

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

Никитчук А.М.

Бассейн ГУ СШ №10 Костанай, Казахстан

Артыкова Н.М.

Костанайский государственный педагогический институт

Костанай, Казахстан

Занятия плаванием обладают достаточно высоким оздоровительным эффектом и позволяют достаточно успешно решать задачи развития основных физических качеств школьников [1:23-25].

Поэтому разработка эффективной методики занятий оздоровительным плаванием, позволяющей повышать уровень здоровья школьников младшего и среднего возрастов, полноценно реализуя индивидуальный подход на занятиях в воде, является задачей актуальной и практически значимой.

Для полноценного понимания аспектов развития функционального состояния в процессе занятий плаванием школьников 11–12 лет нами было проведено теоретическое и практическое исследование, сущность эксперимента заключалась в оценке изменения функционального состояния в процессе занятий плаванием школьников 11–12 лет, эффективности предложенных средств и методов тренировки.

Исследование было проведено в СШ № 10 г. Костаная в течение 2013-2014 года (в сентябре и в апреле), в одно и то же время (16:00-17:30). В педагогическом эксперименте приняли участие 20 школьников подросткового возраста 11-12 лет (10 девочек и 10 мальчиков), которые были сформированы в 2 группы по 10 школьников (по 5 мальчиков и по 5 девочек) - экспериментальную и контрольную. Дети, включенные в контрольную группу, занимались по общей спортивно-оздоровительной программе [2:4-7]. На основе исследования функционального состояния (5 контрольных тестов и 2 функциональные пробы, определяющих показатель общей и специальной физической подготовленности) нами была разработана авторская экспериментальная программа тренировочных занятий плаванием для школьников 11 -12 лет, занятия по которой проводились в экспериментальной группе 3 раза в неделю, по 80-90 минут в течение 40 недель. В конце педагогического эксперимента испытуемым были предложены контрольные тесты, определяющие уровень изменения функционального развития школьников 11-12 лет [3:27-28]. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования.

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики данные рассчитывались в Microsoft Excel - анализ данных: среднее арифметическое значение (M); отклонения от среднего арифметического значения (т).

Анализ экспериментальных данных. После проведения исследования были получены следующие данные.

Таблица 1а

Показатели тестов в контрольной группе (КГ) до и после проведения педагогического эксперимента (ПЭ) (сентябрь 2013г.-апрель 2014г.)

Тесты	КГ до ПЭ, $X \pm m$	КГ после ПЭ, $X \pm m$	% эффективности
Подтягивание: маль- чики девочки	6,2±0,2	6,4±0,5	6,1
	17,6±0,4	18±1	3,3
6-мин бег	1076±130	1176±45	4,3
Прыжок в длину	172±5,5	172,6±4	1,1
25м со старта	28,7±1,85	27,1±2,1	4,7
6-мин плавания	254,5±32,5	269,0±35	5
Проба Штанге	51,0±4,5	50,9±35	13,8

Таблица 1б

Показатели тестов в экспериментальной группе (ЭГ) до и после проведения педагогического эксперимента (ПЭ) (сентябрь 2013г.-апрель 2014 г.)

Тесты	ЭГ до ПЭ $X \pm m$	ЭГ после ПЭ $X \pm m$	% эффективности
Подтягивание мальчики девочки	6,6±0,4	8,4±0,5	23,8
	18,2±0,6	18,8±0,2	4,3
6-мин бег	1124±160	1286±60	8,6
Прыжок в длину	174±5,5	179,6±4,5	3,4
Плавание 25м со старта	27,37±2,35	25,36±2,0	6,9
6-мин плавание	268,0±27,5	317,0±30	15
Проба Штанге	59,2±7,5	60,1±8	15,3

За год улучшили результаты и контрольная и экспериментальная группы по количеству подтягиваний в КГ у мальчиков на 6,1%, у девочек – на 3,3%, в ЭГ у мальчиков – на 23,8 %, у девочек на 4,3%; в 6-минутном беге у КГ улучшились на 4,3%, в ЭГ – на 8,6 %; в прыжках в длину КГ улучшила свои показатели на 1,1 %, ЭГ – на 3,4%; в плавании 25м со старта показатели КГ улучшились на 4,7 %, а в ЭГ – на 6,9%; в тестировании 6-ти минутном плавании показатели КГ возросли на 5 %, в ЭГ-на 15%, при проведении пробы Штанге показатели КГ улучшились на 13,8 %, а в ЭГ – на 15,3%

Анализ полученных данных показал, что тестовых упражнениях наблюдается положительные показатели физической подготовленности занимающихся плаванием после эксперимента, и в контрольной, и

экспериментальной группе. Различия между ними достоверны, что даёт основания говорить об эффективности экспериментальной программы.

