

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ПЛАВАНИЕМ С ДЕВОЧКАМИ 10–11 ЛЕТ

Н. И. Романенко, О. М. Калюжная, Э. С. Попова

*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Российская Федерация
e-mail: romanenko_ni@mail.ru*

В данной статье рассматривается организация занятий оздоровительным плаванием на основе применения подводных упражнений при обучении плаванию кролем на груди и спине, использовании командных игр, эстафет. А также выявлено их эффективное влияние на совершенствование плавательных навыков у девочек 10–11 лет.

Полученные результаты подтверждают положительное влияние регулярных занятий оздоровительным плаванием на физическое развитие и подчеркивают важность внедрения их в рекреационные программы для детей.

This article discusses the organization of recreational swimming classes based on the use of summing exercises when teaching chest and back crawl swimming, the use of team games, relay races. Their effective influence on the improvement of swimming skills in girls aged 10–11 years was also revealed.

The results obtained confirm the positive effect of regular recreational swimming classes on physical development and emphasize the importance of introducing them into recreational programs for children.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, девочки 10–11 лет, плавательные навыки.

Keywords: recreational swimming, girls 10–11 years old, swimming skills.

Вопрос организации оздоровительных занятий для детей младшего школьного возраста является актуальным в силу интенсивного развития организма, когда продолжается активный рост длины и веса тела, увеличиваются показатели окружности грудной клетки и жизненной емкости легких (ЖЕЛ), а также наблюдается формирование типичных для подросткового периода морфологических параметров. Однако данный процесс нередко сопровождается снижением двигательной активности, что может привести к нарушениям функционального состояния организма [1, 2].

Плавание является одним из видов двигательной активности аэробной направленности, имеющее как прикладное, так и оздоровительное значение. Воздействие водной среды укрепляет кожные покровы, стимулируя работу нервных рецепторов и кровеносных сосудов [4, 6].

При регулярных занятиях плаванием за счет циркуляции крови повышаются окислительные процессы, что влечет за собой и повышение уровня потребления кислорода. Кроме того, горизонтальное положение в воде способствует росту детей за счет растягивания межпозвоночных дисков и снижения гравитационных сил тяжести [3, 5].

Цель исследования – определить содержание занятий оздоровительным плаванием и выявить их влияние на совершенствование плавательных навыков у девочек 10–11 лет.

Педагогический эксперимент проводился в городе Краснодаре на базе фитнес-клуба «Форма». На основе физического состояния двенадцати девочек 10–11 лет разработано содержание занятий оздоровительным плаванием, при котором учитывались индивидуальные особенности ребенка. Для закрепления и совершенствования необходимых умений и навыков использовалась игровая форма обучения, повышающая мотивацию и сохранение интереса к двигательной активности, развивая тем самым не только физические качества, но и коммуникативные. Также включались мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, где дети узнавали основы правильного питания, важность сна и отдыха.

Структура занятия оздоровительным плаванием включала 3 части:

Подготовительная (8–10 минут) состоит из вводной, где озвучивается цель и задачи занятия, обсуждаются вопросы безопасности на воде и разминки, состоящей из серии дыхательных упражнений с погружением в воду, всплыванием, скольжением, лежанием на груди и спине.

Основная часть (25–30 минут) – обучение техники плавания вольным стилем на груди и на спине, с использованием подводящих упражнений на постановку техники движений ногами, руками, согласование действий с дыханием; командные игры или эстафеты.

Заключительная часть (5 минут) – плавание в спокойном темпе, дыхательные упражнения. Подведение итогов занятия.

В начале и по истечению 3 и 6 месяцев проводилось тестирование плавательных навыков детей 10–12 лет. Динамика результатов представлена в таблице.

Таблица – Динамика показателей плавательных навыков девочек 10–11 лет в ходе эксперимента

Показатели	Исходные (1)	Через 3 месяца (2)	Через 6 ме- сяцев (3)	P(1)-P(2)	P(2)-P(3)	P(1)-P(3)
	M±m	M±m	M±m			
Скольжение на груди (м)	2,3 ± 2,8	6,2 ± 1,5	10,4 ± 1,1	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Задержка дыхания в воде (с)	6,6 ± 1,7	12,8 ± 1,2	18,4 ± 0,9	< 0,05	< 0,01	< 0,001
Плавание кроль на груди (м)	-	10,6 ± 1,6	20,2 ± 1,1	-	< 0,05	-
Плавание кроль на спине (с)	-	8,1 ± 1,7	16,4 ± 1,9	-	< 0,05	-
Доставание предмета со дна бассейна 1,4 м (кол-во попыток)	1,1 ± 2,1	3,6 ± 1,6	5,3 ± 1,1	< 0,05	< 0,05	< 0,01

Разработанное содержание занятий в воде на основе игр и эстафет способствовало достоверному улучшению показателей в скольжении на груди, задержке дыхания в воде в упражнении «поплавков» и доставании предметов со дна бассейна уже через три месяца ($p < 0,05$). Во всех тестах в течении шести месяцев наблюдается прогрессивное улучшение показателей. Если в начале эксперимента девочки могли достать предмет со дна бассейна глубиной 1,4 м 1 раз, то через три месяца они ныряли и доставали уже около 4 раз подряд, а через шесть месяцев около 5 раз.

Через три месяца занятий девочки обучились навыкам и смогли проплыть кролем на груди 13,6 м, на спине – 10,1 м, а уже через шесть месяцев преодолели дистанцию 20,2 и 16,4 м соответственно без остановок.

Таким образом, результаты проведенного исследования доказывают, что занятия оздоровительным плаванием развивают дыхательную систему, что подтверждается тестами скольжение на груди, задержка дыхания в воде в упражнении «поплавков», доставание предметов со дна бассейна, а также в освоении плавательных навыков в плавании кроль на груди и на спине.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Кудяшев, Н. Х. Показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки / Н. Х. Кудяшев, А. Н. Кудяшева, В. А. Мартынова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11(177). – С. 193–198.
2. Маринович, М. А. Особенности состояния здоровья младших школьников / М. А. Маринович, В. И. Кварцхава // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях: сб. науч. тр. 6-й Междунар. науч.-практ. конф., Курск, 15 апреля 2021 года. – Курск: Юго-Западный гос. ун-т, 2021. – С. 239–242.
3. Маринович, М. А. Акваэробика как технология сохранения и стимулирования здоровья / М. А. Маринович, М. А. Картамышева // Право, история, педагогика и современность : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 30–31 января 2023 года ; под ред. А. В. Яшина, А. А. Грачева, Н. И. Свечникова. – Пенза : Пензенский гос. аграрный ун-т, 2023. – С. 166–169.
4. Романенко, Н. И. Содержание занятий оздоровительным плаванием на основе игрового метода с детьми 6–7 лет / Н. И. Романенко, А. А. Пригаева, С. А. Горбунова // Материалы науч. и науч.-метод. конф. проф.-препод. состава Кубан гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. – 2022. – № 1. – С. 225–227.
5. Осик, В. И. Особенности влияния средств оздоровительного плавания на физическую подготовку мальчиков 8–10 лет с нарушением осанки / В. И. Осик, Е. И. Ончукова, К. О. Захарчук // Вопросы педагогики. – 2020. – № 6-1. – С. 243–247.
6. Сударь, В. В. Влияние методики занятий оздоровительным плаванием на показатели физической подготовленности девочек 7–8 лет / В. В. Сударь // Олимпийский спорт и спорт для всех : Материалы XXVI Междунар. науч. конгр. ; под общ. ред. Р.Т. Бурганова. – Казань, 2021. – С. 200–202.