

Використання занять оздоровчим плаванням на початковому етапі навчання юних самбістів

Закорко І.П., Верниба В.А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Початковий етап підготовки в будь-якому виді спорту є, в першу чергу, визначальним періодом для розвитку основних рухових якостей і гармонійного фізичного виховання осіб, які займаються. Оптимальний зміст і правильно побудовані навчально-тренувальні заняття саме на цьому етапі є запорукою досягнення в майбутньому високих спортивних результатів. Практичний досвід роботи з дітьми молодшого і середнього шкільного віку в групах початкової підготовки, які спеціалізуються в боротьбі самбо, свідчить про необхідність більш широкого використання в загальній системі навчально-тренувального процесу елементів таких видів спорту, як плавання, акробатика, легка атлетика. Це дає змогу суттєво розширити діапазон рухової активності учнів, сприяє формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою і спортом, зміцненню загального стану здоров'я.

Ключові слова: боротьба самбо, оздоровче плавання, навчально-тренувальний процес, рухові якості, система фізичного виховання.

Боротьба самбо – один з найпопулярніших видів спортивних єдиноборств, який протягом останніх років стрімко розвивається в нашій країні та за її межами. Цей вид спортивної боротьби по праву визнано складовою частиною системи фізичного виховання молоді не лише у східнослов'янських країнах, а і у ряді розвинених країн Європи таких як Франція, Італія, Німеччина, Іспанія та ін., а також у багатьох країнах Африки, Латинської Америки, Канаді і США. Зростання популярності самбо обумовлює пошуки шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів.

Сучасний стан розвитку боротьби самбо характеризується, насамперед, постійним збільшенням кількості осіб, які бажають опанувати цей вид єдиноборств, насамперед дітей і молоді. Поглиблений аналіз методики навчання на початковому етапі дає підстави стверджувати, що в середовищі фахівців існує чітке розуміння необхідності застосування різноспрямованих за практичним змістом занять, що сприяє полегшенню вивчення учнями базових технічних дій і прийомів (Бойченко, 2007; Ваисов, & Кудрявцев, 2010). Проте, вплив на результати навчання юних самбістів занять оздоровчим плаванням вивчено недостатньо, в результаті чого виникають деякі питання загального і суб'єктивного змісту (Закорко, 2013).

Як правило, навчально-тренувальний процес юних самбістів на початковому етапі підготовки являє собою триразові двогодинні заняття на тиждень, які проводяться на «килімі» і мають на меті напрацювання елементів базової техніки і супутній розвиток основних рухових якостей. Деякі тренери використовують одне з занять в тижневому мікроциклі як заняття ігрового або загально розвиваючого змісту. Іноді таке заняття проводиться додатково в вихідний день. Особлива увага на цьому етапі навчання приділяється розвитку і вдосконаленню гнучкості і спритності, тобто закладається базовий фундамент для успішної реалізації отриманих навичок в майбутній змагальній діяльності (Бойченко, 2007).

Плавання, як і боротьба самбо, один з небагатьох видів спорту, під час занять яким рівномірно задіяні всі групи м'язів людини (Платонов, 2013). При цьому, рухова діяльність відбувається у водному середовищі, що відіграє важливу роль в формуванні загального стану фізичного здоров'я і створює можливості для загального загартування організму і активної життєдіяльності (Велитченко, 2000; Гузман, 2013; Шульга, 2008). Історично плавання, як спортивне так і оздоровче, почало активний розвиток в нашій країні наприкінці 40-х років минулого століття. Це було обумовлено необхідністю масового навчання населення, насамперед молоді призовного віку, не тільки «триматися на воді», а і навикам подолання водних перешкод різної складності, в тому числі і за несприятливих зовнішніх умов (Гаркуша, 2013). Плавання і спортивні єдиноборства розцінювались тодішнім керівництвом держави як важливі складові підготовки молоді до захисту Вітчизни, а також як види спорту, високі досягнення в яких сприяли зміцненню авторитета держави на міжнародних спортивних заходах, особливо Олімпійських Іграх (Литвинов, Козлов, & Ивченко, 2013).

Заняття оздоровчим плаванням юних самбістів вирішують три основних завдання:

1. Зміцнення загального стану здоров'я і загартування організму.
2. Навчання основам базової техніки плавання різними стилями.
3. Виконання у воді вправ і завдань спеціалізованого спрямування і змісту.

