- я. группа.	Контр- я группа.	Экспер- я. группа.	Контр- я группа.	Экспер- я. группа.	Контр- я группа.	Экспер- я. группа.
X ср.	66,77	66,11	52,12	47,96	57,83	57,22	51,93	46,52
σ	11,52	7,69	6,03	2,93	7,96	7,08	8,35	4,02
V	5,79	8,59	8,64	16,35	7,26	8,07	6,21	11,56
Sx	2,97	1,98	1,55	0,75	2,05	1,82	2,15	1,03
t критич.	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1
t рас.несвяз.	0,18		2,40		0,22		2,26	

По данным, полученным в ходе эксперимента можно сказать, что прирост показателя в тесте «на поднимание туловища» составил в контрольной группе 19%, а в экспериментальной группе 31%.

По данным, полученным в ходе эксперимента можно сказать, что прирост показателя в тесте «выкрут прямых рук с гимнастической палкой» составил в контрольной группе 37%, а в экспериментальной группе 66%.

По данным, полученным в ходе эксперимента можно сказать, что прирост показателя в тесте «Тест на подтягивание на перекладине» составил в контрольной группе 50%, а в экспериментальной группе 81%

По данным, полученным в ходе эксперимента можно сказать, что прирост показателя в тесте «Тест прыжок в длину с места» составил в контрольной группе 12%, а в экспериментальной группе 20%.

По данным, полученным в ходе эксперимента можно сказать, что прирост показателя в тесте «проплавание дистанции 50 метров кролем на спине» составил в контрольной группе 21%, а в экспериментальной группе 27 %.

По данным, полученным в ходе эксперимента можно сказать, что прирост показателя в тесте «проплавание дистанции 50 метров кролем на груди» составил в контрольной группе 10%, а в экспериментальной группе 18%.

Выводы:

1. Выявлено, что различия между экспериментальной и контрольной группами до эксперимента статистически не достоверны ($p > 0,05$) по показателям тестов общей физической подготовки и специальной плавательной подготовки юных пловцов.

2. Экспериментальная методика включала:

Следующую последовательность занятия – в воде, 45 минут (подводящие, подготовительные специальные упражнения);

б) «Специальный комплекс пловца» в зале сухого плавания, 45 минут.

в) в специальном комплексе пловца все упражнения выполнялись в дозировке от 1 до 3 минут или по повторениям 15–20 раз каждое упражнение в комплексе. Все технические аспекты у юных пловцов мы совершенствовали на фоне усталости в зале после занятий в воде и продолжительность воздействия была в зависимости от перенесенной физической нагрузке в воде и зале.

3. Экспериментально апробированная методика оказала положительное эффективное влияние на показатели ОФП и СПП пловцов:

- Поднимание туловища за 30 сек. ($t_p= 2,34$ $p<0,05$);
- Выкрут прямых рук ($t_p= 2,14$ $p<0,05$);
- Подтягивание на перекладине ($t_p=2,24$ $p<0,05$);
- Прыжок в длину с места ($t_p= 2,15$ $p<0,05$);
- Проплавание дистанции 50 метров кролем на груди с учетом времени ($t_p= 2,26$ $p<0,05$);
- Проплавание дистанции 50 метров кролем на спине с учетом времени ($t_p= 2,40$ $p<0,05$);

Литература:

1. Ашмарин, Б. А. – Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин , Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990.–287 с.
2. Ашмарин, Г. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие //А.Г. Ашмарин.– М.: Просвещение, 1995.–287с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/ В.К. Бальсевич.– М.: Физкультура и спорт,1988.– 207 с.
4. Барани, И.К. Обучение детей плаванию / И.К. Барани. – М.: Физкультура и спорт,1960.– 156 с.
5. Берестецкая, И.Ю. Методика технической подготовки пловцов с учетом возрастных особенностей формирования двигательной функции/ И.Ю. Берестецкая.– Киев, 1987.24 с.
6. Бойков, В.П. Уроки должны в основном носить образовательный характер/ В.П. Бойков.–М.: Физическая культура в школе –1995.–№4.–45 с.
7. Булах, И.М. Плавание в пионерском лагере/ И.М. Булах. Минск: Полы-мя,1988.– 126 с.
8. Булгакова, Н.Ж. Методика обучения технике плавания: Метод, разработки для слушателей фак. усовершенствования/ Н.Ж. Булгакова. – М.: Б . – 1980.– 40 с.