



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Совершенствование техники плавания кролем на груди
у пловцов 13-14 лет

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05. «Педагогическое образование»
(с двумя профилями), направленность (профиль): Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности.

Проверка на объем заимствований:
62,26 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ОФ-514/073-5-1
Трушачкина Любовь Александровна

Работа рекомендована к защите
« 18 » 05 2019 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
И.И.И. (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент
Натарова Дарья Вячеславовна

Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические обоснование техники плавания у подростков-пловцов.....	7
1.1. Психолого-педагогические основы изучения ключевых понятий по проблеме исследования.	7
1.2. Методический подход к исследованию проблем совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.....	17
1.3. Педагогические условия совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.	26
Выводы по главе 1.....	34
Глава 2. Экспериментальная работа по реализации комплекса специальных упражнений совершенствования техники плавания у пловцов 13-14 лет.	36
2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы.....	36
2.2. Реализация комплекса специальных упражнений совершенствования техники плавания у пловцов 13-14 лет.	41
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы	48
2.4. Рекомендации по применению методики совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.....	53
Выводы по главе 2.....	57
Заключение.....	60
Список литературы	64

Введение

Актуальность исследования. Нормативные требования по плаванию включены в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. По плаванию присваиваются спортивные разряды и звания от юношеского разряда до звания "Мастер спорта международного класса". Спортивная работа по плаванию проводится детско-юношескими спортивными школами и клубами, а также другими физкультурно-спортивными организациями.

Плавание представляет собой жизненно необходимый навык, в связи с тем, что число утоплений в год, по данным Госкомстата России, достигает 30000 человек. Массовое обучение плаванию характеризуется государственным значением. Поэтому плавание широко представлено в системе физического воспитания, привлекая все возрастные категории населения, и особенно пристальное внимание уделяется обучению плаванию в системе образования.

Кроме того, плавание является одним из наиболее популярных и бурно развивающихся видов спорта. Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным, общеразвивающим значением занятий плаванием для организма человека, широкой программой соревнований по плаванию.

Секрет популярности этого вида спорта очень прост. Плавание — доступный вид спорта. Чтобы им заниматься, требуется минимум экипировки. Ещё одним важным плюсом считается низкое количество травм, поскольку в воде действует эффект гидроневесомости. Не случайно он давно включён в олимпийскую программу. Для любителей, это полезное хобби, которое укрепит здоровье и придаст сил. Кроме того, плавание оздоравливает тело, укрепляет все группы мышц. Всё это сделало его крайне популярным. По числу разыгрываемых медалей на крупнейших международных соревнованиях этот вид спорта уступает только легкой атлетике.

За последние 15 лет прослеживается негативная тенденция в развитии плавания в России. На Олимпийских Играх разыгрываются 32 комплекта наград в плавании. Еще в 2004 году на Олимпийских играх в Афинах спортсмены из России завоевали 1 серебро, в 2008 на летней Олимпиаде в Пекине 1 золото, 1 серебро, 2 бронзы, в 2012 году в Лондоне: 2 серебра и 2 бронзы, и в 2016 году на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро так же 4 медали: 2 серебра, 2 бронзы.

Одной из причин такой отрицательной тенденции в России можно считать недостаток спортивных баз, ухудшение организации и структурного планирования тренировочного процесса. А также к снижению спортивных результатов приводит недостаток новых технологий и разработок в области развития физических качеств пловцов. Таким образом возникла существенная необходимость поиска новых инновационных методик развития физических качеств.

Изучению вопросов совершенствования техники плавания посвящено большое количество исследований как отечественных, так и зарубежных авторов (А.П. Макаренко, 1983; В.Б. Иссурин, 1989; С.В. Колмогоров с соавт., 1992; Д.Ф. Мосунов, 1991; В.Н.Платонов, 2000; R.E. Schleihauf, 1980; M. Rejman, 1999 и др.), однако, подавляющее большинство из них выполнено на пловцах высокой квалификации. В конечном счете, в ныне действующей программе для детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва приводится лишь общее описание методов формирования и совершенствования двигательного навыка и перечисляются некоторые упражнения для устранения ошибок в технике плавания.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать комплекс специальных упражнений по совершенствованию техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс спортсменов-пловцов.

Предмет исследования – процесс совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.

Гипотеза: возможно, совершенствование техники плавания кролем на груди у спортсменов 13-14 лет будет эффективней при:

- применении определенного комплекса специальных упражнений;
- систематизации различных приемов, средств в тренировочном процессе у пловцов, учитывая их индивидуальные особенности;
- использовании диагностического аппарата для оценивания тренировочного процесса на основе комплекса специальных упражнений.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы в научно-методической литературе.
2. Разработать экспериментальную методику совершенствования техники плавания кролем на груди.
3. Проверить экспериментальным путем эффективность разработанной методики.

Методологическую основу исследования составили: личностно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Аланьев) системный подход в обучении, развитие физических качеств у детей.

Методы исследования:

теоретическая: анализ философской, психолого-педагогической, научно-методической литературы по проблеме исследования;

эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент;

наблюдение, диагностика, количественный и качественный анализ полученных данных.

Организация, база и этапы исследования: экспериментальная работа проводилась в три этапа с 2018 по 2019 года на базе спортивного комплекса «Восход» г. Челябинска. В исследовании принимали участие 20 респондентов.

Первый этап – констатирующий - осуществлялось изучение и анализ литературы по проблеме исследования; определение объекта, предмета, цели исследования, формулирование гипотезы исследования, выбор методов исследования.

Второй этап – формулирующий этап - проведение диагностики спортсменов-пловцов; разработка и внедрение в тренировочный процесс комплекса специальных упражнений по совершенствованию техники плавания кролем на груди.

Третий этап – контрольный этап – обобщение результатов исследования, формулирование выводов, оформление результатов научно-исследовательской работы.

Научная новизна исследования состоит в следующем.

1. Определена теоретико-методологическая основа решения проблемы исследования. Применение личностно-деятельностного подхода, который обеспечит реализацию поставленной цели.
2. Теоретически обоснована и экспериментально доказана необходимость внедрения в тренировочный процесс комплекса специальных упражнений, направленных на совершенствование техники плавания кролем на груди.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в уточнении принципов и методов совершенствования техники плавания кролем на груди. Разработка рекомендаций по применению методики совершенствования техники плавания кролем на груди для пловцов 13-14 лет.

Положения, выносимые на защиту:

1. Комплекс специальных упражнений по совершенствованию техники плавания кролем на груди.
2. Условием эффективной реализации комплекса специальных упражнений по совершенствованию техники плавания кролем на груди будет выступать личностно-деятельный подход.

Глава 1. Теоретические обоснование техники плавания у подростков-пловцов.

1.1. Психолого-педагогические основы изучения ключевых понятий по проблеме исследования.

Плавание представляет собой жизненно необходимый навык, в связи с тем, что число утоплений в год, по данным Госкомстата России, достигает 30000 человек. Массовое обучение плаванию характеризуется государственным значением. Плавание широко представлено в системе физического воспитания, привлекая все возрастные категории населения. Особенно пристальное внимание уделяется обучению плаванию в системе образования. Занятия по плаванию включаются в большинство учебных программ по физической культуре [23, с. 114].

Сложно переоценить значение плавания для людей с ослабленным здоровьем. Плавание является уникальным видом спорта, почти не имеющим противопоказаний. Бывают случаи, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатками в физическом развитии в исключительно лечебных целях, – а становятся известными спортсменами. Важно отметить значение плавания и в системе гидрореабилитации людей с ограниченными возможностями (инвалиды).

Работа по профессионально-прикладному плаванию нацелена на формирование знаний, умений, навыков, конкретного уровня плавательной подготовленности по спасению тонущих. Такие знания характеризуются особой важностью в тех профессиях, которые прямо (инструкторы, тренеры, преподаватели по плаванию, спасатели на воде) или косвенно (водолазы, бортпроводники, военные, летчики и др.) связаны с плаванием [23, с. 118].

Плавание, как вид спорта, связано с выполнением циклических движений, главной задачей которого выступает достижение высокого результата. По количеству разыгрываемых олимпийских медалей плавание уступает только легкой атлетике. Медали разыгрываются среди мужчин и женщин на следующих дистанциях [2, с. 36]:

- Вольный стиль (квалифицированные спортсмены используют кроль на груди в качестве самого быстрого способа плавания) – 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м.
- Кроль на спине – 100 м, 200 м.
- Брасс – 100 м, 200 м.
- Баттерфляй (спортсмены используют дельфин) – 100 м, 200 м.
- Комплексное плавание (последовательность способов плавания: дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди) – 200 м, 400 м.
- Эстафетное плавание (принимают участие четыре спортсмена):

Плавание представляет собой хорошее средство закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и иным изменениям внешней среды. Вода характеризуется высокой теплопроводностью, чем и обуславливается ее сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, увеличивая его устойчивость к изменению температур. Кроме закаливания, плавание является уникальным физическим упражнением, способствующим физическому развитию и укреплению здоровья. Например, плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц, способствует развитию и улучшению таких физических качеств как: выносливость, сила, быстрота (скорость), гибкость, ловкость (координация).

Упражнения, которые выполняются на суше и в воде, способствуют укреплению не только мышц рук и ног, но также мышц туловища, что наиболее важно для формирования правильной осанки у детей и подростков. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружается позвоночный столб от давления на него веса тела. Становится вероятным, устранение таких нарушений в осанке, как сутулость и сколиоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе, с постоянным сопротивлением воды, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, способствует формированию и укреплению детской стопы [8, с. 341].

Плавание является аэробным видом физических упражнений, вызывающим повышение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, повышению мышечной массы, массы сердца и легких. При плавании кролем на груди, брассом или дельфином вдох и выдох затруднены, поскольку при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. В связи с этим, дыхательные мышцы со временем укрепляются и развиваются. В итоге значительно увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и объем грудной клетки.

Не менее положительное влияние плавание оказывает на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании способствует созданию облегченных условий для работы сердца. В результате занятий плаванием уменьшается систолическое давление крови, увеличивается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это, прежде всего, можно заметить по изменению частоты пульса. У людей, которые регулярно занимаются плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца [8, с. 345].

Специалисты подчеркивают пользу воды и занятий для нервной системы, происходит ее тренировка, уравниваются процессы торможения и возбуждения, система находится в тонусе, однако не перегружается. Занятия способствуют снятию нервного напряжения, преодолению депрессивного состояния, нормализации сна, оказывают положительное влияние на память и внимание.

Занятия плаванием способствуют повышению защитных свойств иммунной системы организма, увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям; увеличению интенсивности обменных процессов в организме человека.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему детей и взрослых,

способствуя повышению эмоциональной устойчивости, обеспечивая крепкий, спокойный сон.

Занятия плаванием повышают интеллектуальную работоспособность человека. Плавание в полной мере исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Техника спортивного плавания является рациональной системой движений, которая позволяет пловцу максимальным образом реализовать свои двигательные возможности и показать высокий результат на соревнованиях.

