**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 11 -12 ЛЕТ**

*Илалутдинова Л.И.*

*Гимназия № 179*

Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье доказана эффективность разработанной экспериментальной методики воспитания выносливости у юных пловцов 11-12 лет. Предложены тесты для общей выносливости у юных пловцов 11-12 лет.

Совершенствование системы подготовки спортивного резерва является основной проблемой теории и методики юношеского спорта. В этой системе немаловажное значение имеет воспитание базовой выносливости у юных пловцов. Этим и обусловлена **актуальность** нашей работы, так как в ней мы рассматриваем методику тренировки пловцов в учебно-тренировочных группах третьего года обучения, воспитания у них выносливости с помощью различных упражнений в воде и на суше.

**Цель:** разработать методику воспитания выносливости у юных пловцов 11-12 лет.

**Объект исследования**: учебно- тренировочный процесс юных пловцов 11-12 лет.

**Предмет исследования**: методика воспитания выносливости у юных пловцов 11-12 лет.

**Методика исследования.** В исследовании приняли участие 2 группы юных пловцов 11-12 лет, каждая группа состояла из шестнадцати человек, восемь мальчиков и восемь девочек. Тренировочный процесс каждой группы состоял из шести занятий в неделю длительностью один час тридцать минут. Эксперимент проводился в плавательном бассейне гимназии № 179. При воспитании общей выносливости средствами плавания использовались равномерный и переменный методы на дистанциях 400, 800 м, 1000 м, низкоинтенсивная интервальная тренировка на средних 200-400 м и на коротких 25,50,100 м отрезках в пульсовых режимах R-I и R-II [1]. Интервалы отдыха устанавливались большие – от 30 до 50 с, что позволяло эффективно работать над техникой плавания. Основной объем работы на развитие базовой выносливости выполнялся кролем на груди, кролем на спине и брассом как с полной координацией движений, так и при плавании с помощью одних ног или рук.

**Результаты исследования.** Рассматривая результаты начального и итогового тестирования мы определили, что различия показателей контрольной и экспериментальной групп после эксперимента достоверны по основным тестам 400 м кролем на груди, 800 м кролем на груди, 10-минутное плавание, бег на дистанции 1 км, 6-минутный бег.

Нормальность распределения проверена по критерию Колмогорова-Смирнова при уровне значимости 0,05. Данные до и после эксперимента распределены нормально, что дало нам основание использовать парный двухвыборочный t-критерий Стьюдента для определения различий между группами (Таблица 1).

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | В начале эксперимента | | | В конце эксперимента | | | |
| M | σ | m | M | σ | m | р |
| 10мин.плавание (в метрах) | 518,75 | ±60,90 | 15,22 | 598,44 | ±58,07 | 14,51 | <0,05 |
| Бег 1 км  (в минутах) | 4,54 | ±0,30 | 0,073 | 3,85 | ±0,29 | 0,071 | <0,05 |
| 800 м в/с  (в минутах) | 16,12 | ±0,90 | 0,22 | 13,38 | ±0,86 | 0,21 | <0,05 |
| 400 м в/с  (в минутах) | 7,77 | ±0,56 | 0,14 | 6,47 | ±0,45 | 0,13 | <0,05 |
| 6-мин.бег  (в метрах) | 1237,5 | ±55,20 | 13,79 | 1431,25 | ±48,84 | 12,20 | <0,05 |

В контрольном тесте плавание 400 м вольным стилем средний результат экспериментальной группы улучшился на 1 минуту 18 секунд. Средний результат в контрольной группе улучшился на 52 секунды (Таблица 2).

В контрольном тесте плавание 800 м вольным стилем средний результат группы до применения экспериментальной методики составил 16 минут 7 секунд, после применения методики – 13 минут 22 секунды. Средний результат экспериментальной группы улучшился на 2 минуты 45 секунд, в контрольной группе на 1 мин 27 секунд (Таблица 1,2).

В контрольном тесте 10-минутное плавание средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составил 518,75 метра, контрольной группы - 518,75 метра. Юные пловцы экспериментальной группы улучшили средний результат на 79,69 метра, контрольной группы – на 28,44 метра (Таблица 1,2).

В контрольном тесте 6-минутный бег средний результат экспериментальной группы до применения разработанной методики составил 1237,5 метра, после применения методики – 1431,25 метра. Юные пловцы экспериментальной группы улучшили средний результат на 193,75 метра (Таблица 1).

В контрольном тесте бег на дистанции 1 км средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составил 4 минуты 32 секунды, в конце эксперимента – 3 минуты 51 секунда. Таким образом, итоговый средний результат группы улучшился на 41 секунду (Таблица 1).

Контрольная группа в тесте бег на дистанции 1 км в начале эксперимента показала средний результат – 4 минуты 30 секунд, в конце эксперимента – 4 минуты 15 секунд. Средний результат контрольной группы улучшился на 15 секунд (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты тестирования контрольной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | В начале эксперимента | | | В конце эксперимента | | | |
| M | σ | m | M | σ | m | р |
| 10мин.плавание (в метрах) | 518,75 | ±55,15 | 13,78 | 547,19 | ±51,44 | 12,86 | <0,05 |
| Бег 1 км  (в минутах) | 4,51 | ±0,27 | 0,06 | 4,25 | ±0,15 | 0,03 | <0,05 |
| 800 м в/с  (в минутах) | 16,11 | ±0,99 | 0,24 | 14,65 | ±0,95 | 0,23 | <0,05 |
| 400 м в/с  (в минутах) | 7,76 | ±0,57 | 0,14 | 6,89 | ±0,53 | 0,13 | <0,05 |
| 6-мин.бег (в м) | 1240,63 | ±53,48 | 13,36 | 1300,00 | ±62,40 | 15,59 | <0,05 |

Примечание. В таблице использовались следующие значения: M — среднее арифметическое; σ— стандартное отклонение; m — стандартная ошибка среднего; р - экспериментальный уровень значимости, полученный при статистической обработке данных.

Таким образом, в экспериментальной группе после применения методики произошли статистически значимые изменения, результаты по всем пяти контрольным тестам улучшились у каждого пловца группы. Сопоставление результатов тестирований исследуемых групп на начало и конец эксперимента показало, что юные пловцы экспериментальной группы показали более высокий уровень выносливости после включения разработанной методики в тренировочный процесс.