

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пируского*

Томск, 15-16 ноября 2012 года

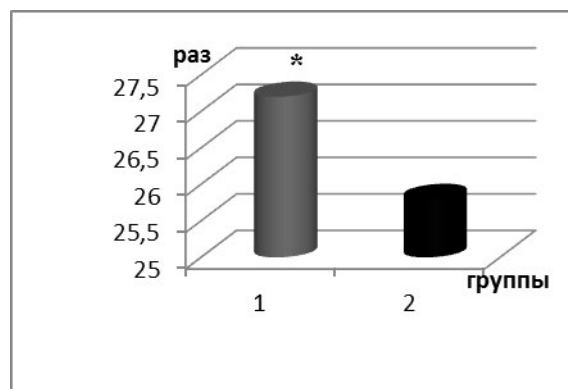


Рисунок 5 – Результаты в упражнении на пресс

На основе этого можно сделать вывод, что вариант спортивной тренировки в экспериментальной группе с прыжковой подготовкой выгоднее для совершенствования основных физических качеств легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Тройной прыжок. М.: Физкультура и спорт. 1961. 214 с.
2. Креер В.А. Секреты тренировки /Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 8 – 9.
3. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М.: Физкультура и спорт. 1986. 175 с.
4. Легкая атлетика. Под общей редакцией Д.П. Макарова и Н.Г. Озолина. М.: Физкультура и спорт. 1965. 657 с.
5. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. М.: Физкультура и спорт. 1974. 151 с.
6. Попов В.Б. Советы молодому тренеру /Легкая атлетика. 2000. № 1. С. 24 – 25.
7. Фомин В.А., Филин В.П. Основы юношеского спорта. М.: физкультура и спорт. 1980 186 с.

ОБЗОР МЕТОДИК УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Миронов А.А., Дьякова Е.Ю., Захарова А.Н. (Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск)

Плавание – одно из важнейших средств физического воспитания. Оно входит в содержание программ физического воспитания всех общеобразовательных учреждений. Вместе с тем, данные статистики свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать [5].

Так, по данным МЧС Российской Федерации за 2009 год в России на воде погибло 6476 человек, из них 416 человек – дети [2].

Несмотря на имеющиеся разработки по поиску наиболее эффективных средств и методов, целенаправленно и быстро воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, изложенные в трудах ведущих специалистов по теоретическому и практическому обеспечению учебно-тренировочного процесса, процесс обучения плаванию занимает длительные сроки [5]. Также остается достаточно высоким процент детей, не освоивших навык плавания.

В настоящее время на практике более широко применяются различные традиционные методики обучения детей плаванию, разработанные специально для ДЮСШ, ДЮК, ШВСМ, СДЮШОР и др.

Однако, некоторые исследователи и педагоги считают, что обучение детей навыку плавания в младшем школьном возрасте возможно в более сжатые сроки [5], так как в этом возрасте у детей быстро усваивается новый материал, и осваиваются двигательные навыки.

В связи с вышеизложенным, целью работы стал анализ описанных в литературных источниках существующих программ ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста в России и за рубежом.

Традиционные методики обучения плаванию условно можно разделить на два этапа: первый этап – ознакомление ребенка со свойствами воды и адаптация к ней; второй этап – формирование и закрепление навыков плавания одним или несколькими способами.

Причем, в настоящее время применяются методики обучения технике спортивных способов плавания с дальнейшей задачей достижения высот спортивного мастерства, а также методики массового обучения плаванию, как жизненно необходимому навыку.

На данный момент существуют следующие ускоренные методики обучения плаванию:

- 1) В Израиле И.Я. Флейшер предложил идею новой модели ускоренного начального обучения плаванию, заключающейся в предварительной диагностике уровня технической подготовленности занимающихся, дифференциации занимающихся в зависимости от уровня их начальной плавательной подготовленности, а также в расширении спектра педагогического и физиологического воздействия за счёт включения целенаправленных, разнообразных, несложных для освоения и эмоционально насыщенных упражнений в воде (движения руками, движения ногами, скольжения по воде, прыжки, игры), которые формируют навыки элементарных действий в водной среде, т.е. обеспечивают адаптацию; расширяют запас разнообразных координационных элементов, что облегчает последующее освоение техники движений; могут и должны выполняться с высокой интенсивностью, обеспечивают повышенную моторную плотность урока, таким образом повышая нагрузочный и тренирующий компонент занятия.

Перед началом обучения учащиеся (два класса – 60-80 человек) проходят тестирование с целью разделения на следующие группы:

1-я группа – учащиеся, не умеющие плавать и отказывающиеся выполнить любое, даже простое упражнение в воде (например, войти в бассейн и лечь на воду).

2-я группа – учащиеся, соглашающиеся выполнить простейшее упражнение.