Техника движений пловца связана с его биологическими особенностями, в связи с чем, особенно важно знать законы биомеханики плавания, которые являются также законами взаимодействия тела с водой как при неподвижном положении, так и при движении [6, с. 154].

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с максимально высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Соревновательная деятельность пловца предполагает выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, финиш. Спортивными способами плавания представляются: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

Кроль на груди

Способ плавания кроль на груди отличается относительно горизонтальным положением тела пловца в воде, попеременными движениями руками и ногами. Кроль на груди является самым быстрым и популярным способом плавания, который имеет большое спортивное значение.

Абсолютные рекорды скорости в плавании установлены при применении способа кроль на груди. На сегодняшний день он эффективно используется в соревнованиях [11, с. 73]:

- на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- в эстафетах 4x100 и 4x200 м вольным стилем;

- в комбинированных эстафетах 4x100 м (последний этап);
- в последнем этапе дистанции комплексного плавания 200 и 400 м;
- дальних проплывов на 5 и 25 км в открытых водоемах;
- в разных видах спортивного многоборья, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье и др.).

Прикладное значение стиля плавания кролем на груди заключается в том, что он применяется в различных условиях для преодоления водных преград, плавания в одежде, оказания помощи тонущему и т.д. Кролем допускается плыть под водой при нырянии, работая одними ногами или помогая себе гребками рук как при брассе.

При плавании кролем на груди тело пловца находится практически в горизонтальном положении у поверхности воды. Голова опущена лицом в воду (исключая момент вдоха), бедра находятся у поверхности воды.

При плавании кролем на груди ноги двигаются попеременно снизу-вверх (подготовительное движение) и сверху вниз (гребковое движение или «удар») с маленькой амплитудой, минимально сгибаясь в коленных суставах, стопы повернуты носками немного внутрь, что способствует приданию телу горизонтального и обтекаемого положения, продвигая его вперед. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение включается голень и стопа. Движение ноги вниз отличается «захлестывающим характером». При правильном движении ног на поверхности воды образуются брызги и пенистый след. Также важно отметить, что при плавании кролем на груди руки совершают попеременно чередующиеся гребковые движения в воде и подготовительные – над водой. Полный цикл движения руки делят на фазы: гребковое движение (в воде) – захват, подтягивание, отталкивание и подготовительное движение (над водой) – выход руки из воды, пронос, вход руки в воду [11, с. 76].

Наряду с тем, как одна рука выполняет гребок, другая – движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Достаточно равномерная скорость плавания кролем на груди обуславливается тем, что очередной

гребок рукой необходимо начинать тогда, когда скорость, набравшаяся в результате предыдущего гребка другой рукой, еще не уменьшилась.

Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды. После вдоха пловец поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Вариантами согласования движений рук и дыхания представляются: один вдох и выдох на два гребка руками (односторонний вариант дыхания); один вдох и выдох на три гребка руками (двухсторонний вариант дыхания).

При плавании кролем на груди можно классифицировать несколько вариантов согласования движений: «шестиударный», «четыреударный», «двухударный». Полноценный цикл движений в «шестиударном» варианте плавания кролем состоит из: двух движений руками (левой и правой), шестью ударами ногами (движение вверх и вниз каждой ногой – одно движение), вдоха и выдоха.

Кроль на спине

На сегодняшний день кроль на спине с успехом используется на всех этапах обучения плаванию. Этому способствует благоприятное устойчивое положение тела и выполнение вдоха над водой, что облегчает условия дыхания.

Кроль на спине используют с целью транспортировки не умеющего плавать, при оказании помощи тонущему, а также при плавании с различными грузами и т.п [11, с. 82].

Тело пловца в воде занимает вытянутое, практически горизонтальное и достаточно обтекаемое положение. Плечевой пояс располагается немного выше таза, таз и бедра находятся у поверхности воды. Угол атаки тела 6-10. Затылок пловца погружен в воду, уровень воды проходит приблизительно по линии ушей, лицо обращено вверх.

При плавании кролем на спине ноги выполняют попеременные движения снизу-вверх (гребковое движение или «удар») и сверху-вниз (подготовительное движение). Амплитуда движения бедер умеренная, они

удерживаются близко к поверхности воды. Степень сгибания ног в коленных суставах немного больше, чем при плавании кролем на груди, стопы больше погружаются под воду. Главная роль попеременных движений ногами – удержание тела в обтекаемом уравновешенном положении, внесение своего вклада в создание сил, продвигающих тело пловца вперед [11, с. 84].

Полный цикл движения руки классифицируется на фазы: захват, подтягивание, отталкивание (гребковое движение) и выход руки из воды, пронос, вход руки в воду (подготовительное движение).

Согласование движений руками способствует обеспечению непрерывности гребковых движений: когда одна рука завершает гребок и выходит из воды, другая – входит в воду и начинает захват (непрерывное согласование).

Дыхание согласовывается с полноценным циклом движений одной рукой.

В плавании на спине, дыхание заметно облегчается тем, что выдох производится над водой и без поворота головы. Вдох осуществляется через рот, выдох – через рот и нос. Дыхание «трехтактное» – вдох, задержка дыхания, выдох.

«Шестиударный» кроль на спине является наиболее рациональным вариантом согласования движений. Основу его составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с дыханием. На один полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами (шесть «ударов» стопами вверх).

Брасс

Брасс уступает в скорости всем спортивным способам плавания. Для брасса характерны симметричные движения ногами и руками. Подготовительные движения выполняются в воде, что заметно уменьшает общую скорость в данном виде плавания [11, с. 101].

Способ плавания брасс на груди используется при нырянии, спасении тонущих, транспортировке разнообразных предметов, переправах через

водные рубежи (брассом можно бесшумно плыть, сохраняя направление и возможность наблюдать).

При плавании брассом тело пловца располагается у поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду, ноги и руки вытянуты, ладони направлены вниз. Во время выполнения вдоха голова и плечи немного поднимаются из воды.

Цикл движений ногами классифицируется на подготовительное и рабочее движение. При подготовительном движении (подтягивании) пловец сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, разводя колени в стороны-вниз (стопы движутся как можно ближе к поверхности воды). Когда подтягивание заканчивается, пловец быстро, но мягко разворачивает носки ног в стороны. Из данного положения начинается рабочее движение – толчок. Толчок осуществляется за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. В процессе толчка пловец в некотором роде опирается о воду внутренней поверхностью голени и стопы. Движение ног совершается по дуге в направлении в стороны-назад и выполняется до, завершающего толчок, соединения ног. После толчка ногами пловец по инерции скользит вперед [11, с. 103].

Движения руками в брассе выполняются одновременно и симметрично. Гребок начинается из положения, когда руки вытянуты вперед. Пловец разворачивает кисти ладонями наружу и энергично разводит руки в стороны-назад-вниз. Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч. Здесь, руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз и начинается быстрое выведение рук вперед. После выпрямления рук начинается скольжение, во время которого кисти находятся у самой поверхности воды, ладони направлены вниз.

Баттерфляй (дельфин)

Дельфин является вторым, по скорости, способом плавания после кроля на груди. Отличительной особенностью дельфина представляется непрерывное движение ног и туловища наподобие дельфиньего хвоста. Два

полных удара стопами вниз приходится на один цикл движений руками. По правилам соревнований движения руками и ногами должны быть одновременными и симметричными [11, с. 141].

Прикладного значения данный вид плавания не имеет.

Пловец, находясь у поверхности воды в вытянутом положении на груди, выполняет непрерывные волнообразные движения всем телом. Такие движения способствуют повышению эффективности работы ног.

При плавании дельфином ноги работают одновременно. Волна начинается от движения таза вниз-вверх, с систематически увеличивающейся амплитудой и переходит на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Волнообразное движение заканчивается энергичным хлестом обеих стоп сверху-вниз.

При плавании дельфином руки выполняют гребок и пронос над водой одновременно и симметрично. Руки входят в воду на ширине плеч. Гребок осуществляется под себя согнутыми в локтевых суставах руками. Во время гребка кисти движутся параллельно, а расстояние между ними достигает 15-20 см. Локти немного разведены в стороны. Гребок завершается выходом рук из воды. С целью облегчения выноса рук из воды и движениях их по воздуху, к концу гребка руки движутся кнаружи, в стороны-назад [11, с. 146].

Дыхание необходимо согласовывать с движениями руками. Вдох выполняется в конце гребка руками и выноса их из воды. К данному моменту голова и плечи пловца приподнимаются из воды. Выдох производится во время проноса рук над водой и в начале гребка руками.

При плавании дельфином используется два варианта согласования движений рук и ног: «одноударный» (за время одного цикла, движений руками, пловец выполняет один удар ногами) и «двухударный» (за время одного цикла, движений руками, пловец выполняет два удара ногами). В «двухударном» варианте первый удар ногами совпадает с погружением рук в воду, второй – с концом гребка руками и вдохом.

Таким образом, на основе вышеизложенного можно сделать вывод, что плавание является одним из достаточно эффективных видов аэробных нагрузок, значение которого для укрепления здоровья человека довольно трудно переоценить. Также важно отметить, что плавание можно считать одним из жизненно необходимых навыков, в связи с все возрастающим количеством утоплений, что обуславливает включение данного вида спорта в образовательную программу. В качестве вида спорта, плавание предполагает выполнение определенных циклических движений на воде, при этом в максимально короткий промежуток времени и в соответствии с существующими правилами и требованиями к пловцам. Систематические занятия по плаванию способствуют укреплению сердечно-сосудистой и нервной системы человека, улучшению его дыхательной системой, приобщению занимающихся к ценностям и нормам здорового образа жизни. На сегодняшний день, в системе образования принято классифицировать 4 основных техники плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй, каждый из которых отличается не только техникой выполнения движения и их скоростью, но и методикой преподавания плавания.

1.2. Методический подход к исследованию проблем совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.

Система обучения юных занимающихся плаванию базируется на методических закономерностях педагогического (учебно-тренировочного) процесса, которые обуславливаются принципами, правилами и методами обучения, спецификой усвоения знаний, освоения умений выполнять движения, учитывать особенности физического развития обучающихся.

Как в обучении, так и в тренировке ставятся задачи исследования и улучшения техники плавания и постепенного увеличения уровня тренированности. При обучении плаванию решаются следующие задачи [12, с. 251]:

1. Овладение плаванием в качестве жизненно необходимого навыка.
2. Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата, всестороннее физическое развитие занимающихся и улучшение таких его физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.
4. Ознакомление с правилами безопасности на воде.

Содержание программы обучения плаванию юных занимающихся зависит [12, с. 253]:

- 1) от задач, которые стоят перед курсом обучения;
- 2) контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста;
- 3) длительности курса обучения плаванию;
- 4) условий для проведения занятий.

Обучение в плавании производится в соответствии с дидактическими принципами: сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, наглядности, прочности [17, с. 340].

