

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕДЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**«ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕВОЧЕК 15-16
ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ПЛАВАНИЮ»**

Автор работы:

Иванов Роман Юрьевич,

учитель физической культуры МКОУ «Медынская СОШ»

2024 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ РАБОТЫ

- Актуальность работы состоит в том, что спортивный результат в плавании во многом обусловлен уровнем развития скоростно-силовых качеств пловцов. Известно, что многие не могут добиться хороших результатов в плавании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития этих качеств.



- **Гипотеза исследования:** Предполагалось, что процесс воспитания скоростно-силовых качеств у пловцов 15-16 лет, будет проходить более эффективно, если в учебно-тренировочный процесс внедрить разработанную методику.
- **Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс по плаванию, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств у пловцов 15-16 лет.
- **Предмет исследования.** Разработанная методика, направленная на воспитание скоростно-силовых качеств у пловцов 15-16 лет.



ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработать и экспериментально доказать эффективность методики, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств девочек 15-16 лет, занимающихся и в секции по плаванию.



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
- Разработать методику, направленную на воспитание скоростно-силовых качеств пловцов 15-16 лет.
- Экспериментально доказать эффективность составленной методики, направленную на воспитание скоростно-силовых качеств пловцов 15-16 лет.



НАУЧНАЯ НОВИЗНА ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Разработана методика, направленная на воспитание скоростно-силовых качеств девочек 15-16 лет, занимающихся в секции по плаванию, которая включает в себя применение специальной подготовки в воде, а также задания с отягощением на максимальных скоростях.

2. Определена эффективность методики, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств пловцов

Теоретическими основами исследования являются: теория и методика физического воспитания (В.С.Кузнецов, Ж.К.Холодов); теория и методика плавания (Н.В.Чертов, Н.Ж.Булгакова).



ОСОБЕННОСТЬ РАЗРАБОТАННОГО КОМПЛЕКСА

- Разработана методика, направленная на воспитание скоростно-силовых качеств девочек 15-16 лет, занимающихся в секции по плаванию, которая включает в себя специальную подготовку в воде, включающую в себя задания с отягощением на максимальных скоростях.
- Определена эффективность методики, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств пловцов.



МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Анализ литературы по теме исследования.
- Анкетирование.
- Педагогический эксперимент.
- Педагогическое тестирование.
- Методы математической обработки результатов.



РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТНОГО ОПРОСА

Средства:	Ранговое место	Значимость показателей (%)
Скоростно-силовое плавание с отягощением	1	50
Скоростно-силовое плавание с различными приспособлениями	2	35
Скоростная работа без плавательных приспособлений	3	15
Методы:		
Интервальный	2	30
Повторный	1	45
Соревновательный (контрольный)	3	25

Педагогический эксперимент проводился на базе Медынской школы. В эксперименте принимало участие 20 девочек – кролисток 15-16 лет, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ).



РАЗРАБОТАННАЯ МЕТОДИКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕВОЧЕК 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ПЛАВАНИЮ

Контрольная группа занималась согласно общепринятой методике по тому же плану заданий, что и экспериментальная, но без включения специальных приспособлений и отягощений в воде.

Для экспериментальной группы была разработана методика, направленная на воспитание скоростно-силовых качеств пловцов 15-16 лет, с применением специальной подготовки в воде, включающая в себя задания с отягощением и специальными приспособлениями на максимальных скоростях.

План подготовки состоял из 3 месяцев. Каждый месяц количество скоростно-силовых тренировок в неделю возрастало.

Специфика заключалась в постепенном увеличении использования различных приспособлений в воде, развивающих скоростно-силовые качества, таких как маленькие лопатки, большие лопатки, колобашка для плавания на руках, доска для плавания на ногах, трубка, ласты, тормозной ремень и резина для натяжения в воде.



Показатели уровня скоростно-силовых качеств у девочек 15-16 лет контрольной группы (n=10) до и после педагогического эксперимента. (M±m)

Тесты	Результат		
	До эксперимента	После эксперимента	p
Плавание 25м макс с тормозным поясом	25,06±0,13	24,83±0,14	p>0,05
Количество гребков на 50м	48,1±0,5	46,9±0,55	p>0,05
Прыжок со стартовой тумбы	6,48±0,06	7,49±0,15	p<0,05
Время преодоления поворота	2,33±0,04	2,15±0,03	p<0,05

Показатели уровня скоростно-силовых качеств у девочек 15-16 лет экспериментальной группы (n=10) до и после педагогического эксперимента. ($M \pm m$)

Тесты	Результат		
	До эксперимента	После эксперимента	p
Плавание 25м макс с тормозным поясом	25,22±0,11	23,53±0,13	p<0,05
Количество гребков на 50м	48,6±0,37	44,2±0,42	p<0,05
Прыжок со стартовой тумбы	6,6±0,12	8,12±0,1	p<0,05
Время преодоления поворота	2,36±0,03	2,0±0,03	p<0,05

Показатели скоростно-силовых качеств пловцов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	КГ	ЭГ	p
Плавание 25м макс с тормозным поясом	25,06±0,13	25,22±0,11	p>0,05
Количество гребков на 50м	48,1±0,5	48,6±0,37	p>0,05
Прыжок со стартовой тумбы	6,48±0,06	6,6±0,03	p>0,05
Время преодоления поворота	2,33±0,04	2,36±0,03	p>0,05

Показатели скоростно-силовых качеств пловцов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	КГ	ЭГ	p
Плавание 25м макс с тормозным поясом	24,83±0,14	23,53±0,13	p<0,05
Количество гребков на 50м	46,9±0,55	44,2±0,42	p<0,05
Прыжок со стартовой тумбы	7,49±0,15	8,12±0,1	p< 0,05
Время преодоления поворота	2,15±0,03	2,0±0,03	p< 0,05



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