Таблица 2а

Результаты функциональной пробы в контрольной группе с дозированной физической нагрузкой (проба Мартине-Кушелевского)

Восстановление ЧСС по времени.	ЧСС в состоянии покоя	Показания ЧСС в начале эксперимента (сентябрь 2013г.)	ЧСС в состоянии покоя	Показания ЧСС в конце эксперимента (апрель 2014 г.)
1 минута	70 уд/мин	120 уд/мин.	70 уд/мин	110 уд/мин.
2 минута		115 уд/мин.		95 уд/мин.
3 минута		110 уд/мин.		85 уд/мин.
4 минута		90 уд/мин.		70 уд/мин.
5 минута		80 уд/мин.		
6 минута		70 уд/мин.		

Таблица 2б

Результаты функциональной пробы в экспериментальной группе с дозированной физической нагрузкой (проба Мартине-Кушелевского)

Восстановление ЧСС по времени.	ЧСС в состоянии покоя	Показания ЧСС в начале эксперимента (сентябрь 2013г.)	ЧСС в состоянии покоя	Показания ЧСС в конце эксперимента (апрель 2014 г.)
1 минута	70 уд/мин	120 уд/мин.	68 уд/мин	110 уд/мин.
2 минута		115 уд/мин.		95 уд/мин.
3 минута		110 уд/мин.		80 уд/мин.
4 минута		90 уд/мин.		68 уд/мин.
5 минута		85 уд/мин.		
6 минута		70 уд/мин.		

Из таблицы 2 видно, что в начале педагогического эксперимента после выполнения дозированной нагрузки ЧСС возвращалась к исходным показателям в течении 5–6 минут, что говорит о низкой подготовленности занимающихся. Но в результате проведения занятий плаванием по экспериментальной программе ЧСС начала снижаться до исходных данных уже на 3–4 минутах. В контрольной группе также произошло улучшение восстановительных процессов, однако ЧСС снижалась до исходных данных только на 4–5 минутах

Таким образом, в результате занятий плаванием в ССС произошли положительные изменения, которые привели к более быстрому

транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

Результаты проведенного эксперимента показали достоверные различия между показаниями до и после эксперимента, что говорит об эффективности разработанной нами программы. Все выше перечисленные исследования дают нам говорить с полной уверенностью о том, что проведенное исследование позволило повысить не только физическую подготовленность занимающихся, но и улучшить функциональное состояние школьников 11-12 лет.

Литература

1. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт. -Ростов на/Д: (Серия Панацея) Феникс, 2001. – 320 с.

2. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 216 с.

3. Физиологические методы контроля в спорте /Л.В.Капилевич, К.В.Давлетьярова, Е.В.Кошельская, Ю.П.Бредихина, В.И.Андреев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 172 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 7-8 ЛЕТ

Польской А.

*Костанайский Государственный Педагогический Институт
Костанай, Казахстан*

Современный футбол предъявляет повышенные требования к спортсменам и их уровню подготовленности что, невозможно достичь без повышения эффективности воспитательного и учебно-тренировочного процесса юных футболистов [1]. Индивидуальное мастерство высококвалифицированного футболиста базируется на физической, технической, теоретической и волевой подготовленности, однако основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [2].

С другой стороны, специалисты отмечают определённое отставание казахстанских спортсменов от лучших зарубежных в технике владения мячом, в частности, это проявляется в неспособность эффективно выполнять действия, связанные с обработкой мяча и контролем над ним в усложнённых условиях.

Мы считаем, что причина такого отставания казахстанского футбола кроется в недостаточно высоком уровне процесса воспитания и тренировки в спортивных школах.