Принцип сознательности и активности. Результативность обучения плаванию в немалой степени обуславливается эффективным педагогическим руководством и сознательным и активным отношением занимающихся. В ходе обучения плаванию необходимо следовать некоторым правилам:

1. Перед группой или определенными занимающимися необходимо ставить определенные перспективные (отдаленные) и текущие (ближайшие) цели. Для новичков, которые только учатся плаванию, перспективой представляется: участие в соревнованиях, выполнение разрядов и др. Ближайшей целью может служить выполнение такого упражнения как: «стрелочка» или «поплавок».

2. Важно раскрыть смысл конкретного задания. Преподаватель должен довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнить, но и почему это выполняется так, а не иным образом.

3. Важно мотивировать занимающихся к самооценке, самоанализу и самоконтролю действий. Для этого, целесообразно предоставлять возможность занимающимся анализировать удачные и неудачные попытки выполнения упражнений; видеть ошибки в технике движений; оценивать свои движения в пространстве и во времени; вычислять степень прилагаемых мышечных усилий.

4. Наиболее значимыми признаками активности выступают инициатива, самостоятельность, творчество. Значительную роль в проявлении активности занимающихся играют: побуждение интереса к занятиям; формирование положительного эмоционального настроения; поощрение достигнутых успехов.

5. Активность на занятиях по плаванию выражается тогда, когда уроки интересны. Это допустимо при условии многообразия используемых средств (варианты упражнений, игры, прыжки, ныряния), методов и форм организации занятий.

Принцип систематичности и последовательности. Процесс обучения необходимо осуществлять в строгом логическом порядке и взаимосвязи. Важно, чтобы занятия не были сведены исключительно к проведению

эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно. В практической деятельности принцип систематичности и последовательности реализуется посредством следования правилам обучения [17, с. 342]:

1. Занятия плаванием проводятся регулярно, через конкретный временной интервал.

2. Упражнения проводятся многократно (необходимо использование широкого круга упражнений и применения разнообразных методических приемов).

3. Важно осуществлять преемственность в содержании (от занятия к занятию, от этапа к этапу).

4. Принцип последовательности в максимальной степени раскрывает три методических правила: от простого к сложному; от легкого к трудному; от известного к неизвестному.

Принцип доступности. Неразрывно связан с принципом последовательности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному). Данный принцип подразумевает необходимость соблюдения посильной меры сложностей в процессе обучения в соответствии с возможностями занимающихся, при учете особенностей, пола, состояния здоровья, уровня подготовленности, индивидуальных различий в проявлении физических и психических способностей. Для реализации правил доступного обучения важно [17, с. 345]:

1. Соответствие заданий возрасту и подготовленности занимающихся.

2. Опора на возможности занимающихся, их жизненный опыт, интересы, особенности развития.

3. Соответствие содержания и способов обучения уровню развития занимающихся.

4. Учитывать индивидуальную обучаемость занимающихся.

5. Находить оптимальный темп обучения (с учетом слабых и сильных занимающихся). Процесс обучения должен быть насыщенным и напряженным.

6. Четко, образно излагать материал.

7. Развивать работоспособность занимающихся.

Принцип наглядности. В физическом воспитании понятие «наглядность» предполагает необходимость применения в ходе обучения движениям не только зрительных, но и слуховых, и мышечных ощущений. Принцип наглядности подразумевает формирование у занимающихся более полноценного и точного образа, который касается техники движений. Реализуя принцип наглядности важно подчеркнуть, что [17, с. 348]:

1. Запоминание происходит быстрее, если движение проговаривается и, одновременно, демонстрируется.

2. Чем больше определенных образов, тем лучше происходит освоение движений.

3. Все, что только можно, необходимо представлять для восприятия чувствами (зрение, слух и др).

4. Наглядность является средством обучения, нацеленным на развитие мышления, а не на достижение цели.

5. Наглядность способствует формированию отчетливых и правильных представлений о движении.

6. Важно учитывать опыт занимающихся. В занятиях развивается внимание, мышление, наблюдательность, творчество и интерес к обучению.

7. Немаловажным данный принцип становится при обучении детей 13-18 лет.

Принцип прочности. Данный принцип неразрывно связан с обеспечением у занимающихся прочного усвоения знаний, которое зависит от объективных (содержание, структура материала) и субъективных факторов (отношение занимающихся к обучению, преподавателю). Прочность усвоения знаний обуславливается организацией и применением разнообразных методов

обучения. Чем интереснее материал, тем он прочнее усваивается, закрепляется и сохраняется. В ходе обучения важно учитывать следующее [17, с. 351]:

1. Мышление главенствует над памятью.
2. Запоминать материал надо правильно, хорошо осмысляя выученное.
3. Легче запомнить маленький материал.
4. Время и частота проведения занятий должны быть согласованы с психологическими закономерностями памяти.
5. Необходимо заинтересовывать занимающихся, «подогревать» их интерес.
6. Надо учитывать возможности занимающихся.
7. Новый материал давать только на фоне интереса и положительного отношения к заданиям.
8. Учебный материал давать в логической последовательности.
9. Реализовывать дифференцированный подход к занимающимся.
10. Для прочного усвоения материала применять эмоциональное изложение, наглядные пособия, игры.
11. Четче указывать требования к действию и то, какие должны быть достигнуты результаты.

Методы обучения являются такими способами и приемами работы педагога, использование которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении принято использовать 3 главные группы методов: словесные, наглядные и практические [21, с. 345].

Словесные методы. Обращаясь к данной группе методов, педагог помогает ученикам в создании представления об исследуемом движении, понимании его формы, содержания, направленности воздействия, осмысления и устранения ошибок. Лаконичная, точная, образная и понятная речь педагога способствует повышению эффективности применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению

учебных и воспитательных задач, демонстрирует отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес.

Описание применяется для создания предварительного представления об изучаемом движении [21, с. 347].

Объяснение отвечает на главный вопрос, почему надо делать так, и выступает методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.

Рассказ используется, по большей мере, при организации игр.

Беседа в форме вопросов и ответов способствует повышению самостоятельности и активности учеников, помогает педагогу лучше узнать их.

Разбор игры или подведение итогов урока осуществляется после окончания какого-либо задания. Анализируются и обсуждаются допускаемые ошибки при выполнении упражнений. Указание в большинстве случаев отличается методическим характером, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых предоставляется возможность выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и ликвидации ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него [21, с. 348].

Команды и распоряжения используются для управления группой и процессом обучения. Команды выбирают начало и окончание движения, место, направление, темп и длительность выполнения учебных заданий. Команды делятся на предварительные и исполнительные. На уроках плавания вместо предварительных команд употребляют распоряжения. Например: «опустить лицо в воду», «сделать глубокий вдох», «положить руки на доску».

Подсчет используется с целью создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на определенных ключевых моментах техники выполняемых упражнений. Подсчет в плавании используется исключительно на начальных этапах обучения.

Показ изучаемого движения или техники способа плавания применяется на протяжении всего курса обучения плаванию. Показ должен проводиться только квалифицированным пловцом. С целью демонстрации наиболее существенных деталей техники, можно показать их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, напротив, с максимальным приложением усилий. Зеркальный показ используется исключительно при изучении простых общеразвивающих физических упражнений. Негативный показ преподавателя «как не надо делать» эффективен только при условии, если ученики могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически [21, с. 352].

Учебные и наглядные пособия – рисунки, плакаты – используются при необходимости отображения таких деталей техники или упражнения, которые сложно показать или объяснить. Условия работы в бассейне – повышенный шум, который возникает при плавании и выполнении упражнений. В результате плеска воды и брызг затрудняется восприятие команд и указаний педагога. Поэтому преподавателями используется многочисленный арсенал условных сигналов и жестов, способствующих уточнению техники и исправлению возникающих ошибок.

Практические методы состоят из: метода упражнений, соревновательного и игрового. Используются данные методы для развития практических умений и навыков при обучении плаванию.

Метод упражнений. Данный метод предполагает многократное выполнение движения в целом и по частям, при учете величины физической нагрузки. Разучивание «по частям» способствует облегчению освоения техники плавания, уменьшению количества допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном результате к освоению способа плавания в целом [21, с. 355].

Разучивание «в целом» используется на завершающих этапах освоения техники способа плавания. К этой группе относится плавание с полной координацией движений, а также плавание посредством движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.

Игровой метод достаточно популярен на начальном этапе обучения плаванию. В игровом методе всегда присутствует сюжетное содержание. Для него характерны [21, с. 357]:

- 1) эмоциональность и соперничество, отражаемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное использование приобретенных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игра способствует повышению эмоциональности занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Соревновательный метод обучения в различных формах используется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Чаще всего он применяется для повышения уровня эмоциональности, увеличения двигательной активности.

Таким образом, на основе вышеизложенного можно сделать вывод, что, как и любой педагогический процесс, обучение плаванию базируется на нескольких общедидактических принципах, наиболее важными из которых представляются: наглядности, прочности и «от простого к сложному» и др. Также важно отметить, что система обучения плаванию предполагает использование соответствующих методов и средств обучения. К ним принято относить: словесные методы (описание, объяснение, рассказ, беседа), показ изучаемого движения или техники способа плавания, практические методы (метода упражнений, соревновательный и игровой). Выбор определенного

метода обучения плаванию занимающихся определяется поставленными целями и задачами занятия, уровнем подготовленности юных спортсменов, их возрастными и индивидуальными особенностями, а также предпочтения и навыками самого преподавателя.

1.3. Педагогические условия совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с тренировкой, т.е. совершенствованием технической, физической и других видов подготовки. При обучении любой технике плавания, занятия с учащимися 13-14 лет, прежде всего, должны быть нацелены на всестороннее физическое развитие и носить оздоровительный характер. В связи с этим, учебно-тренировочная работа в бассейне должна строиться с учётом ряда необходимых условий. Проанализируем каждое из них более подробно.

1. Материально-техническое оснащение бассейна.

Организации, которые осуществляют спортивную подготовку, должны следить за обеспечением соблюдения требований к условиям реализации программ, учитывая кадры, материально-техническую базу, инфраструктуру, и иные условия, в соответствии с положениями Стандартов.

Можно выделить основные требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку [25, с. 44]:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, которые не имеют специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но владеющие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полной мере возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности реализуется на базе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется спортивная подготовка.

Выделим основные требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям [25, с. 49]:

- наличие плавательного бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2. Психологическое взаимодействие спортсменов.

Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни в целом.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки [32, с. 93].

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно-важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во

время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приемы психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение [32, с. 95].

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

3. Личностно-деятельностный подход.

Личностно-деятельностный подход способствует эффективной реализации комплекса специальных упражнений по совершенствованию

техники плавания кролем на груди. В своем личностном компоненте он предполагает, что в центре обучения находится сам обучающийся его мотивы, цели, его неповторимый психологический склад, т.е. ученик, как личность. Исходя из интересов обучающегося, уровня его знаний и умений, преподаватель (тренер) определяет учебную цель занятия и формирует, направляет и корригирует весь образовательный процесс в целях развития личности обучающегося. Соответственно, цель каждого урока, занятия при реализации личностно-деятельностного подхода формируется с позиции каждого конкретного обучающегося и всей группы в целом. Например, цель занятия может быть поставлена так: «сегодня каждый из вас научится решать определенный класс задач». Такая формулировка означает, что обучающийся должен отрефлексировать наличный, исходный, актуальный уровень знания и затем оценить свои успехи, свой личностный рост. Другими словами, обучающийся в конце урока, занятия должен ответить себе, чему он сегодня научился, чего он не знал или не мог делать еще вчера.

