

## **«Здоровьесберегающая технология на занятиях плаванием»**

**Актуальность работы:** Введение двух обязательных уроков физической культуры в общеобразовательной школе — реальный шаг к решению проблемы повышения двигательной активности школьников. В настоящее время внедрена в практику и успешно используется идея широкого привлечения средств спорта к процессу обязательного физического воспитания, которая была высказана и разработана В.К.Бальсевичем.

Суть идеи заключается в адаптировании высоких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, к повышению эффективности школьного физического воспитания. Использование плавания на уроках физической культуры позволит: привлечь к регулярным занятиям спортом большее количество детей; использовать благоприятный период возраста для развития скоростных и координационных способностей, общей выносливости; сформировать навыки самостоятельных занятий спортом; в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей младших школьников; более эффективно проводить набор и отбор детей для спорта высших достижений.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние занятий плаванием на здоровьесбережение школьников 8 — 9 лет.

**Объект исследования:** здоровьесбережение школьников 8 — 9 лет.

**Предмет исследования:** занятия плаванием школьников 8 — 9 лет.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники по теме исследования;
2. Разработать здоровьесберегающую технологию на основе плавания, внедрить в учебный процесс школы № 49, 2-х классов;

3. Обосновать и экспериментально проверить эффективность здоровьесберегающей технологии школьников 8 — 9 лет.

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что внедрение здоровьесберегающей технологии в учебный процесс школьников 8 — 9 лет позволит повысить физическую подготовленность и физическое развитие, а также улучшит посещаемость и успеваемость, снизит заболеваемость.

**Методы исследования:** в практике проведения исследований, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Беседа;
3. Педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико–статистические методы.

- **Теоретическая значимость:** Результаты исследования позволят обогатить теоретические представления о средствах, формирующих здоровьесбережение учащихся 8 — 9 лет.

**Практическая значимость:** разработанная здоровьесберегающая технология внедрена в учебный процесс младших школьников «АСОШ № 49», а также может быть адаптирована для дошкольников и учащихся средней и основной школы.

Любая педагогическая технология требует диагностического целеобразования и объективного контроля качества педагогического процесса, направленного на развитие личности школьника в целом. В связи с этим критерием оценки эффективности экспериментальной здоровьесберегающей технологии служили изменения в показателях

физического развития, физической подготовленности младших школьников на протяжении всего периода обучения.

### **Исследование физического развития учащихся 2-х классов.**

В ходе эксперимента проводились антропометрические измерения младших школьников (рост, вес, окружность грудной клетки - ОГК). Индивидуальные и средние значения изучаемых соматометрических признаков до и после эксперимента соответствовали среднестатистическим данным по России. За период эксперимента длина тела у девочек и мальчиков увеличилась в среднем на 5 см, вес тела на - 3 кг, окружность грудной клетки - на 1 - 1,3 см.

При сравнении среднеарифметических показателей физического развития детей КГ и ЭГ достоверных различий в весе и длине тела ни до, ни после проведения эксперимента обнаружено не было ( $p > 0,05$ ).

В то же время следует отметить, что у испытуемых ЭГ по сравнению с детьми КГ наблюдалась лучшая динамика показателей ОГК (табл. 3, 4). Так, мальчики ЭГ, имевшие до эксперимента достоверно более низкие значения изучаемого признака, по окончании эксперимента выравнивались по этому показателю со своими сверстниками из КГ (от  $59,78 \pm 0,06$  до  $61,15 \pm 0,05$ ). Средние значения ОГК девочек обеих групп до эксперимента статистически не различались. Однако после эксперимента аналогичный показатель у школьниц, занимавшихся по экспериментальной технологии, стал достоверно выше на 1,03 см ( $p < 0,001$ ).

Из физиометрических показателей мы исследовали силу кисти ведущей руки и жизненную емкость легких (ЖЕЛ). До эксперимента данные

показатели у детей обеих групп достоверно не различались. После эксперимента у девочек и мальчиков КГ они существенно не изменились, в то время как у их ровесников из ЭГ наблюдались заметные приросты: ЖЕЛ - на 446,37 мл у мальчиков, на 383,3 мл у девочек; сила кисти - на 1,09 кг, у мальчиков на 1,20 кг у девочек.

По нашему мнению, более высокие приросты показателей ОГК и ЖЕЛ у школьников ЭГ по сравнению с учащимися КГ обусловлены применением средств п.

Данные антропометрических измерений младших школьников (рост, вес, окружность грудной клетки - ОГК) свидетельствуют о том, что у учащихся ЭГ по сравнению с детьми КГ наблюдалась лучшая динамика показателей ОГК (приложение 2, табл.3, 4). Средние значения ОГК девочек обеих групп до эксперимента статистически не различались. Однако после эксперимента этот показатель у испытуемых, занимавшихся по экспериментальной программе, стал достоверно выше на 1,03 см ( $p < 0,001$ ).