Попередні дослідження були проведені в 2017-2018 навчальному році з учнями груп початкової підготовки, які спеціалізуються в боротьбі самбо, в кількості 30 осіб, віком від 8 до 10 років, які мають однорідний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, а також мають навички «тримання на воді». Заняття з оздоровчого плавання проводилося один раз на тиждень, в поза тренувальний час, у вихідний день (неділю) в закритому басейні довжиною 25 метрів з залученням тренера – інструктора з плавання. Тривалість одного заняття становила від 45 до 60 хвилин в залежності від пори року і поставлених задач, 90% навчального часу учні безпосередньо знаходилися «на воді».

Для визначення методики і аналізу впливу на основний навчально-тренувальний процес ми умовно поділили заняття оздоровчим плаванням юних самбістів протягом річного макроциклу на три етапи:

1. Відпрацювання загально підготовчих рухових і дихальних вправ для навчання плаванню стилями «кроль», «кроль на спині» та «брас».

2. Навчання і вдосконалення базової техніки плавання стилями «кроль», «кроль на спині» та «брас».

3. Виконання в ході навчально-тренувальних занять завдань спеціалізованого змісту.

На першому етапі (вересень-жовтень місяці, 8 занять) учнями відпрацьовувались уміння дихання під час знаходження і пересування у воді, вдосконалювались навички правильного тримання і пересування у воді в різних положеннях тіла, навички швидкісного пересування у воді.

На другому етапі (листопад-лютий місяці, 16 занять) проводилось навчання основним стилям плавання «кролем», «кролем на спині» і «брасом».

На третьому етапі (березень-травень місяці, 12 занять) учнями вдосконалювались навички плавання різними стилями шляхом виконання завдань і вправ, які за координаційним, руховим і часовим змістом наближені до основної спортивної діяльності (боротьби самбо) в сполученні з груповими вправами і рухливими іграми у воді.

Суб'єктивний аналіз результатів проведеної роботи дозволяє стверджувати про позитивний вплив занять оздоровчим плаванням на загальний фізичний стан учнів, а також на хід основного навчально-тренувального процесу, що відобразилося у наступному:

1. Діти, які займалися оздоровчим плаванням, майже не хворіли на простудні захворювання протягом навчального року в порівнянні з іншими учнями.

2. В ході основного навчально-тренувального процесу нами спостерігалася відчутна різниця в реалізації індивідуальних координаційних здібностей в засвоєнні базової техніки боротьби самбо між учнями, які займалися за типовою програмою і тими, що додатково займалися оздоровчим плаванням на користь останніх.

3. Заняття оздоровчим плаванням в загальній системі навчально-тренувального процесу сприяли формуванню стійкого мотиваційного інтересу учнів до регулярних занять фізичною культурою і спортом, ведення здорового способу життя, зміцнення самодисципліни.

Отриманні результати дають підстави для проведення більш поглиблених досліджень в напрямку розширення кордонів навчально-тренувального процесу не тільки в боротьбі самбо, а і в інших видах спортивної боротьби і дзюдо на різних етапах підготовки спортсменів, як для спортивного, так і для професійно-прикладного напрямків. Викликає інтерес і дослідження, направленні на вивчення можливості «зворотного зв'язку», тобто використання

навчання елементам спортивних єдиноборств на певних етапах процесу багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в плаванні.

Список літератури:

- Бойченко, Н. В. (2008). «Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №2, 19-21.
- Бойченко, Н. В. (2007). «Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах». *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №2, 148-150.
- Ваисов, К. М., & Кудрявцев, Д. В. (2010). *Борьба Самбо. Техника и методика обучения*. Изд-во ОмГТУ, Омск.
- Велитченко, В. К. (2000). *Как научиться плавать*. Терра-Спорт, Москва.
- Гаркуша, С. В. (2013). «Современные тенденции в состоянии здоровья детей и молодежи в условиях обучения». *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, № 10, 7-11.
- Гузман, Р. (2013). *Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей*. Попурри, Минск.
- Закорко, И. П. (2013). «Использование занятий по плаванию во втягивающих и восстановительных микроциклах в тренировочном процессе высококвалифицированных самбистов тяжелых весовых категорий». *Физическое воспитание студентов. Научный журнал*, №1, 30-32.
- Литвинов, А. А., Козлов, А. В., & Ивченко, Е. В. (2013). *Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание*. Академия, Москва.
- Платонов, В. Н. (2013). *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение*. «Олимпийская литература», Киев.
- Шульга, Л. М. (2008). *Оздоровче плавання: Навчальний посібник*. Олімп. л-ра, Київ.

Відомості про авторів:

Закорко Иван Павлович –

кандидат наук по фізическому вихованню і спорту, доцент

Національний університет фізического виховання і спорту України

Верниба Валерия Андреевна –

студентка 4 курсу, мастер спорта Украины по плаванию

Національний університет фізического виховання і спорту України

Надійшла до редакції 15.12.2017 р.