Личностный компонент личностно-деятельностного подхода предполагает, что в процессе преподавания любого учебного предмета максимально учитываются национальные, половозрастные, индивидуально-психологические, статусные особенности обучающегося.

Деятельность - это форма активного целенаправленного взаимодействия человека с окружающим миром (включающим и других людей), отвечающего вызвавшей это взаимодействие потребности, как «нужде», «необходимости» в чем-либо (С.Л. Рубинштейн). Потребность есть предпосылка, энергетический источник деятельности. Однако сама по себе потребность не определяет деятельность - ее определяет то, на что она направлена, т.е. ее предмет. «Предпосылкой всякой деятельности является та или иная потребность. Сама по себе потребность, однако, не может определить конкретную направленность деятельности. Потребность получает свою определенность только в предмете деятельности: она должна в нем». Так, деятельность композитора направлена на создание музыкального произведения;

деятельность шлифовщика или фрезеровщика - на придание обрабатываемой детали необходимых форм, профилей, характеристик; деятельность педагога - на передачу социокультурного опыта, организацию усвоения учащимися сообщаемых сведений и т.д. Деятельность ученика направлена на освоение этого опыта. Другими словами, деятельность определяет то, на что направлена вызвавшая ее потребность, т.е. ее предмет. Предметность деятельности соответственно является одной из основных ее характеристик. По предмету деятельности различают и называют ее виды, например, педагогическая, конструкторская и т.д. Предмет - один из основных элементов психологического (предметного) содержания деятельности, в которое кроме него входят средства, способы, продукт и результат. Подробно психологическое содержание и структура деятельности будут рассмотрены на примере учебной и педагогической деятельности.

Существенной характеристикой деятельности является ее мотивированность, при рассмотрении которой обращает на себя внимание прежде всего начальный момент деятельности, т.е. ее предпосылка -- потребность, нашедшая себя в предмете. «Поскольку потребность находит в предмете свою определенность («опредмечивается» в нем), данный предмет становится мотивом деятельности, тем, что побуждает ее». «Итак, понятие деятельности необходимо связано с понятием мотива. Деятельности без мотива не бывает». При этом, если потребность, например, познавательная, «находит» себя в таком предмете, как захватывающее содержание книги, то эта нашедшая себя в предмете потребность, или «опредмеченная потребность», становится внутренним мотивом деятельности. Внутренний мотив входит в саму структуру деятельности. Здесь важно соотнести это определение с пониманием мотива деятельности С.Л. Рубинштейном: «Всякое действие исходит из мотива, т.е. побуждающего к действию переживания чего-то значимого, что придает данному действию смысл для индивида». В этом определении существен фактор переживания, который может

сопровождать «встречу» потребности с предметом, но может и отсутствовать как осознаваемое побуждение. как бы найти себя в нем».

Личностно-деятельностный подход, определяя изменение характера процесса и объекта обучения, предполагает и изменение основной схемы взаимодействия преподавателя и учеников. Вместо широко распространенной схемы их взаимодействия $\delta - O$, где δ - преподаватель - субъект педагогического воздействия и управления, а O – ученик - объект такого воздействия, должна иметь место схема субъектно-субъектного, равно партнерского учебного сотрудничества учителя, преподавателя и студентов в совместном дидактически организуемом учителем, преподавателем решении учениками, студентами учебных задач. Информационно-контролирующие функции учителя, преподавателя должны все больше уступать место собственно координационным. «Учитель с научной точки зрения - только организатор социальной воспитательной среды, регулятор и контролер ее взаимодействия с каждым учеником», - подчеркивал еще Л. С. Выготский

Таким образом, на основе вышеизложенного можно сделать вывод, что процесс обучения плаванию юных спортсменов в возрасте 13-14 лет предполагает соблюдение ряда обязательных условий: материально-техническое оснащение бассейна и психологическое взаимодействие спортсменов, а также одно из условий эффективной реализации комплекса специальных упражнений по совершенствованию техники плавания кролем на груди использовался личностно-деятельностного поход. Прежде всего, важно отметить, что, для подготовки пловцов, спортивное учреждение должно иметь плавательный бассейн, тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые и др. С точки зрения психологии, для эффективной подготовки пловцов, необходимы систематические беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия (убеждение, внушение, методы идеомоторной тренировки). Наконец, при

разработке программы обучения подростков плаванию, особенно важно заранее выбрать методику, средства и способы обучения с учетом специфики контингента занимающихся, и строго придерживаться их на протяжении всего образовательного процесса.

Выводы по главе 1

Плавание является одним из достаточно эффективных видов аэробных нагрузок, значение которого для укрепления здоровья человека довольно трудно переоценить. Также важно отметить, что плавание можно считать одним из жизненно необходимых навыков, в связи с все возрастающим количеством утоплений, что обуславливает включение данного вида спорта в образовательную программу. В качестве вида спорта, плавание предполагает выполнение определенных циклических движений на воде, при этом в максимально короткий промежуток времени и в соответствии с существующими правилами и требованиями к пловцам. Систематические занятия по плаванию способствуют укреплению сердечно-сосудистой и нервной системы человека, улучшению его дыхательной системой, приобщению занимающихся к ценностям и нормам здорового образа жизни. На сегодняшний день, в системе образования принято классифицировать 4 основных техники плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй, каждый из которых отличается не только техникой выполнения движения и их скоростью, но и методикой преподавания плавания.

Как и любой педагогический процесс, обучение плаванию базируется на нескольких общедидактических принципах, наиболее важными из которых представляются: наглядности, прочности и «от простого к сложному» и др. Также важно отметить, что система обучения плаванию предполагает использование соответствующих методов и средств обучения. К ним принято относить: словесные методы (описание, объяснение, рассказ, беседа), показ изучаемого движения или техники способа плавания, практические методы (метода упражнений, соревновательный и игровой). Выбор определенного метода обучения плаванию занимающихся определяется поставленными целями и задачами занятия, уровнем подготовленности юных спортсменов, их возрастными и индивидуальными особенностями, а также предпочтения и навыками самого преподавателя.

Процесс обучения плаванию юных спортсменов в возрасте 13-14 лет предполагает соблюдение ряда обязательных материально-технических, психологических и методологических условий. Прежде всего, важно отметить, что, для подготовки пловцов, спортивное учреждение должно иметь плавательный бассейн, тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые и др. С точки зрения психологии, для эффективной подготовки пловцов, необходимы систематические беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия (убеждение, внушение, методы идеомоторной тренировки). Наконец, при разработке программы обучения подростков плаванию, особенно важно заранее выбрать методику, средства и способы обучения с учетом специфики контингента занимающихся, и строго придерживаться их на протяжении всего образовательного процесса.

Глава 2. Экспериментальная работа по реализации комплекса специальных упражнений совершенствования техники плавания у пловцов 13-14 лет.

2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы.

В практической части дипломного проекта, нами было проведено исследование на базе спортивного комплекса «Восход» г. Челябинска. Тренажерный зал и плавательный бассейн СК «Восход» посещают 72 ребенка, в возрасте 8-18 лет и работают 16 тренеров. Эксперимент проводился среди подростков 13-14 лет, занимающихся плаванием на базе спортивного комплекса. Все участники эксперимента имеют 1 юношеский разряд по плаванию.

Цель опытно-экспериментальной работы: разработать и апробировать комплекс тренировочных упражнений в воде и на суше для совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.

Задачи опытно-экспериментальной работы:

1. Выявить уровень развития техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп.
2. Разработать и апробировать комплекс специальных упражнений в воде и на суше для совершенствования техники плавания кролем на груди.
3. Определить эффективность разработанного тренировочного комплекса на контрольном этапе эксперимента.
4. Разработать рекомендации по применению методики совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.

Описание выборки: в исследовании участвовали пловцы 13-14 лет, занимающиеся плаванием на базе СК «Восход» г. Челябинска в количестве 20 человек. Тренер данной группы - Казанецких Дмитрий Николаевич. Все подростки были поделены на экспериментальную и контрольную группу (по 10 человек)

Эмпирическое исследование проводилось с апрель 2018 года по июнь 2019 года.

Педагогический эксперимент состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапов. Для проведения каждого этапа исследования были смоделированы следующие условия: выбраны диагностические методики, определены критерии для выявления необходимых параметров, все результаты проанализированы и систематизированы.

На констатирующем этапе эксперимента была проведена диагностика уровня развития техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп до внедрения разработанного комплекса упражнений.

Задачи констатирующего этапа эксперимента:

1. Подобрать диагностическую методику.
2. Провести диагностику уровня развития техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп.
3. Проанализировать результаты констатирующего этапа эксперимента.

Для проведения исследования был выбран метод тестовых нагрузок. Диагностика проводилась в бассейне СК «Восход» (25 метров). В частности, использовались следующие упражнения:

1. Тест на определение времени заплыва на дистанцию 100 м.

Высокий уровень (3 балла) – 1,20 – 1,35 минут.

Средний уровень (2 балла) – 1,36 - 1,50 минут.

Низкий уровень (1 балл) – более 1,50 минут.

2. Тест на определение времени заплыва на дистанцию 400 м.

Высокий уровень (3 балла) – 6,40 – 7, 28минут.

Средний уровень (2 балла) – 7,29 - 8,40 минут.

Низкий уровень (1 балл) – более 8,40 минут.

3. Тест на определение времени заплыва на дистанцию 1500 м.

Высокий уровень (3 балла) – 26,40 – 30, 37 минут.

Средний уровень (2 балла) – 30,38 - 34,42 минуты.

Низкий уровень (1 балл) – более 34,42 минут.

Результаты наблюдения были систематизированы и проанализированы, и представлены в виде таблиц и диаграмм. Максимальное количество баллов – 9 (по 3 балла за каждое упражнение).

Результаты констатирующего исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты констатирующего эксперимента

№ п/п	Группа	200м. (баллы)	400 м. (баллы)	1500 м. (баллы)	Общее количество баллов	Уровень развития техники плавания кролем на груди
1	ЭГ	2	2	3	7	средний
2		3	2	2	7	средний
3		1	1	1	3	низкий
4		2	1	2	5	средний
5		2	2	2	6	средний
6		1	1	1	3	низкий
7		3	2	3	8	высокий
8		3	2	2	7	средний
9		1	1	1	3	низкий
10		2	2	2	6	средний
11	КГ	2	3	2	7	средний
12		2	3	2	7	средний
13		3	3	2	8	высокий
14		3	3	3	9	высокий
15		1	2	1	4	низкий
16		2	2	2	6	средний
17		2	2	2	6	средний
18		2	2	3	7	средний
19		3	3	3	9	высокий
20		2	3	3	8	высокий

При количественной обработке данных, по результатам констатирующего исследования, было отмечено, что среди пловцов

экспериментальной группы только у 10% подростков отмечается высокий уровень развития техники плавания кролем на груди, средний – у 60% участников эксперимента. Для 30% пловцов характерен низкий уровень развития техники плавания кролем на груди. В свою очередь, среди пловцов контрольной группы были получены следующие результаты: у 30% - высокий, у 60% – средний и у 10% – низкий уровень развития техники плавания кролем на груди.