#### **Влияние здоровьесберегающей технологии на физическую подготовленность младших школьников.**

Для проверки эффективности здоровьесберегающей технологии мы отобрали тесты по физической подготовленности: бег 30 м, прыжки в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу, подтягивание на низкой перекладине, сила мышц брюшного пресса, перешагивание через гимнастическую палку, бег к пронумерованным мячам.

В результате проведённого тестирования до начала эксперимента было выявлено, что физическая подготовленность испытуемых ЭГ и КГ примерно на одинаковом уровне.

Сравнение динамики двигательных способностей испытуемых ЭГ и КГ показало, что у детей, занимающихся по экспериментальной технологии, прирост результатов, характеризующих развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, достоверно выше ( $p < 0,05$ ,  $p < 0,001$ ).

Статистически значимые изменения и у мальчиков, и у девочек в ЭГ по сравнению с КГ наблюдались в тестах: "Бросок набивного мяча", "Сила мышц брюшного пресса", "Наклон туловища из положения стоя", "прыжки на скакалке", "Подтягивание на низкой перекладине", "Прыжок в длину с места". Наименьший прирост отмечен в двигательных тестах: "Бег 30 м", ( $p > 0,05$ ).

Это согласуется с данными литературы о том, что младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

В ходе контрольных измерений зафиксирован значительный разброс индивидуальных показателей развития двигательных способностей, особенно координационных, это свидетельствует о роли генетического фактора в развитии детей младшего школьного возраста.

Результаты проведённого тестирования физической подготовленности детей младшего школьного возраста после эксперимента приведены в приложении 2, табл. 3.

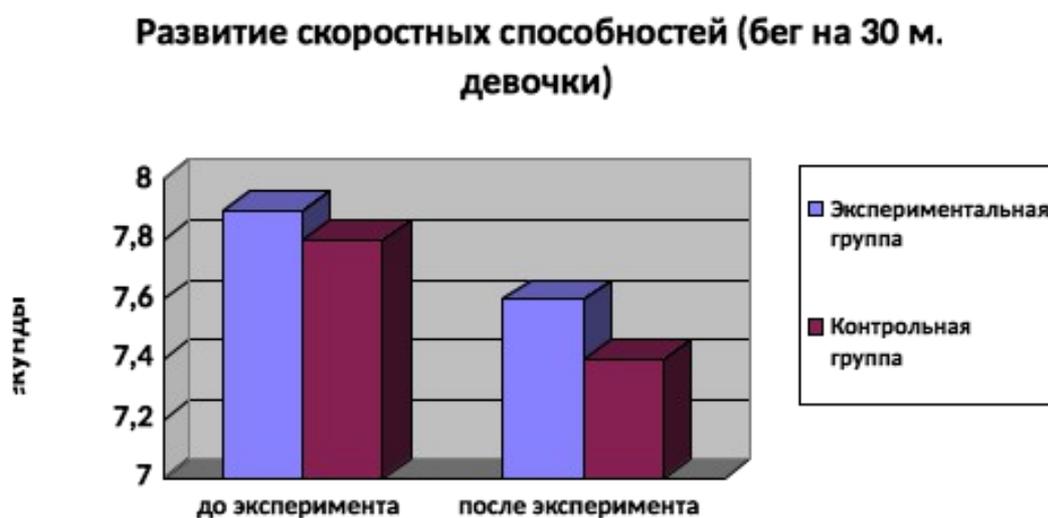


Рис. 1. Показатели скоростных качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

### Развитие скоростно-силовых способностей (прыжок с места, девочки)

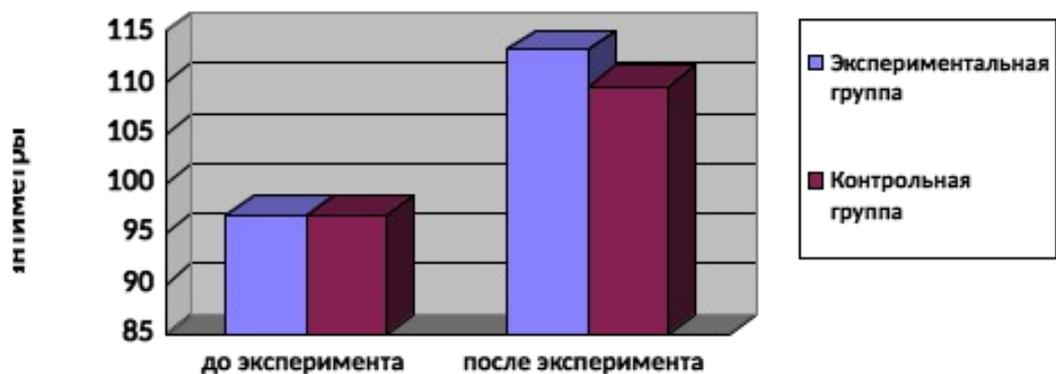


Рис. 2. Показатели скоростно-силовых качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

