

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

**ШЕЙКО Л. В.***Харьковская государственная академия физической культуры***ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ КРОЛЕМ НА СПИНЕ ЛЮДЕЙ 30–40 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ГРУППЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ, ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ УСКОРЕННОЙ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ**

**Аннотация.** *Приведены данные исследования возможности интенсификации и повышения эффективности обучения плаванию взрослых людей 30–40 лет путем использования методики ускоренного обучения плаванию способом кроль на спине.*

**Ключевые слова:** *оздоровительное плавание, обучение, сроки, взрослые люди, ускоренная методика.*

**Введение.** Во многих странах мира плавание признано одним из массово-оздоровительных средств наряду с такими циклическими упражнениями, как ходьба, бег, лыжи. Оздоровительная роль плавания заключается в разностороннем воздействии воды на организм человека, что связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами воды. [1; 3; 4; 6]. Среди взрослых людей для укрепления здоровья и сохранения активного долголетия все большее распространение получают занятия по обучению плаванию в группах оздоровительного плавания [3; 4; 6].

Предлагаемая для рассмотрения тема обусловлена тем, что ежегодно встречается большое количество взрослых людей, желающих посещать такие группы, но не умеющих плавать. Напряженный ритм современной жизни, многочисленные обязанности и заботы человека 30–40-летнего возраста приводит к тому, что он стремится овладеть навыком и получить оздоровительный эффект от занятий плаванием за кратчайшее время. На практике предлагается различная очередность обучения стилей плавания и различные сроки их освоения [1–3; 6]. С учетом вариативности сроков обучения одними из приоритетных и актуальных направлений теории и практики обучения плаванию данного контингента являются вопросы оптимизации сроков и ускорения методики обучения.

**Цель исследования:** исследование возможности интенсификации и повышения эффективности обучения плаванию взрослых людей 30–40 лет путем использования методики ускоренного обучения плаванию.

Основные задачи исследования: обобщить опыт работы по обучению взрослых людей плаванию; проанализировать применяемые методы обучения плаванию и найти резерв для срока их оптимизации; выявить положительный эффект в формировании плавательного навыка в результате применения ускоренной методики обучения.

**Материал и методы исследования.** Для решения основных задач нами использовались следующие методы исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, эксперимент, математическая статистика.

**Результаты исследования.** Программа по обучению взрослых людей, не умеющих плавать, базируется на методике обучения технике плавания кроля и брасса. Лица в возрасте 30–40 лет чаще выбирают кроль, а более старшие брасс. Лучше всего изучать оба способа. Однако окончательный выбор способа остается за занимающимся, т.к. у многих людей существует координационная предрасположенность к определенным движениям – в частности, к более эффективному выполнению движений ногами кролем или брассом [1].

При проведении наших исследований, в качестве основного способа привития навыка плавания мы использовали плавание на спине, т.к. он экономичен и основы его техники легко переносятся на другие способы [1; 3; 4; 6]. Исследование проводилось с сентября 2014 по июнь 2015 года на базе спортивно-оздоровительного комплекса ООО «Техноком» г. Харькова (Авторская школа плавания Ю.В. Близняка). В эксперименте приняло участие 43 человека в возрасте 30–40 лет не умеющих плавать. Все обучаемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 22–21 человек в каждой. Занятия со всеми группами проводились одним тренером. Периодичность занятий – 3 раза в неделю, продолжительность – 45 мин. Процесс обучения в контрольной и экспериментальной группах состоял из трех этапов: ознакомительного, начального и основного.

В контрольной группе (КГ) техника способа кроль на спине разучивалась по традиционной методике. На ознакомительном этапе, для освоения навыка в плавании, были предложены подготовительные упражнения для освоения с водой [1; 3; 6], позволяющие занимающимся

ознакомиться с физическими свойствами воды, воспитать чувство опоры о воду, научиться ориентироваться в воде. Длительность ознакомительного этапа составила 4 занятий, использовалось 10–12 упражнений с поддерживающими средствами и без (в качестве поддерживающих средств использовались шесты, нудлсы, плавательные досточки). На начальном этапе приступали к изучению техники способа плавания кроль на спине и осваивали перемещение по поверхности воды на дистанцию 25 м. Для этого давали задания плавать на спине при помощи ног на мелкой и глубокой частях бассейна с поддержкой и без поддержки; разучивали движения рук с дыханием; движения ног, рук с дыханием; плавание с полной координацией кролем на спине. Длительность начального этапа составила 12 занятий, использовалось 15–20 упражнений. Основной этап предназначался для совершенствования изучаемого способа плавания, а также для подготовки к преодолению основной оздоровительной дистанции в соответствии с возрастом (для данной возрастной категории длина оздоровительной дистанции – 600–800 м). Длительность основного этапа – 10 занятий. На последнем занятии основного этапа проводился тест 30-минутного плавания на дальность проплываемого расстояния, с помощью которого определялась устойчивость приобретаемого навыка испытуемым.