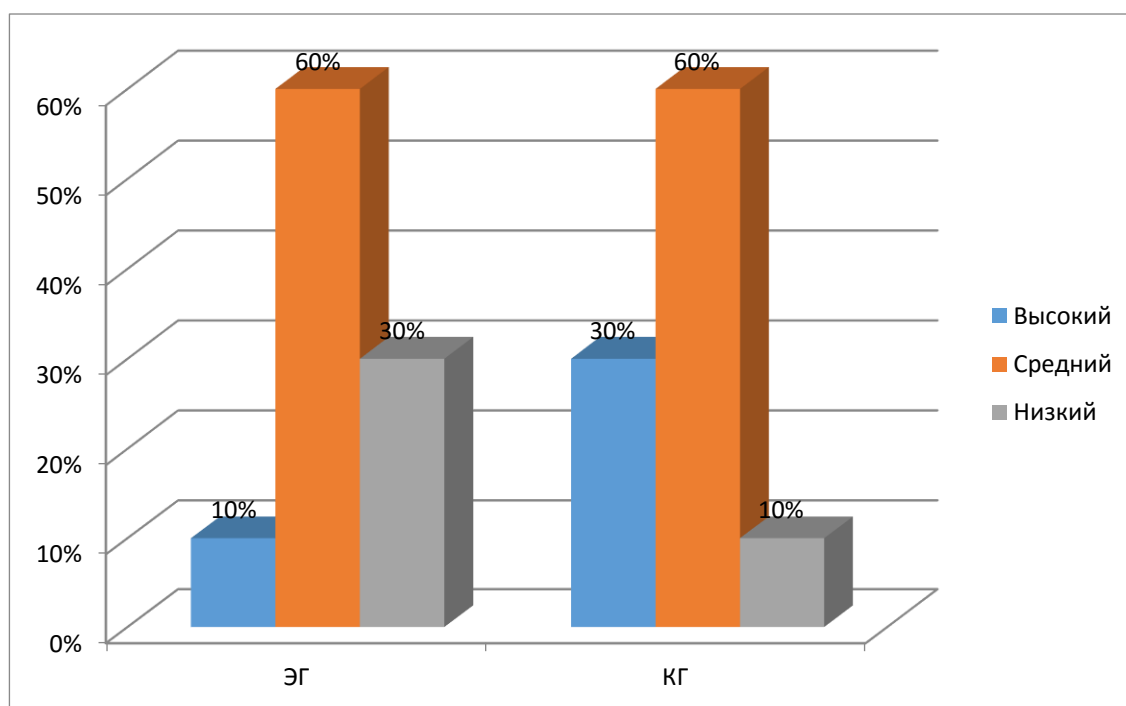


Рис. 1 Результаты констатирующего эксперимента

При качественной обработке данных было отмечено, что у большинства подростков экспериментальной группы изначально отмечалось неправильное положение тела: плечи оказывались ниже таза, что сужало угол атаки и уменьшало подъемные силы, облегчающие продвижение вперед. На один цикл движения пловцов экспериментальной группы выполнялось два вдоха, тогда как в норме – только один. Также отмечались технические недочеты в технике движения руками, прежде всего, в фазе подтягивания, что также способствовало увеличению времени заплыва.

В свою очередь, техника пловцов контрольной группы была более совершенна, однако также были выявлены некоторые недочеты, прежде всего, в движениях руками, в фазах захвата и отталкивания, однако за счет

правильного дыхания и интенсивной работы ног, пловцы этой группы быстрее закончили свои заплывы.

Таким образом, анализ результатов констатирующего этапа эксперимента выявил недостаточный для пловцов 13-14 лет возраста уровень развития техники плавания кролем на груди, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, что обусловило проведение формирующего эксперимента.

2.2. Реализация комплекса специальных упражнений совершенствования техники плавания у пловцов 13-14 лет.

На формирующем этапе исследования нами была разработана и апробирована методика совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет с применением комплекса специальных упражнений, апробированная среди подростков экспериментальной группы. Исследование проводилось в течение 5 месяцев (04.10.2018-04.03.2019). Учебно-тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с основными принципами физического воспитания: принципами воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности и прикладности.

Данная экспериментальная методика предполагала, как проведение упражнений на суше, так и проведение упражнений на воде. Тренировочный план для пловцов на время формирующего эксперимента представлен в таблице 2.

Комплекс специальных упражнений по совершенствованию техники плавания кролем на груди

Таблица 2

День недели	Вид тренировки	Используемые упражнения
Понедельник	Упражнения на суше	1) Упражнение, как при плавании кролем (Отработка движений) 2) Упражнение «Мельница» 3) 3 упражнения из 6 из комплекса дополнительных упражнений
Вторник	Упражнения на воде	1) Вводное упражнение у бортика 2) Упражнение «Пузырь» 3) 2 упражнения из 6 из комплекса дополнительных упражнений
Среда	Упражнения на суше	1) Упражнение, как при плавании кролем (Имитация движений) 2) Упражнение «Дыхание» 3) 3 упражнения из 6 из комплекса дополнительных упражнений

Продолжение таблицы 2

Четверг	Упражнения на воде	1) Вводное упражнение у бортика 2) Упражнение «Дыхание» 2 упражнения из 6 из комплекса дополнительных упражнений
Пятница	Упражнения на воде	1) Вводное упражнение у бортика 2) Упражнение «Гребки» 4) 2 упражнения из 6 из комплекса дополнительных упражнений
Суббота	Упражнения на воде	1) Вводное упражнение у бортика 2) Упражнение «Дыхание» 4) 2 упражнения из 6 из комплекса дополнительных упражнений

Приведем описание используемых упражнений.

1. Упражнения на суше

1.1 Упражнение, как при плавании кролем (Отработка движений)

Сидя на скамейке, опереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Выполнять движения как при плавании кролем - попеременно вверх-вниз, в быстром темпе.

1.2 Упражнение «Мельница»

Исходное положение (и. п.): одна рука поднята вверх и прижата к уху, другая внизу и прижата к бедру. Выполнять круговые движения вперёд, прямыми руками. Положение рук в любой момент движения прямо противоположное. Это упражнение основное в совершенствовании движений рук при плавании кролем на груди.

1.3 Упражнение, как при плавании кролем (Имитация движений)

Ноги шире плеч, наклон вперёд, взгляд направлен вперёд перед собой. Одна рука впереди, другая сзади у бедра. Из этого и. п. Выполнять движения руками вперёд имитируя плавание кролем.

1.4 Упражнение «Дыхание»

Согласование дыхания с движениями рук при плавании кролем - ноги шире плеч, наклон вперёд, одна рука впереди, другая сзади. Повернуть голову

в сторону руки которая сзади- сделать вдох и начать движения руками с выдохом.

1.5 Комплекс дополнительных упражнений

1) И. п. — сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые. Для лучшего усвоения упражнение выполняется при активном участии зрительного анализатора. Главная задача упражнения — добиться выполнения движений ногами «от бедра». Выполнять вдумчиво, медленно.

2) И. п. — лежа на груди, на скамейке, на краю бортика и т.п. Выполнять попеременные движения ногами, имитируя движения ногами, как в кроле. Здесь зрительный анализатор выключается. Выполнять упражнение вдумчиво и внимательно, запоминая свои мышечные ощущения. Следить за движением ног «от бедра».

3) И. п. — сидя на полу, упор сзади.

Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле, слегка сгибая ноги в коленных суставах. Следить за движением ног «от бедра». Упражнение выполнять медленно.

4) И. п. — лежа на полу на груди, руки за голову. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Упражнение выполнять в медленном темпе с небольшим количеством повторений.

5) И. п. — стоя боком к стене, держась одной рукой за стену. Имитировать движения одной ногой. Упражнение выполнять со сгибанием ноги в коленном суставе, мягко, свободно, представляя, что впереди лежит фут-больный мяч и его нужно пнуть, или представить мягкое движение метлы. Сменить и. п., выполнить движения другой ногой.

6) Все предыдущие упражнения выполнить в парах.

2. Упражнения на воде

2.1 Вводное упражнение у бортика (вариант 1)

Сидя на краю бортика бассейна, опереться руками сзади, ноги прямые опущены в воду, носки оттянуты. Выполнять движения как при плавании

кролем - попеременно вверх-вниз, в быстром темпе, чтобы было как можно больше брызг.

2.2 Вводное упражнение у бортика (вариант 2)

Исходное положение: руками держаться за бортик, тело в горизонтальном положении лежа на груди. Выполнить попеременные движения ногами вверх-вниз с образованием как можно больше брызг, носки оттянуты.

2.3 Упражнение «Пузырь»

Доска для плавания в руках, держать её за край на вытянутых руках. Плыть на ногах кролем, ноги работают попеременно вверх-вниз. Делать вдох над водой, опуская голову в воду - делать выдох (через нос и рот с пузырями) и считать про себя до 5. Ноги при этом работают без пауз. В зависимости от физических возможностей, проплыть от 100 м до 500 м. Это необходимо с целью доведения до автоматизма плавания на ногах.

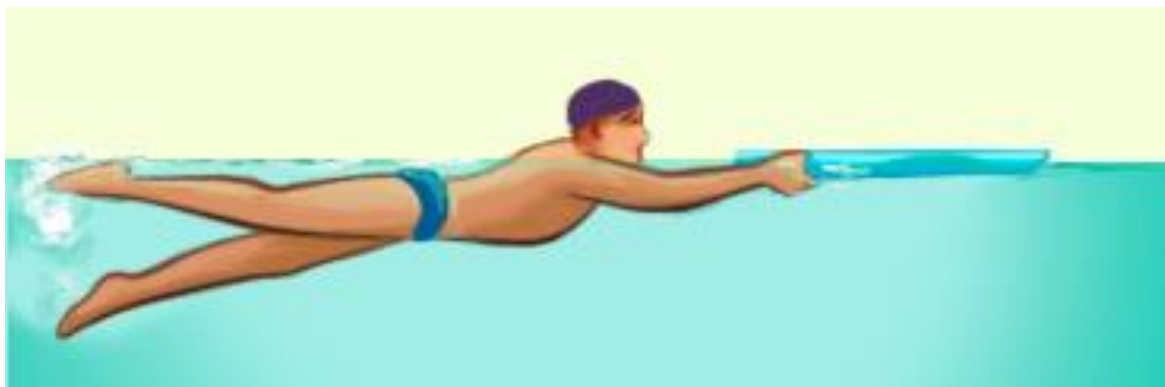


Рис. 2 Выполнение упражнения «Пузырь»

2.4 Упражнение «Дыхание» (вариант 1)

Согласование дыхания с движениями одной руки при плавании кролем (это упражнение можно выполнить сначала у бортика, а затем в движении). Левая рука держит доску, правая рука выполняет гребок, одновременно с движением правой руки голова поворачивается вправо для вдоха. Далее рука выходит из воды для проноса и выполняется выдох. Руку класть на доску, голову опускать в воду и считать про себя до 5, работая при этом ногами. Проплыть от 100 до 300 м.