### Развитие силовых способностей (подтягивание на низкой перекладине, девочки)

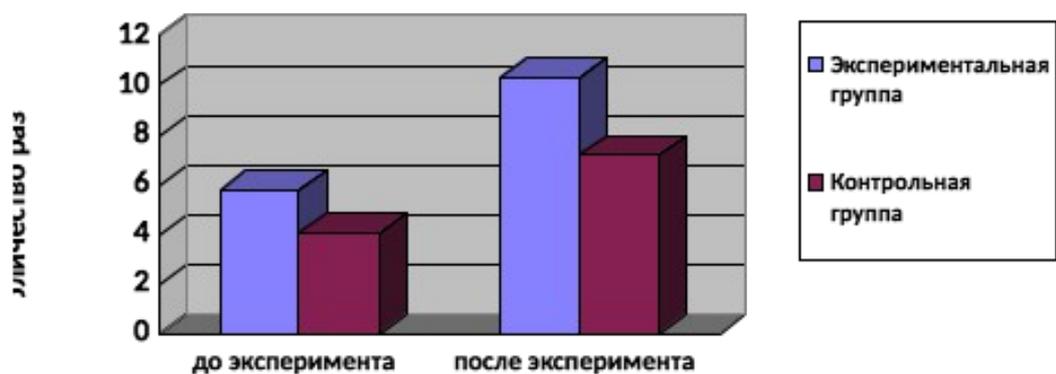


Рис. 3. Показатели силовых качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

### Развитие силовых способностей (сила мышц брюшного пресса, девочки)

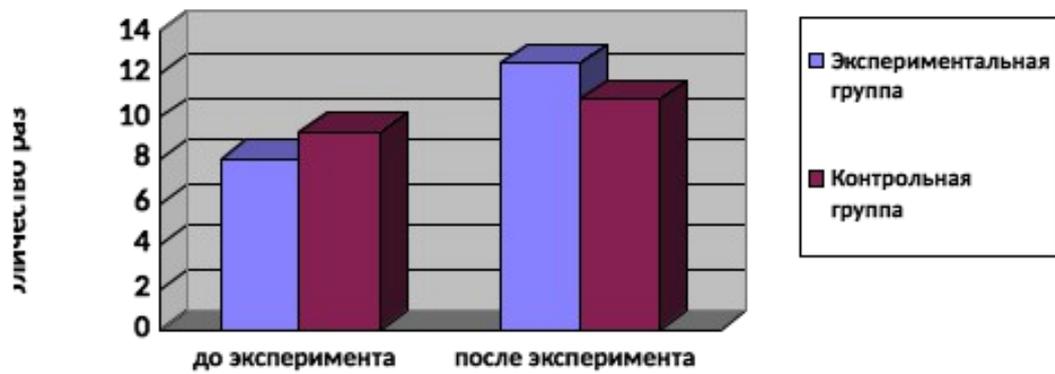


Рис. 4. Показатели силовых качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

## Анализ работы

Проанализировав результаты, проведённого тестирования между экспериментальной и контрольной группами на промежуточном этапе было выявлено, что физическая подготовленность учащихся экспериментальной группы имеет существенные различия.

Поскольку возрастной состав в обеих исследуемых группах является идентичным, различия в динамике развития выносливости объясняется специальной методикой обучения плаванию.

На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что в экспериментальной группе, занимавшейся по специальной методике обучения плаванию, учащиеся показали более высокие результаты физической подготовленности.

Это даёт основание говорить о том, что методика обучения плаванию эффективнее воздействует на развитие двигательных способностей.

Разработанная нами здоровьесберегающая технология на основе плавания внедрена в учебный процесс учащихся 8-9 лет.

Установлено, что в результате внедрения здоровьесберегающей технологии на основе плавания в учебный процесс учащихся 8-9 лет «СОШ № 49» города Абазы со значимой достоверностью ( $p < 0,05$ ) повысились показатели физической подготовленности и состояния здоровья учащихся 8-9 лет.

Уменьшилась заболеваемость на 28%, улучшилась посещаемость.

Все это дает нам право говорить об эффективности здоровьесберегающей технологии.