В экспериментальной группе (ЭГ) предлагалась методика ускоренного обучения плаванию на спине, которая с успехом применялась при обучении студентов [2; 3]. Из упражнений, рекомендуемых пособиями для обучения плаванию [1–6], были отобраны наиболее эффективные, ускоряющие методику обучения. Главным условием при этом было не использовать поддерживающих средств и приспособлений. В ЭГ на ознакомительном этапе применялись следующие упражнения: «поплавок на спине»; «восьмерки» одной рукой и двумя руками в горизонтальной плоскости; «восьмерки» двумя руками на глубине; скольжение толчком от дна, руки вдоль тела; скольжение на спине толчком от стенки, руки вдоль тела; скольжение толчком от дна и «восьмерки». Занимаясь, используя эти упражнения, уже через два занятия могли самостоятельно удерживаться на воде в положении горизонтали на спине, выполнять различные варианты скольжений, а также свободно дышать.

На начальном этапе для выполнения предлагались такие упражнения как: «восьмерки» с продвижением; движения ногами; «восьмерки» и движения ногами; «торпеда» на спине; скольжение, «восьмерки» и движения ногами кролем; плавание на спине без выноса рук из воды; плавание на спине с одновременным гребком руками до бедер; имитация попеременного гребка руками стоя на мелкой части бассейна; плавание кролем на спине с полной координацией.

Начальный этап заканчивался через 5 занятий (все преодолевали расстояние 25 м и более в положении на спине). Во время основного этапа, как и в КГ, совершенствовали технику

**Сравнительные данные результатов традиционного обучения плаванию кролем на спине (с применением вспомогательных поддерживающих средств) и обучения по ускоренной методике (без использования поддерживающих средств) взрослых людей 30–40 лет**

Показатели			группы		t	p
			КГ (n=22)	ЭГ (n=21)		
Исходная плавательная подготовленность (ИПП), м			0–5	0–5		
Количество этапов обучения			3	3		
Результаты обучения (средние значения) способом кроль на спине	Ознакомительный этап освоения с водой	Кол-во занятий	4	2		
		Кол-во упражнений	10-12	6		
	Начальный этап освоения техники способа кроль на спине (дистанция 25 м)	Кол-во занятий	12	5		
		Кол-во упражнений	15-20	9		
		Кол-во метров	17±1,65	27±2,38	3,46	<0,01
	Основной этап совершенствования техники плавания кроль на спине и освоение основной оздоровительной дистанции для людей 30-40 лет (600-800м)	Кол-во занятий	10	5		
		Кол-во упражнений	10	10		
		Результат 30-мин. теста	657±17	747±9	4,68	<0,001
Количество проведенных занятий			26	12		

плавання на спині для преодолення основної оздоровчої дистанції в відповідності з віком. В ЕГ довільність основного етапу навчання складала 5 занять. Також як і в КГ, для визначення стійкості набуваного навички плавання кролем на спині, був проведений тест 30-хвилинного плавання.

Проведений експеримент показав, що контингент КГ і ЕГ оволодів технікою плавання кролем на спині (табл. 1).

Як видно з таблиці, в ЕГ формування навичок в способі плавання кролем на спині шло значно успішніше. Продовільність трьох етапів навчання в КГ складала 26 занять, використовувалося 35–42 вправи, як з підтримуваними засобами, так і без. В ЕГ продовільність трьох етапів – 12 занять, було застосовано 25 вправ без використання підтримуваних засобів.

На початковому етапі результати по подоланню дистанції – 25 метрів кролем на спині в КГ виявилися незадовільними, т.к. склали в середньому 17 м, тоді як в експериментальній – 27 м. Середній результат тесту 30-хвилинного плавання, проводимий в кінці основного етапу навчання в ЕГ – 747 м, що на 90 м більше, ніж в КГ (657 м).

**Висновки.** В результаті проведеного експерименту було встановлено, що застосування запропонованої методики прискореного навчання дає позитивний ефект і дозволяє інтенсифікувати процес навчання плаванню кролем на спині людей 30 років, а також значно скоротити як загальну продовільність курсу навчання (практично в 2 рази), так і кількість вивчаємих вправ.

**Перспективи подальших досліджень** заключаються в розробці докладних практичних рекомендацій тренерам, працюючим з таким контингентом, що значно прискорить процес навчання дорослих людей плаванню і підвищить його ефективність.

#### **Список використаної літератури:**

1. Булгакова Н. Ж. Плавання / Н. Ж. Булгакова – М.: ФиС, 2001. – 400 с.
2. Быков В. А. Технологія прискореного навчання плаванню / В. А. Быков // Теорія і практика фізичної культури і спорту. – 2000. – № 6. – С. 41–42.
3. Малыгин Л. С. Навчання плаванню дорослих в залежності від їх здібностей / Л. С. Малыгин, А. Ю. Александров // На рубежі ХХІ століття. Рік 2001-й науковий альманах [за ред. В.Б. Коренберга]. – МГАФК. – Малаховка, 2001. Т.3. – С. 39–42.
4. Оздоровчеське, лікувальне і адаптивне плавання / [Н. Ж. Булгакова, Н. С. Морозов, О. І. Попов і др.]; [за ред. Н. Ж. Булгакової]. – М. : Академія, 2005. – 432 с.
5. Шейко Л. В. Використання допоміжних підтримуваних засобів в навчанні плаванню дорослих людей, страждаючих водобоязню. / Л. В. Шейко / Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. ст., вип. 1 – Харків: ХДАФК, 2015. – С. 140–144.
6. Шульга Л. М. Оздоровчеське плавання : [навч. посіб] / Л. М. Шульга – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.