Рис. 3 Выполнение упражнения «Дыхание»

2.5 Упражнение «Дыхание» (вариант 2)

Согласование дыхания с движениями одной руки при плавании кролем. Правая рука держит доску, левая рука выполняет гребок, одновременно с движением левой руки голова поворачивается влево для вдоха. Далее рука выходит из воды для проноса и выполняется вдох. Руку класть на доску, голову опускать в воду и считать про себя до 5, работая при этом ногами. Проплыть от 100 до 300 м.

2.6 Упражнение «Гребки»

Левая рука держит доску, правая рука выполняет гребок, одновременно с движением правой руки голова поворачивается вправо для вдоха. Далее рука выходит из воды для проноса и выполняется вдох. Руку класть на доску, голову опускать в воду и на задержке дыхания, держа доску уже правой рукой, выполнять гребок и пронос левой рукой. Далее снова менять руки. И левая рука выполняет гребок, пронос и вдох и.т.д. Проплыть от 100 м до 300 м.



Рис. 4 Выполнение упражнения «Дыхание»

2.7 Комплекс дополнительных упражнений

1) И. п. — сидя на краю бортика, опустив ноги в воду. Выполнять попеременные движения ногами. Упражнение выполнять медленно, вдумчиво. Не допускать чрезмерного сгибания ног в коленных суставах.

2) И. п. — лежа на бортике, упираясь в него руками, бедра опущены в воду, слегка фиксированы краем бортика. Положение на груди. Выполнять попеременные движения ногами. Упражнение выполнять медленно, вдумчиво, запоминать ощущения, возникающие из-за сопротивления воды.

3) И. п. — лежа на спине, взявшись руками на ширине линии плеч за край сливного желоба и упираясь верхней частью спины в стенку бортика, тело выпрямлено и находится горизонтально поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами. Следить за правильностью выполнения упражнения. Запоминать мышечные ощущения.

4) И. п. — лежа в воде на груди, удерживаясь двумя руками, согнутыми в локтях (локти упираются в бортик), за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять движения ногами на задержке дыхания. Выполнять движения ногами с произвольным дыханием. Выполнять движения ногами с выдохом в воду при опускании головы лицом вниз. Сосредоточить внимание на дыхании. Движения ногами выполнять в среднем темпе.

5) И. п. — лежа в воде, удерживаясь двумя выпрямленными руками за бортик на уровне поверхности воды. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Движения выполнять в среднем темпе, на задержке дыхания на вдохе, запоминая двигательные ощущения.

6) И. п. — тоже, что и в упр. 5.

Попеременные движения ногами сочетать с выдохами в воду, опуская голову лицом вниз и поднимая подбородок вверх-назад. Стараться, чтобы колебания головы при дыхании были незначительными, подбородок от воды не отрывать.

После окончания формирующего эксперимента нами были повторены констатирующие исследования с целью определения эффективности проведенной работы.

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы

На контрольном этапе эксперимента была проведена проверка эффективности разработанной экспериментальной методики совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет.

Задачи контрольного этапа эксперимента:

1. Провести повторную диагностику уровня развития техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп.
2. По результатам диагностики выявить эффективность предложенной экспериментальной методики.
3. Проверить правильность выдвинутой гипотезы.

Контрольная диагностика проводилась с использованием того же диагностического материала, что и в ходе констатирующего этапа эксперимента.

Результаты контрольного исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты контрольного эксперимента

№п/п	Группа	200 м. (баллы)	400 м. (баллы)	1500 м. (баллы)	Общее количество баллов	Уровень развития техники плавания кролем на груди
1	ЭГ	2	3	3	8	высокий
2		3	2	2	7	средний
3		2	2	2	6	средний
4		2	2	3	7	средний
5		2	2	2	6	средний
6		2	3	2	7	средний
7		3	2	3	8	высокий
8		3	2	3	8	высокий
9		2	2	3	7	средний
10		3	3	3	9	высокий

Продолжение таблицы 3

11	КГ	2	2	2	6	средний
12		2	3	2	7	средний
13		2	3	3	8	высокий
14		3	3	3	9	высокий
15		2	2	3	7	средний
16		2	2	2	6	средний
17		3	2	2	7	средний
18		2	2	2	6	средний
19		3	3	2	8	высокий
20		3	3	3	9	высокий

При количественной обработке данных, по результатам контрольного исследования, было отмечено, что среди пловцов экспериментальной группы у 40% подростков отмечается высокий уровень развития техники плавания кролем на груди, средний – у 60% участников эксперимента. В свою очередь, среди пловцов контрольной группы были получены следующие результаты: у 30% - высокий, у 70% – средний уровень развития техники плавания кролем на груди.

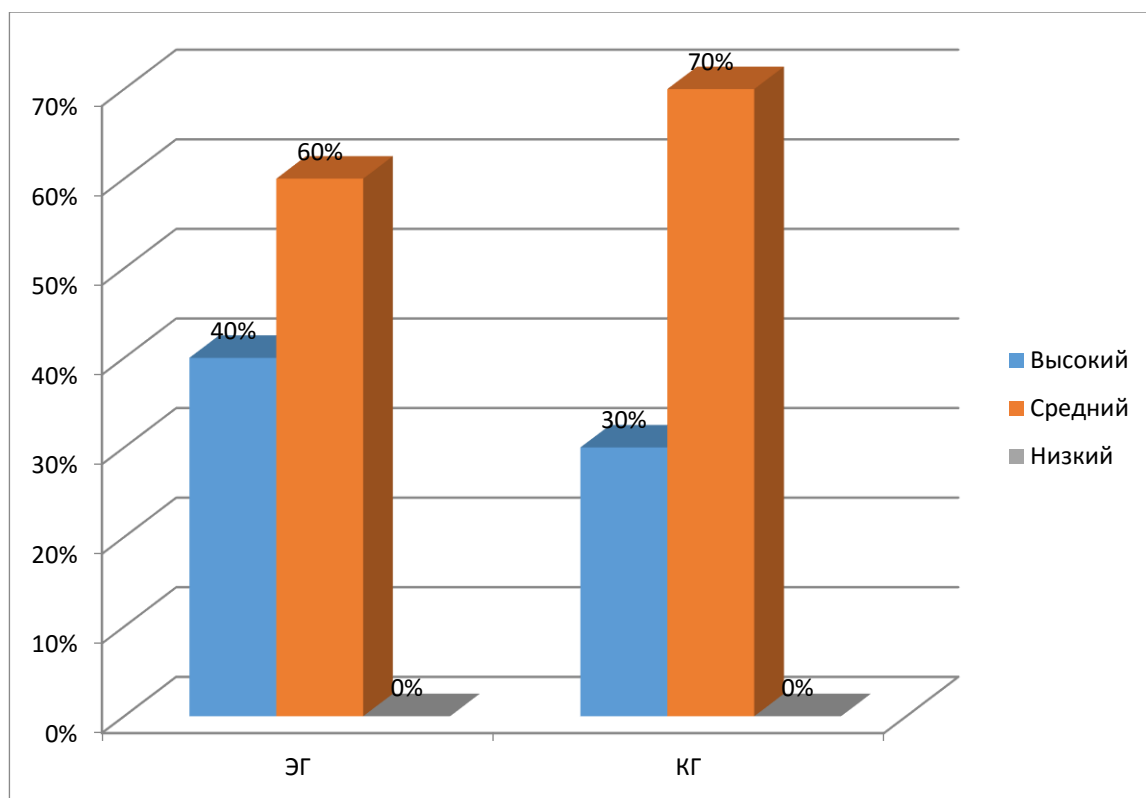


Рис. 5 Результаты контрольного исследования

Если анализировать динамику уровней развития техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп на констатирующем и контрольном этапе эксперимента, то можно отметить, что в экспериментальной группе, на 30% увеличилось число пловцов с высоким уровнем и на 30% уменьшилось количество пловцов с низким уровнем развития техники плавания кролем на груди.

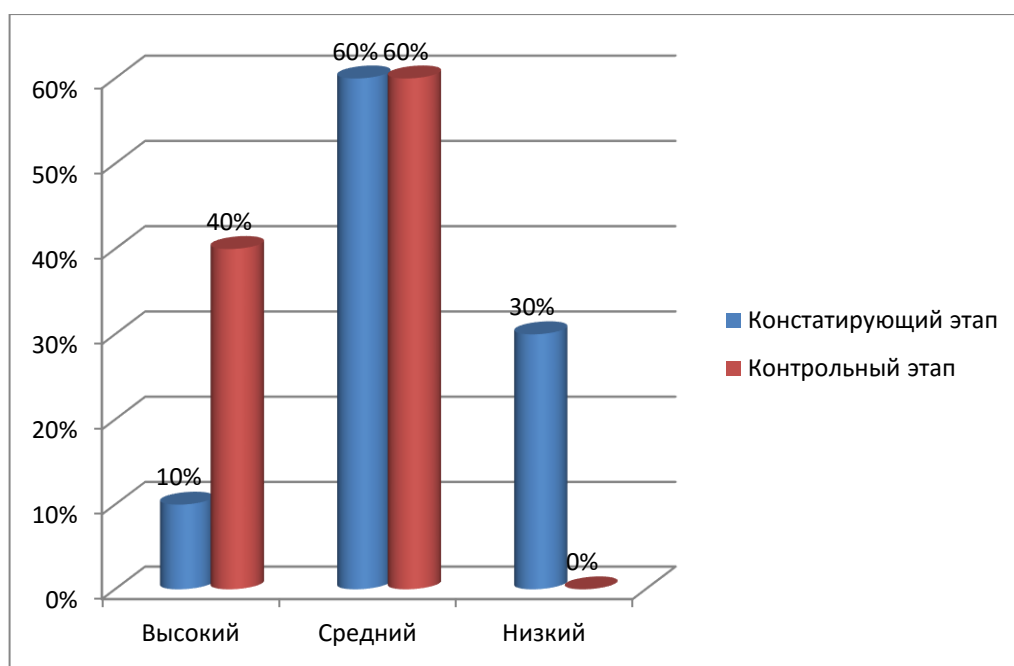


Рис. 6 Динамика результатов пловцов экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

Соответственно, в контрольной группе, на 10% увеличилось число пловцов со средним уровнем, и на 10% уменьшилось количество пловцов с низким уровнем развития техники плавания кролем на груди. Очевидно, что результаты подростков контрольной группы практически идентичны аналогичным показателям на констатирующем этапе.