3-я группа – учащиеся, которые в состоянии лечь на воду и проплыть несколько метров любым способом неудовлетворительно.

4-я группа – учащиеся, которые в состоянии проплыть ширину бассейна любым из способов плавания, но делают это неправильно и неумело.

5-я группа – учащиеся, умеющие плавать одним или более способами плавания и проплывающие расстояние больше периметра бассейна.

Каждую группу вёл один преподаватель в течение всего курса обучения (10 уроков). Длительность урока – 45 минут.

Для каждой группы был разработан подробный поурочный план обучения.

В каждом уроке вводились новые упражнения, направленные на воспитание различных физических качеств. Всего за курс обучения учащиеся каждой группы выполнили более 100 различных упражнений.

Педагогический эксперимент осуществлялся на базе трёх бассейнов Тель-Авива с участием 149 детей, разделённых на 7 групп из которых три выполняли общепринятую программу (65 детей) и четыре группы (84 детей) – новую модель обучения.

Итогами педагогического эксперимента стали:

- Существенно больший прирост величины проплываемой дистанции у испытуемых экспериментальной группы, чем у детей, обучаемых по общепринятой методике (20.13 ± 17.30 м, по сравнению с 4.60 ± 5.84 м; $p < 0.01$). Уровень технической подготовленности в экспериментальной группе в конце эксперимента также был существенно выше (7.38 ± 2.44 балла, по сравнению с 3.02 ± 2.01 балла; $p < 0.01$).

- Снижение числа детей в экспериментальной группе, не освоивших навык самостоятельного плавания, по сравнению с группой, обучаемой по общепринятой методике ($18,6 \pm 1,6$ по сравнению с $30,4 \pm 2,1\%$; $P < 0,05$).

Таким образом, результатами сравнительного педагогического эксперимента подтверждается эффективность данной методики ускоренного начального обучения плаванию [4].

2) Р.Н. Шлячков предложил ускоренную программу обучения плавания, характеризующуюся следующими основными положениями: сокращен период для применения упражнений на освоение с водой (1-2 занятие); раннее обучение ныряниям; применение на начальном этапе обучения в воде упражнений с увеличенной интенсивностью движений в объеме 15-25 % от общего объема упражнений и плавание коротких отрезков дистанции с задержкой дыхания; использование поддерживающих средств, таких как «пояс из пенопласта» и «поводок» на начальном периоде обучения, обеспечивающих

надежную страховку при формировании плавательного навыка и обучении технике плавания.

Программа состоит из двенадцати занятий, каждое занятие по 1,5 часа, в течение которых дети младшего школьного возраста должны успешно овладеть техникой одного стиля плавания (кроль на груди, кроль на спине) и сдать контрольные нормативы. Учебная нагрузка составляет 4,5 часа в неделю (3 занятия по 1,5 часа).

Рациональность уроков определяется специальным подбором упражнений, обеспечивающих формирование плавательной подготовки. Широко используются подготовительные и имитационные упражнения на суше и поддерживающие средства при занятиях в воде для решения важнейших проблем, связанных с передвижениями в воде, таких как: водобоязнь; дыхание; ориентировка в пространстве; неустойчивое положение тела; создание опоры в подвижной среде.

В основном формирующем педагогическом эксперименте участвовало 126 человек (63 мальчика и 63 девочки). В двух бассейнах г. Тамбова были сформированы по 2 экспериментальные группы: одна обучалась плаванию стилем кроль на груди; другая – плаванию стилем кроль на спине; 1 контрольная группа, где занятия проводились по традиционной программе (программа ДЮСШ, 1995 г.). Экспериментальные и контрольная группы были в каждом плавательном бассейне. Каждая группа была смешанной (7 мальчиков и 7 девочек).

На протяжении всего эксперимента соблюдалась высокая моторная плотность уроков с оптимальными паузами для отдыха. Максимальный пульс на занятиях достигал 160 - 165 уд/мин.

Занятия проводили квалифицированные тренеры, имеющие стаж работы не менее 7 лет.

Контрольным тестом являлось плавание на 25 м. В экспериментальных группах, где детей обучали плавать кролем на груди, дети проплывали кролем на груди, а где изучали стиль кроль на спине – кролем на спине. Контрольные группы проплывали дистанцию 25 м два раза, кролем на груди и кролем на спине (предусмотрено по программе ДЮСШ).

Экспертная оценка техники плавания на дистанции 25 м производилась по 5-ти бальной системе по следующим элементам техники: положение туловища, положение головы, движение руки при гребке, пронос рук над водой, движение ног, общий рисунок стиля.

