

УДК 376.02

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

© **Вера Борисовна БОЛДЫРЕВА**

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,  
г. Тамбов, Российская Федерация, кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики спортивных дисциплин, e-mail: ver.bor.bold@mail.ru

© **Александр Юрьевич КЕЙНО**

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов,  
Российская Федерация, кандидат педагогических наук, доцент,  
зав. кафедрой теории и методики спортивных дисциплин,  
e-mail: keino@tsu.tmb.ru

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Многие авторы, занимающиеся данной проблемой, свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать. Благодаря спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. В системе физического воспитания плавание представлено как массовое средство разностороннего физического развития и жизненно необходимый навык, овладеть которым должен каждый гражданин с детского возраста, а также массовое средство оздоровления и закалывания, активного отдыха населения; средство профессионально-прикладной направленности. В настоящее время накоплен большой положительный опыт разработки и реализации «частных» программ в области физической культуры и спорта, направленных на повышение качества работы в спортивных школах. Подробно описано применение дифференцированного подхода на этапе начальной подготовки юных пловцов. Состояние здоровья и уровень физического развития требуют более подробного изучения и обобщения, т. к. физические нагрузки в спортивных школах значительно превышают нагрузки на уроках в школе.

*Ключевые слова:* плавание; техника плавания; этапы подготовки спортсменов.

Главной задачей модернизации системы физического воспитания и спортивной тренировки является внедрение в учебно-тренировочный процесс педагогических технологий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся спортсменов [1; 2].

В теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки проблема организации дифференцированного подхода признана актуальной и требующей более глубокого изучения. Многие аспекты этого вопроса научно разработаны, благодаря чему стали очевидными признаки, лежащие в его основе: состояние здоровья и уровень физического развития, уровень физической подготовленности, степень биологической зрелости, свойства нервной системы и темперамента. Хотя часто в практике дифференцированный подход основывается только на интуиции, педагогическом опыте тренера и ограничивается единовременным эпизодическим воздействием на учеников, не пред-

ставляя собой целостной системы работы с различными группами учащихся [3].

По мнению И.И. Барыниной, С.М. Вайцеховского, Н.Д. Граевской, Р.Е. Мотылянской, нагрузки, не соответствующие адапционным возможностям организма детей, уже в младшем школьном возрасте приводят к ухудшению здоровья детей и негативно влияют на перенапряжение организма, чаще всего – сердечно-сосудистой системы (юношеская гипертония, нарушение проводимости миокарда и др.). Поэтому в учебно-тренировочном процессе важно учитывать анатомо-физиологические особенности растущего организма ребенка, а также и возрастные особенности развития двигательных качеств.

С анатомо-физиологической точки зрения младший школьный возраст часто рассматривается как относительно спокойный (в сравнении, например, с подростковым). Но это не значит, что мы избавлены от необхо-

димости самым внимательным образом учитывать особенности физиологии этого возраста, на которые накладываются и индивидуальные особенности каждого ребенка [3].

Анализ исследований многих авторов по проблеме тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства показал, что индивидуальный подход в основном используется в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации и касается, прежде всего, индивидуальных особенностей техники выполнения упражнений, режимов работы и отдыха, управления мотивами спортивной деятельности [4].

По мнению исследователей Г.Б. Баймеева, Г.В.Бугаева, О.А. Сиротина была принята попытка создания индивидуально-ориентированных программ, учитывающих в первую очередь исходный уровень состояния и прогнозируемый потенциал спортсмена.

В то же время на этапе начальной подготовки спортсменов не удается в полной мере использовать индивидуальный подход по причинам организационно-методического характера (большой количественный состав учебных групп, разнородный контингент, жесткая регламентация и унификация методов и форм учебно-тренировочного процесса, недостаточная проработка технологии индивидуализации и т. д.). Такие исследователи, как Е.Е. Абрамов, П.В. Квашук и другие, предлагают применять дифференцированный подход к построению тренировочного процесса с учетом характерных для различных групп юных спортсменов особенностей, важных для применения тренировочных нагрузок, обучения технико-тактическим действиям, участия в соревнованиях [5].

Применение дифференцированного подхода на этапе начальной подготовки спортсменов требует более подробного рассмотрения, изучения и обобщения, т. к. физические нагрузки в спортивных школах значительно превышают нагрузки на уроках в школе и требуют более детальной разработки и систематизации тренировочного процесса. Таким образом, на наш взгляд, является очевидной необходимость разработки целенаправленных программ дифференцированной подготовки юных спортсменов. Работу в этом направлении следует начинать в младшем школьном возрасте: в этот период про-

исходит становление двигательных способностей, закладываются основы функциональных резервов организма [5; 6].

Несмотря на усилия многих исследователей по поиску наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, желаемый результат пока не достигнут, т. к. учебный процесс занимает длительный срок и большой процент детей, не освоивших навык плавания. Это особенно актуально для детей дошкольного возраста, поскольку в данном периоде происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование – произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью [6].

**Цель исследования** – изучить вопросы совершенствования техники плавания спортсменов 8–10 лет в группе начальной подготовки 2-го года обучения.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1) разработать комплекс упражнений, направленных на совершенствование техники плавания 8–10-летних спортсменов на этапе начальной подготовки 2-го года обучения;

2) исследовать динамику уровня технической подготовленности 8–10-летних спортсменов в процессе применения разработанного комплекса упражнений.

В исследовании использовались следующие методы: педагогическое наблюдение; тестирование; методы математической статистики.

Исследование проводилось в период с сентября 2013 г. по апрель 2014 г. на базе плавательного бассейна «Дельфин» (ДЮСШ № 6). В эксперименте принимали участие 15 школьников в возрасте 8–10 лет, занимающихся плаванием в группе начальной подготовки второго года обучения (из них 10 мальчиков и 5 девочек).

Рабочая программа была разработана тренером-преподавателем М.В. Поповым и использовалась для работы с группой начальной подготовки 2-го года обучения отделения плавания Муниципального автономного учреждения дополнительного образова-

ния детско-юношеской спортивной школы № 6 города Тамбова.

Учебно-тренировочные занятия проводились в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель в условиях спортивной школы или спортивного лагеря. Дополнительно 6 недель отводилось на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий организации централизованной подготовки в спортивном лагере или индивидуального задания тренера. Нами был разработан и апробирован комплекс упражнений для совершенствования техники спортивных способов плавания. Разработанный комплекс был опробован на экспериментальной группе начальной подготовки 2-го года обучения отделения плавания ДЮСШ № 6 за период исследования, а в контрольной группе спортсмены-пловцы занимались по общепринятой методике.

В начале эксперимента мы определили уровень технической подготовленности данной группы после первого года обучения плаванию. Затем в течение полугода учебно-тренировочный процесс с экспериментальной группой в части технической подготовки мы организовывали согласно разработанному комплексу упражнений. На заключительном этапе эксперимента мы также определили уровень технической подготовленности данной группы испытуемых и провели сравнение с началом эксперимента с целью определения эффективности примененного комплекса упражнений.

Уровень технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы на начало и конец эксперимента определялся по степени владения техникой плавания способами «кроль на груди» и «кроль на спине»,

т. к. в эксперименте участвовали дети, прошедшие курс начальной подготовки после первого года обучения плаванию. Согласно программе спортивной подготовки для ДЮСШ, после обучения в группах начальной подготовки первого года дети должны владеть техникой плавания, способами «кроль на груди» и «кроль на спине», а способы плавания «басс» и «баттерфляй» изучены недостаточно, и их совершенствование продолжается в группах начальной подготовки второго года обучения.

Уровень владения техникой спортивных способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» на начало и конец эксперимента выявлялся с помощью экспертной оценки (три эксперта из числа квалифицированных тренеров ДЮСШ № 6: В.В. Артюхин, В.А. Баранов, А.Ю. Ермакова) отдельных элементов техники по методике Р.Б. Хальянда (1974 г.). Дети экспериментальной группы должны были проплыть 50 м кролем на груди, затем 50 м кролем на спине на технику. Эксперты оценивали технику плавания в баллах от 0 до 2. Критерии оценок: 2 балла – правильно, 1 балл – с незначительными ошибками, 0 – неправильно. При этом оценивались: положение тела и головы относительно поверхности воды; колебания и вращения туловища вокруг продольной оси и в разных плоскостях; характер и траектория гребка; положение кисти во время гребка, а также оценка подготовительных движений рук и рабочих движений ног. В способе «кроль на груди» оценивалось 17, а в способе «кроль на спине» – 15 элементов техники.

Сравнительные показатели уровня технической подготовленности юных пловцов экспериментальной группы представлены в табл. 1.

Таблица 1

Сравнительные показатели уровня технической подготовленности юных пловцов 8–10-летнего возраста

№	Тесты	На первом этапе Эксперимента ( $X \pm m$ )		На втором этапе Эксперимента ( $Y \pm m$ )		Разность (%)	
		Девочки ( $n = 5$ )	Мальчики ( $n = 0$ )	Девочки ( $n = 5$ )	Мальчики ( $n = 10$ )	Девочки $n = 5$	Мальчики $n = 10$
1	Техника плавания кроль на груди (кол-во баллов)	14,32 ± 0,15	18,18 ± 0,10	21,19 ± 0,15	25,49 ± 0,10	47,97	40,21
2	Техника плавания кроль на спине (кол-во баллов)	14,68 ± 0,16	16,70 ± 0,15	19,13 ± 0,15	22,70 ± 0,09	30,31	35,93

Анализ результатов тестирования технической подготовленности свидетельствует о том, что девочки и мальчики экспериментальной группы показали достоверно более высокий уровень техники плавания кролем на груди и кролем на спине в сравнении с началом эксперимента (рис. 1, 2).

По результатам исследования можно сделать вывод, что применяемый комплекс упражнений позволяет улучшить технику плавания юных спортсменов на этапе начальной подготовки 2-го года обучения: кролем на груди на 48 % у девочек и 40 % у мальчиков; кролем на спине на 31 % у девочек и 36 % у мальчиков.

На основании исследования можно сделать следующие выводы.

1. Структура опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста обеспечивает им достаточно высокий уровень развития гибкости, координационных способностей, хорошую плавучесть, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Рациональная техника плавания является основным компонентом этапа начальной подготовки, обеспечивающим достижение в дальнейшем высоких спортивных результатов. Именно на данном этапе подготовки у детей формируются основы рациональной техники плавания, создающие прочную базу будущего технического мастерства.

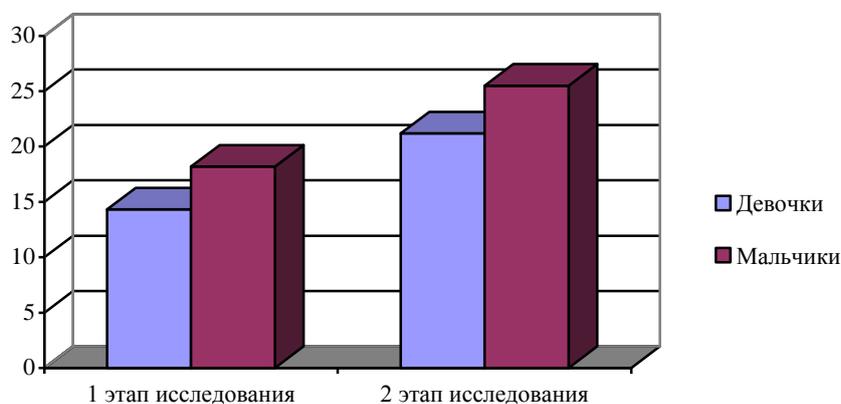


Рис. 1. Техника плавания кроль на груди (количество баллов)

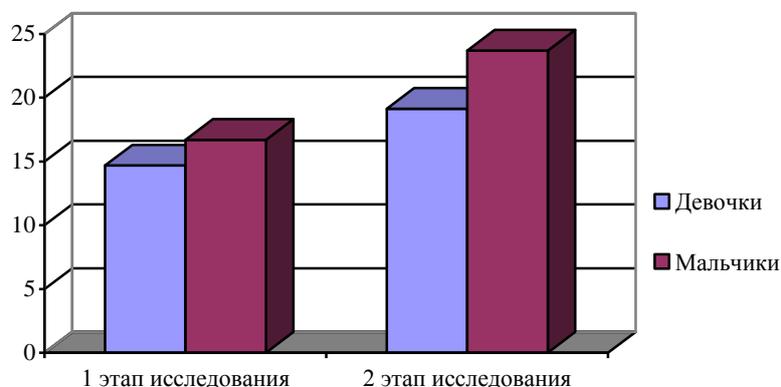


Рис. 2. Техника плавания кроль на спине (количество баллов)

Психологические особенности учащихся младшего школьного возраста обуславливают необходимость разнообразных форм и методов организации занятий на фоне положительных эмоций.

Основными средствами совершенствования техники плавания являются следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- упражнения для совершенствования техники стартового прыжка;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения поворотов.

2. Опираясь на рабочую программу для группы начальной подготовки второго года обучения специализации плавания, обобщив наблюдения и опыт своей работы тренером-преподавателем ДЮСШ № 6, мы разработали комплекс упражнений, направленный на совершенствование техники спортивных способов плавания 8–10-летних спортсменов на этапе начальной подготовки 2-го года обучения.

Совершенствование техники спортивного плавания проводится по следующим основным направлениям:

- достижение согласованности движений руками, ногами, туловищем и дыхания;
- формирование навыка глубокого и ритмичного дыхания;
- уменьшение сопротивления воды продвижению тела пловца;
- увеличение тяговых усилий гребков руками;
- определение оптимального темпа движений на дистанции при хорошем продвижении от гребков руками.

3. Проведено исследование уровня технической подготовленности экспериментальной группы в ходе применения комплек-

са упражнений. Проведенный нами эксперимент позволил выявить эффективность применения предложенного комплекса упражнений. Девочки и мальчики экспериментальной группы показали достоверно более высокий уровень технической подготовленности в сравнении с началом эксперимента. Поэтому можно заключить, что разработанный комплекс упражнений позволяет улучшить технику плавания юных спортсменов на этапе начальной подготовки 2-го года обучения.

1. *Кейно А.Ю., Садилкин А.Ф.* Структура тренировочного процесса в годичном цикле подготовки летних полиатлонистов // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2011. Вып. 6 (98).
2. *Виколов А.Д.* Плавание. М., 2004.
3. *Фомин Н.А., Филлин В.П.* Возрастные основы физического воспитания. М., 1974.
4. *Кашкин А.А.* Плавание. М., 2004.
5. *Платонов В.Н.* Плавание. Киев, 2000.
6. *Лях В.И.* Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. М., 1990.

1. *Кейно А.Ю., Садилкин А.Ф.* Структура тренировочного процесса в годичном цикле подготовки летних полиатлонистов // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. Тамбов, 2011. Вып. 6 (98).
2. *Виколов А.Д.* Плавание. М., 2004.
3. *Фомин Н.А., Филлин В.П.* Возрастные основы физического воспитания. М., 1974.
4. *Кашкин А.А.* Плавание. М., 2004.
5. *Платонов В.Н.* Плавание. Киев, 2000.
6. *Лях В.И.* Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. М., 1990.

Поступила в редакцию 15.10.2014 г.

UDC 376.02

PERFECTION OF SWIMMING TECHNIQUE OF YOUNG SPORTSMEN AT INITIAL PREPARATION STAGE

Vera Borisovna BOLDYREVA, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methodics of Sport Disciplines Department, e-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Aleksander Yuryevich KEINO, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Head of Theory and Methodics of Sport Disciplines Department, e-mail: keino@tsu.tmb.ru

Swimming is one of the most popular and mass sports. The ability to swim is one of the life-saving skills. Swimming is one of the most important and of physical education, so it is included in the content of programs of physical education pre-school, secondary schools, secondary specialized and higher educational institutions. Many authors dealing with this problem show a low percentage of children who can swim. Thanks to the sports, applied, improving and all-developing value, swimming makes one of the main sections of social programs of improvement and physical training of various age groups of the population. In system of physical training swimming is presented as mass means of versatile physical development and vital skill, to seize which each citizen from children's age, and also mass means of improvement and a hardening, active recreation of the population has to; means of a professional and applied orientation. Now wide positive experience of development and implementation of the "private" programs in the field of physical culture and sport directed on improvement of quality of work at sports schools is saved up. Application of the differentiated approach at a stage of initial training of young swimmers is in detail described. The state of health and level of physical development demand more detailed studying and generalization as physical activities at sports schools considerably exceed loadings at lessons at school.

*Key words:* swimming; diving equipment; stages of training athletes.