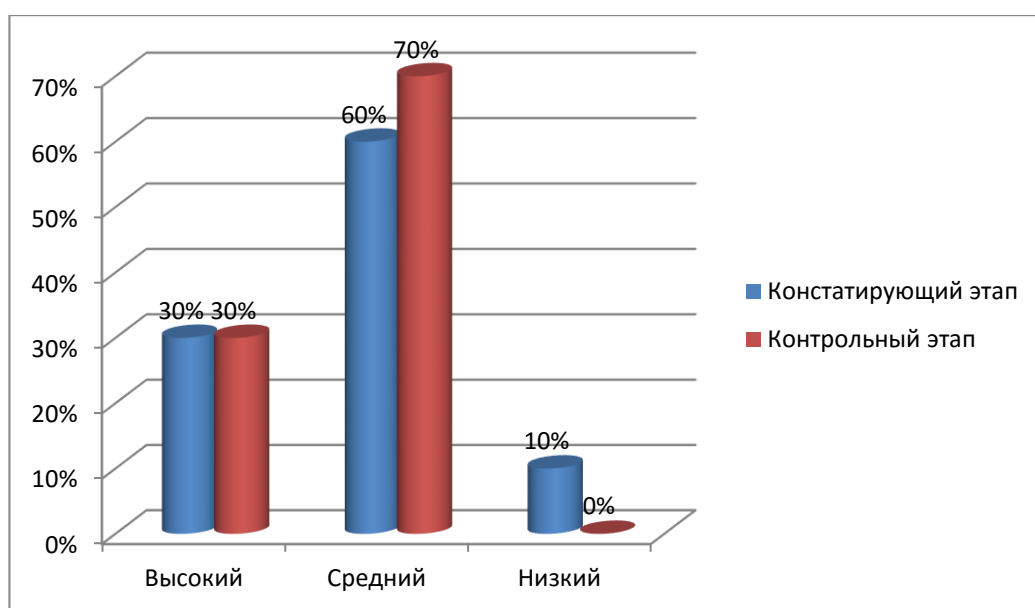


Рис. 7 Динамика результатов пловцов контрольной группы на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

При качественной обработке данных было отмечено, что у большинства пловцов экспериментальной группы было отмечено при выполнении всех контрольных упражнений правильное положение тела. На один цикл движения пловцов экспериментальной группы выполнялся один вдох, как и должно быть в норме. Значительно улучшилась техника выполнения движений руками: только у некоторых подростков были замечены незначительные технические недочеты движений рук в фазах выхода рук из воды и проноса рук над водой. Также отметилось значительное улучшение работы ног, что также способствовало сокращению времени заплывов на всех дистанциях.

У пловцов контрольной группы по большей мере значительных улучшений обнаружено не было: техника плавания кролем на груди у этих пловцов осталась на том же уровне, что и во время проведения констатирующих исследований. Соответственно, время заплывов осталось примерно тем же.

Таким образом, гипотеза исследования о том, что совершенствование техники плавания кролем на груди у спортсменов 13-14 лет будет эффективней при условии проведения тренировочного процесса на основе комплекса специальных упражнений была экспериментально подтверждена.

2.4. Рекомендации по применению методики совершенствование техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет

Для повышения эффективности разработанной экспериментальной методики по совершенствованию техники плавания кролем на груди у спортсменов 13-14 лет, при выполнении представленных упражнений необходимо соблюдать ряд обязательных рекомендаций.

1. В рамках данной экспериментальной методики, пристальное внимание уделяется изучению движений ног и рук, а также совершенствованию дыхания пловцов 13-14 лет. Основная ошибка обучающихся плаванию – это слишком сильное сгибание ног и рук при плавании кролем на груди. Поэтому тренер следит на тренировках, чтобы при выполнении упражнений ноги и руки были выпрямлены, носки оттянуты.

2. При постановке дыхания при плавании кролем главными упражнениями являются движения одной и обеих рук в сочетании с поворотом головы на вдох (упражнения 2.4, 2.5, 2.6). При выполнении этих упражнений тренер должен обращать внимание на правильное исходное положение. Чтобы лучше запомнить это положение, необходимо в конце гребка рукой дотронуться до бедра и в этот момент повернуть голову для вдоха. Вдох должен согласовываться с движением руки и всегда выполняться только в завершающей стадии гребка, когда рука находится у бедра.

3. Во время выполнения упражнений у бортика и на воде, тренер должен следить за тем, чтобы туловище ритмично поворачивалось по отношению к продольной оси то в одну, то в другую сторону. Максимальный угол крена (угол, образуемый во фронтальной плоскости линией поверхности воды и линией, которую можно условно провести через точки плечевых суставов) должен не превышать 35 - 45 градусов, и наблюдаться в момент, когда одна рука выходит из воды, а другая начинает подтягивание. Крены способствуют повышению эффективности рабочих и подготовительных движений руками,

что способствует сокращению времени заплывов и, соответственно, совершенствованию техники плавания кролем на груди.

4. Особое внимание при выполнении всех упражнений тренер должен обращать на движения ног юных пловцов. Движения ногами способствуют достижению уравновешенного и обтекаемого положения тела, усилению отдельных фаз движениями рук, а в шестиударном кроле - созданию заметных движущих сил. Ноги должны выполнять попеременные движения вверх - вниз. Движения важно начинать от бедер, при этом достаточно значимыми рациональными элементами представляются захлестывающий удар голенью и стопой вниз, а также высокое положение бедер у поверхности воды и умеренный размах их движений.

5. Крайне важно акцентировать внимание на правильном выполнении пловцами движений руками на каждой из фаз:

- вход руки в воду

Рука должна входить в воду под острым углом, ладонь обращена вниз-назад, пальцы соединены. Погружение руки в воду осуществляется в следующей последовательности: кисть, предплечье, плечо. Войдя в воду рука начинает захват.

Рука должна входить в воду близко к продольной оси тела или между ней и параллельной линией, условно проведенной на ширине плеча. В момент касания воды кистью руки угол крена тела на противоположный бок еще составляет 10–15°, в момент завершения входа в воду он равен нулю.

- захват

Захват начинается с движения руки вперед-вниз, незначительно сгибаясь в локтевом суставе. Далее рука продолжает сгибаться в локтевом суставе и меняет направления на движение вниз-внутрь, перемещаясь под продольную линию.

- подтягивание

Фаза начинается с вращения руки внутрь и сгибания предплечья путем плавного усиления давления кисти на воду.

- отталкивание

Наиболее энергичная часть цикла. Кисть с ускорением движется под животом и тазом спереди назад и немного кнаружи, сохраняя положение, близкое к фронтальному. Рука разгибается в локтевом суставе. Пловец за счёт хорошей опоры о воду ускоряет движение тела вперед. Завершается подфаза скользящим движением кисти вверх–назад и немного снаружи, преимущественно за счёт разгибания предплечья. Оптимальному завершению способствует начало крена тела на противоположный бок.

- выход руки из воды

Совпадает с креном туловища на противоположный бок. Когда кисть руки достигнет бедра, активные мышечные усилия, нацеленные на продвижение тела вперед, прекращаются, а локоть поднимается из воды. В следующий момент из воды последовательно поднимается плечо, предплечье и кисть и начинается движение (пронос) руки над водой. Кисть выходит из воды за линией таза, у бедра.

- пронос руки над водой

Согнутая рука без излишнего напряжения кратчайшим путем быстро проносится над водой и входит в воду. Во время проноса локоть находится в высоком положении и направлен вверх–в сторону, а кисть удерживается у поверхности воды.

6. В процессе выполнения упражнений с плавательной доской, важно, чтобы тренер следил за тем, чтобы доску юные пловцы удерживали прямыми руками. Нередко у занимающихся наблюдается сгибание рук в локтевых суставах, значительное напряжение рук и плеч, в связи с чем, важно напоминать им: «Расслабить плечи», «Выпрямить руки».

Поддерживающая опора должна быть оптимальна с позиции силовой поддержки. В начале реализации данной методики отсутствует необходимость в использовании больших предметов. В ходе учебно-тренировочного процесса, по мере освоения данной группы заданий, опору нужно уменьшать.

Движения обязательно сочетать с дыханием, что также будет способствовать расслаблению, крайне необходимому в таких упражнениях.

После овладения выбранными упражнениями с плавательной доской, важно совершенствовать навык выполнения данных движений ногами: пловцу нужно непринужденно лежать у самой поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены, положение головы свободное, движения мягкие, плавные, ритмичные и неторопливые. После этого допускается произвольная смена темпа движений ногами.

Таким образом, на основе вышеизложенного можно сделать вывод, что для повышения эффективности разработанной экспериментальной методики по совершенствованию техники плавания кролем на груди у спортсменов 13-14 лет, нами были разработаны 7 рекомендаций, которые способствуют более эффективному обучению технике плавания кролем на груди. Данные рекомендации затрагивают особенности выполнения упражнений по постановке дыхания, особенности выполнения движений руками и ногами, а также правильному положению тела при выполнении упражнений на воде. Также особое внимание уделяется технике выполнения упражнений с различными предметами, в частности, с плавательной доской. В рамках совершенствования техники плавания кролем на груди пловцов 13-14 лет, соблюдение представленных рекомендаций должно носить обязательный характер.

Выводы по главе 2

В практической части дипломного проекта, нами было проведено исследование на базе спортивного комплекса «Восход» г. Челябинска. Эксперимент проводился среди подростков 13-14 лет, занимающихся плаванием на базе спортивного комплекса, в количестве 20 человек, поделенные на экспериментальную и контрольную группу. Все участники эксперимента имеют 1 юношеский разряд по плаванию. Цель опытно-экспериментальной работы: разработать и апробировать комплекс тренировочных упражнений в воде и на суше для совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет. Педагогический эксперимент состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапов. На констатирующем этапе эксперимента была проведена диагностика уровня развития техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп до внедрения разработанного комплекса упражнений. По результатам констатирующего исследования, было отмечено, что среди пловцов экспериментальной группы только у 10% подростков отмечается высокий уровень развития техники плавания кролем на груди, средний – у 60% участников эксперимента. Для 30% пловцов характерен низкий уровень развития техники плавания кролем на груди. В свою очередь, среди пловцов контрольной группы были получены следующие результаты: у 30% - высокий, у 60% – средний и у 10% – низкий уровень развития техники плавания кролем на груди. Таким образом, анализ результатов констатирующего этапа эксперимента выявил недостаточный для пловцов 13-14 лет возраста уровень развития техники плавания кролем на груди, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, что обусловило проведение формирующего эксперимента.

На формирующем этапе исследования нами была разработана и апробирована экспериментальная методика совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет, апробированная среди

подростков экспериментальной группы. Исследование проводилось в течение 5 месяцев (04.10.2018-04.03.2019). Учебно-тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с основными принципами физического воспитания: принципами воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности и прикладности. Данная экспериментальная методика предполагала, как проведение упражнений на суше, так и проведение упражнений на воде. Тренировочный план пловцов предполагал занятия 6 раз в неделю, длительностью по 1,5 часа. После окончания формирующего эксперимента нами были повторены констатирующие исследования с целью определения эффективности проведенной работы.

На контрольном этапе эксперимента была проведена проверка эффективности разработанной экспериментальной методики совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет. По результатам контрольного исследования, было отмечено, что среди пловцов экспериментальной группы у 40% подростков отмечается высокий уровень развития техники плавания кролем на груди, средний – у 60% участников эксперимента. В свою очередь, среди пловцов контрольной группы были получены следующие результаты: у 30% - высокий, у 70% – средний уровень развития техники плавания кролем на груди. Также важно отметить, что значительно улучшилась техника выполнения движений руками у пловцов экспериментальной группы: только у некоторых подростков были замечены незначительные технические недочеты движений рук в фазах выхода рук из воды и проноса рук над водой. Также отметилось значительное улучшение работы ног, что также способствовало сокращению времени заплывов на всех дистанциях. В свою очередь, у пловцов контрольной группы по большей мере значительных улучшений обнаружено не было.

Для повышения эффективности разработанной экспериментальной методики по совершенствованию техники плавания кролем на груди у спортсменов 13-14 лет, нами были разработаны 7 рекомендаций, которые способствуют более эффективному обучению технике плавания кролем на

груди. Данные рекомендации затрагивают особенности выполнения упражнений по постановке дыхания, особенности выполнения движений руками и ногами, а также правильному положению тела при выполнении упражнений на воде. Также особое внимание уделяется технике выполнения упражнений с различными предметами, в частности, с плавательной доской. В рамках совершенствования техники плавания кролем на груди пловцов 13-14 лет, соблюдение представленных рекомендаций должно носить обязательный характер.

Заключение

В ходе проведенного исследования нами были получены следующие результаты:

1. Плавание является одним из достаточно эффективных видов аэробных нагрузок, значение которого для укрепления здоровья человека довольно трудно переоценить. Также важно отметить, что плавание можно считать одним из жизненно необходимых навыков, в связи с все возрастающим количеством утоплений, что обуславливает включение данного вида спорта в образовательную программу. В качестве вида спорта, плавание предполагает выполнение определенных циклических движений на воде, при этом в максимально короткий промежуток времени и в соответствии с существующими правилами и требованиями к пловцам. Систематические занятия по плаванию способствуют укреплению сердечно-сосудистой и нервной системы человека, улучшению его дыхательной системой, приобщению занимающихся к ценностям и нормам здорового образа жизни. На сегодняшний день, в системе образования принято классифицировать 4 основных техники плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй, каждый из которых отличается не только техникой выполнения движения и их скоростью, но и методикой преподавания плавания.

2. Как и любой педагогический процесс, обучение плаванию базируется на нескольких общедидактических принципах, наиболее важными из которых представляются: наглядности, прочности и «от простого к сложному» и др. Также важно отметить, что система обучения плаванию предполагает использование соответствующих методов и средств обучения. К ним принято относить: словесные методы (описание, объяснение, рассказ, беседа), показ изучаемого движения или техники способа плавания, практические методы (метода упражнений, соревновательный и игровой). Выбор определенного метода обучения плаванию занимающихся определяется поставленными целями и задачами занятия, уровнем подготовленности юных спортсменов, их

возрастными и индивидуальными особенностями, а также предпочтения и навыками самого преподавателя.

3. Процесс обучения плаванию юных спортсменов в возрасте 13-14 лет предполагает соблюдение ряда обязательных материально-технических, психологических и методологических условий. Прежде всего, важно отметить, что, для подготовки пловцов, спортивное учреждение должно иметь плавательный бассейн, тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые и др. С точки зрения психологии, для эффективной подготовки пловцов, необходимы систематические беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия (убеждение, внушение, методы идеомоторной тренировки). Наконец, при разработке программы обучения подростков плаванию, особенно важно заранее выбрать методику, средства и способы обучения с учетом специфики контингента занимающихся, и строго придерживаться их на протяжении всего образовательного процесса.

4. В практической части дипломного проекта, нами было проведено исследование на базе спортивного комплекса «Восход» г. Челябинска. Эксперимент проводился среди подростков 13-14 лет, занимающихся плаванием на базе спортивного комплекса, в количестве 20 человек, поделенные на экспериментальную и контрольную группу. Все участники эксперимента имеют 1 юношеский разряд по плаванию. Цель опытно-экспериментальной работы: разработать и апробировать комплекс тренировочных упражнений в воде и на суше для совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет. Педагогический эксперимент состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапов. На констатирующем этапе эксперимента была проведена диагностика уровня развития техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп до внедрения разработанного комплекса упражнений. По результатам констатирующего исследования,

было отмечено, что среди пловцов экспериментальной группы только у 10% подростков отмечается высокий уровень развития техники плавания кролем на груди, средний – у 60% участников эксперимента. Для 30% пловцов характерен низкий уровень развития техники плавания кролем на груди. В свою очередь, среди пловцов контрольной группы были получены следующие результаты: у 30% - высокий, у 60% – средний и у 10% – низкий уровень развития техники плавания кролем на груди. Таким образом, анализ результатов констатирующего этапа эксперимента выявил недостаточный для пловцов 13-14 лет возраста уровень развития техники плавания кролем на груди, как в экспериментальной, так и в контрольной группах, что обусловило проведение формирующего эксперимента.

5. На формирующем этапе исследования нами была разработана и апробирована экспериментальная методика совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет, апробированная среди подростков экспериментальной группы. Исследование проводилось в течение 1 месяца (04.02.2019-04.03.2019). Учебно-тренировочный процесс осуществлялся в соответствии с основными принципами физического воспитания: принципами воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной направленности и прикладности. Данная экспериментальная методика предполагала, как проведение упражнений на суше, так и проведение упражнений на воде. Тренировочный план пловцов предполагал занятия 6 раз в неделю, длительностью по 1,5 часа. После окончания формирующего эксперимента нами были повторены констатирующие исследования с целью определения эффективности проведенной работы.

6. На контрольном этапе эксперимента была проведена проверка эффективности разработанной экспериментальной методики совершенствования техники плавания кролем на груди у пловцов 13-14 лет. По результатам контрольного исследования, было отмечено, что среди пловцов экспериментальной группы у 40% подростков отмечается высокий уровень развития техники плавания кролем на груди, средний – у 60%

участников эксперимента. В свою очередь, среди пловцов контрольной группы были получены следующие результаты: у 30% - высокий, у 70% – средний уровень развития техники плавания кролем на груди. Также важно отметить, что значительно улучшилась техника выполнения движений руками у пловцов экспериментальной группы: только у некоторых подростков были замечены незначительные технические недочеты движений рук в фазах выхода рук из воды и проноса рук над водой. Также отметилось значительное улучшение работы ног, что также способствовало сокращению времени заплывов на всех дистанциях. В свою очередь, у пловцов контрольной группы по большей мере значительных улучшений обнаружено не было.

7. Для повышения эффективности разработанной экспериментальной методики по совершенствованию техники плавания кролем на груди у спортсменов 13-14 лет, нами были разработаны 6 рекомендаций, которые способствуют более эффективному обучению технике плавания кролем на груди. Данные рекомендации затрагивают особенности выполнения упражнений по постановке дыхания, особенности выполнения движений руками и ногами, а также правильному положению тела при выполнении упражнений на воде. Также особое внимание уделяется технике выполнения упражнений с различными предметами, в частности, с плавательной доской. В рамках совершенствования техники плавания кролем на груди пловцов 13-14 лет, соблюдение представленных рекомендаций должно носить обязательный характер.

Таким образом, в ходе проведенного исследования поставленная цель была достигнута.

Список литературы

1. Аганянц, Е.К. Очерки физиологии спорта: Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач. - Краснодар, 2011. – 203 с.
2. Андрианов, А. Инновационные технологии в плавании / А. Андрианов. - М.: Академия, 2012. - 128 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. - М.: Просвещение, 2014.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков. - М.: Академия, 2009. – 528 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
6. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
7. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 990 с.
8. Вайцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 2014. -311 с.
9. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев, Б. Н. Никитский. - М.: Физкультура и спорт, 2013. -240 с.
- 10.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М., 2008. - 331 с.
- 11.Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С.К. Гамидова. - Смоленск, 2012. - 19 с.
- 12.Герасимова, Т.В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры /Т.В. Герасимова //

- Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
13. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. - М.: Советский спорт, 2008. - 208 с.
 14. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2009. -178 с.
 15. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
 16. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2011. - 320 с.
 17. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: Ё.Ё. Медиа, 2012. - 963 с.
 18. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2010. - 304 с.
 19. Кирпиченков, А.А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений / А.А. Кирпиченков. - Смоленск, 2012. - 21 с.
 20. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. - Ростов на/Д: Феникс, 2016. - 256 с.
 21. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
 22. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, 2011. - 803 с.
 23. Макаренко, Л. П. Подготовка юных пловцов / Л. П. Макаренко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. -128 с.
 24. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. Максименко.- М.: Физическая Культура, 2009. - 544 с.
 25. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М., 2009.- 270 с.

26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультуры и спорта, 2011. - 543 с.
27. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
28. Муллер, А.Б. Физическая культура / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
29. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
30. Набатникова М.Я. Плавание: Учебник для тренеров. - М.: Физкультура и Спорт, 1962. - 193 с.
31. Парфенов, В. А., Платонов В. Н. Тренировка квалифицированных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 166 с.
32. Петров, П.К. Физическая культура / П.К. Петров. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. – 112 с.
33. Петряев А.В. «Плавание - III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация» С-Петербург 2005г. 20с.
34. Петряев А.В., Клешнёв И.В. «Плавание. Исследования, тренировка, гидрореабилитация» С-Петербург 2003г. 21с.
35. Плавание: методические рекомендации студентам для проведения самостоятельной работы. – Челябинск, 2010. – 16 с.
36. Плавание: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. - М.: Академ-Пресс, 2012. - 304 с.
37. Платонов В.Н. Плавание. Киев: Олимпийская литература, 2000. - 496 с.
38. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - 349 с.
39. Ратов, И.П. Совершенствование движений в спорте / И.П. Ратов. - Ташкент: Издательство Ибн Сины, 2009.- 152 с.

40. Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
41. Северцев И.Г. Общие условия повышения скорости и частоты движений спортсменов // Теория и практика физической культуры. -1968. - № 10. - с. 8-13.
42. Сильнейшие пловцы мира (Методика спортивной тренировки). Платонов В.Н., Фесенко С.П. М.: «Физкультура и спорт» 1990г. 304с.
43. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Зенов Б.В., Кошкин И.М, Вайцеховский С.М. М.: «Физкультура и спорт». 80с
44. Теория и методика физического воспитания. Под общей ред. Новикова А.Д., Матвеева Л.П., т.1. М.: Физкультура и Спорт. 1967. 526с.
45. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – М.: Спорт Академии. Пресс, 2011. – 498 с.
46. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -144 с.
47. Тимакова Т.С. Экспериментальное обоснование методов определения перспективности юных спортсменов: Автореф. канд. дис. М., 1975. - 26 с.
48. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
49. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин. - М.: ФиС, 2009. - 224 с.
50. Чернышенко, Ю.К., Осик, В.И., Банникова, Т.А., Сеницын, Ю.Н. Физическое воспитание и здоровье / Ю.К. Чернышенко. - Краснодар: КГАФК, 2010. - 132 с.
51. Юрлов, С. А. Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров / С.А. Юрлов. - М.: Проспект, 2015. - 124 с.