Анализ итогов эксперимента проводился путем выставления экспертных оценок, которые подтвердили преимущества в освоении юными пловцами экспериментальных групп техники изученного спортивного способа плавания. У испытуемых в экспериментальных группах итоговая оценка техники плавания стилем кроль на груди составила $4,07 \pm 0,022$ балла, а у школьников контрольных групп – всего $3,55 \pm 0,021$ балла. Выявлено также преимущество юных пловцов экспериментальных групп в освоении техники плавания стилем кроль

на спине, у которых итоговая оценка элементов техники составила $4,08 \pm 0,024$ балла, а в контрольных группах – $3,63 \pm 0,038$ балла.

У детей экспериментальной и контрольной групп после эксперимента статистически достоверный прирост выявлен по всем элементам оцениваемой техники. Между экспериментальными и контрольными группами обнаружены достоверные различия в пользу экспериментальной (при плавании стилем кроль на груди и кроль на спине) по положению туловища, положению головы, движению рук при гребке, движению ног, проносу руки над водой, при ($P < 0,05$).

В результате проведенного эксперимента выявилась эффективность предлагаемой методики ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста [5].

3) В. В. Федоровым разработана обучающая программа из двенадцати предписаний алгоритмического типа, использование которой с техническими средствами явилось эффективной методикой обучения плаванию кролем на спине. Она сократила время их обучения на 24,9% и повысила качество освоения техники плавания на 12,2 – 12,9% [3].

4) В. В. Медяников разработал методику ускоренного массового обучения плаванию по уплотненным мини-программам, которой, по мнению автора, можно воспользоваться при занятиях на открытых водоемах, при нестабильных погодных условиях для профилактики несчастных случаев на воде с неумеющими плавать или слабо плавающими [1].

Но, к сожалению, результатов использования двух последних методик, подкрепленных достоверными статистическими данными, не найдено.

Малое количество исследований в данной сфере является следствием того, что методики ускоренного обучения плаванию более применительны для решения проблемы массового обучения плаванию, так как обучение ведется лишь одному или двум наиболее распространенным стилям плавания – кролю на груди и кролю на спине.

При обучении спортивным способам плавания с целью достижения высших спортивных результатов необходимо обучение ребенка всем стилям плавания с продолжительной шлифовкой техники плавания. Ускоренные же методики корректируют наиболее грубые ошибки в технике.

Также, на наш взгляд, развитию массового обучения плаванию в России мешает более слабая материально-техническая база, чем во многих зарубежных странах. К примеру, в Томске остро стоит проблема развития плавания в связи с нехваткой бассейнов и, как следствие, недостатка часов для занятий тренеров с детьми. Эту проблему еще только предстоит решить.

Но, несмотря на наличие условий для развития массового обучения плаванию в развитых странах, отношение тренеров к методикам ускоренного обучения остается негативным, что объясняется различным временем адаптации ребенка к воде [5].

Список литературы:

1. Медяников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 38–40.
2. МЧС Российской Федерации [Электронный ресурс]: Статистика происшествий на водных объектах в Российской Федерации за 2009 г. [URL: http://www.mchs.gov.ru/stats/detail.php?ID=36549](http://www.mchs.gov.ru/stats/detail.php?ID=36549) (дата обращения 06.03.2012)
3. Федоров В.В. Программированное обучение технике спортивных способов плавания детей младшего школьного возраста (на примере способа плавания кроль на спине): Автореф. дис. канд. пед. наук. Л., 1981. 2 с.
4. Флейшер И.Я. Ускоренное обучение плаванию детей 11-12 лет в образовательной школьной программе Израиля: Дис. канд. пед. наук. М., 1999. 120с.
5. Шлячков Р.Н. Методика ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста: Дис. канд. пед. наук. Т., 2006. 137 с.

ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЕННОСТИ ДЕТЕЙ В ПЛАВАНИИ

Половникова А.А., Шилько В.Г. (*Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск*)

Актуальность

В последние десятилетия разработке проблемы отбора и прогнозирования спортивных достижений и научному обоснованию методов получения прогнозных оценок уделяется все большее внимание, чему, без сомнения, способствует широкое внедрение в практику научно-исследовательской работы мощных современных средств вычислительной техники и соответствующих прикладных программ, существенно ускоряющих и упрощающих обработку экспериментальных данных. Прогнозирование при этом рассматривается как вероятностный способ предсказания развития спортивного достижения, а главная задача прогнозирования сводится к получению нового научно-практического знания, способствующего эффективному построению учебно-тренировочного процесса для достижения ожидаемого результата в минимально короткие сроки. Оно тесно связано с управлением спортивной подготовкой, так как создает предпосылки для принятия управленческих решений в сфере спортивной подготовки и соревновательной деятельности [1, 2, 3].

Актуальность разработки проблемы прогнозирования на современном этапе развития спорта обусловлена целым рядом обстоятельств [4]: