

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕ-
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**АНДИЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ З.М.БОБУРА**

На правах рукописи

АМИЛОВ СОБИТ

**Тема: «Совершенствование спортивной тренировки
спортсменов пловцов у учащихся ДЮСШ»**

Специальность: 5 А 112001-«Физическая культура»

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание степени магистра

Научный руководитель: Работа проверена и рекомендована к защите.
Учитель кафедры «Теоретические основы
физической культуры» к.п.н. Р.Зухриддинов

Андижан 2014 год

ПЛАН:

Введение:	2
ГЛАВА I: ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В ДЮСШ.	7
1.1. Общая характеристика видов спортивного плавания.	7
1.2. Обучение техники видов спортивного плавания.	16
1.3. Методы и средство обучение детей в плавания.	21
ГЛАВА II: ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ.	25
2.1. Физиологические особенности юных пловцов 10-14 лет.	25
2.2. Цел и задачи занятий.	34
2.3. Методы и средство обучение спортивного плавания.	41
ГЛАВА III: РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ И ПОВЫШЕНИЕ ИХ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	51
3.1. Общие подготовительные упражнения.	56
3.2. Тренировка юных пловцов в учебно-тренировочных группах 2-3 го года обучения	64
Заключение.	77
Библиография	79

ВВЕДЕНИЕ

Современное представление о месте и роли какой-либо страны в мире сообществе в существенной мере определяется уровнем технологического развития, степенью соответствия темпом мирового научно-технологического процесса, надежным научным обеспечением экономического и социального развития.

Узбекистан, исторически являясь наследником общепризнанных мировых научных школ в области естественных и гуманитарных наук в области физических достижений миру величайших ученых, результаты исследований, которых на столетия предупредили прогресс цивилизации, и которые по сей день остаются востребованными человечеством, обладает большим научным потенциалом, способным решать сложные задачи современного мира.

В этом плане не безинтересно кратко проанализировать общие тенденции и принципы развития научной сферы в нашей стране в свете социально – экономических реформ последнего времени, в том числе и тенденции развития науки о физической культуре и спорте.

Преобразования в обществе и государстве реорганизация системы непрерывного образования, актуализирует вопрос о нравственном и физическом воспитании подрастающего поколения, как важный социальный фактор, как педагогический процесс по воспитанию молодежи в духе патриотизма, любви к родине, не терпимости к различным экстремистическим группировкам и течениям

Об этом свидетельствуют правительственные документы о физической культуре и спорта. Ко всему этому объявлены президентом Республики Узбекистана 2014«годом здорового ребенка».

Человек всегда был связан с водой, окружавшая первобытного человека, заставила его научиться плавать, чтобы выжить в суровых условиях. В дальнейшем умение плавать стало жизненно важной потребностью человека. Вода была надежной преградой, защищавшей от

нападения врага, и в тоже время служила удобной торговой магистралью и путями общения между людьми.

Плавание – один из тех видов спорта, который разнонаправленно влияет на гормональное развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной и трудовой деятельности.

Общая характеристика диссертации

Актуальность работы: С момента обретения независимости начался новый этап в развитии физической культуры и спорта в Узбекистане, который обусловлен социально – политическими и экономическими реформами. Основным критерием эффективной деятельности государств в сфере спорта является сохранение и укрепление здоровья нации, особенно молодежи, приобретает важное государственное значение, а также прогресс в достижении высоких спортивных результатов на международных соревнованиях.

Вместе с тем отмеченные тенденции и достижения в сфере физической культуры и спорта нуждаются в строгом научном обосновании, поиске эффективных теоретико - методических подходов и технологий развития массового спортивно – физкультурного движения и спорта высших достижений. Это обуславливает актуальность и научно-практическую значимость исследований.

Среди многих видов спорта культивируемых в нашей стране, большое значение уделяется развитию и популяризации водных видов спорта, особенно плаванию, где в условиях Узбекистана позволяет заниматься круглогодично без срыва.

В последние годы пловцы Узбекистана участвуют в различных международных соревнованиях завоевывает немалое количество медалей. Однако для удержания завоеванных позиций необходимо дальнейшее совершенствование и развитие процесса подготовки молодого поколения пловцов Узбекистана.

Направленность научного поиска на решение проблем спортивной подготовки пловцов актуализирует избранную для диссертационного исследования тему.

Цель исследования- разработать и экспериментально апробировать научно обоснованные рекомендации оптимизации системы построения тренировочного процесса спортсменов пловцов учащихся детских юношеских спортивных школах.

Задачи исследования – 1. Изучить закономерности и принципы распределения тренировочных нагрузок, выбора оптимального варианта спортивной тренировки пловцов занимающихся плаванием в различные периоды тренировки.

2. Выявить динамику показателей подготовленности пловцов различной классификации в зависимости от содержания, объема и характера используемых тренировочных нагрузок.

3. Сконстатировать модель технико – тактической подготовленности юных пловцов для участие в соревнованиях.

4. Разработать и экспериментально апробировать рациональное соотношение и распределение тренировочных нагрузок предсоревновательном периоды тренировки.

Объект и предмет исследования – учебно – тренировочные группы детское – юношеской спортивный школ Андиганской области по плаванию. Динамика нагрузок, КПД в учебно – тренировочном процессе пловцов.

Методы исследований – Для исследования и решения поставленных задач использовались следующие методы:

- анализ и обобщение научно – методической литературы;
- изучение и обобщение передового опыта специалистов;
- опрос и анкетирование тренеров, педагогические наблюдения; методы оперативного, текущего и этапного контроля состояния пловцов, система контрольных нормативов, динамометрия, антропометрия, спирометрия, и педагогический эксперименты.

Гипотеза исследования; - основывается на предположение о том, что рациональное построение тренировочного процесса, основанное на выявлении эффективного соотношения упражнений различной учебной – тренировочной группы.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Закономерности и принципы распределения тренировочных нагрузок и их соотношение с учетом подготовленности пловцов.
2. Динамика основных показателей подготовленности юных пловцов в зависимости от содержания, объема и характера используемых тренировочных нагрузок.
3. Сконструировать модель подготовки пловцов в ДЮСШ.
4. Рациональное соотношение и распределение тренировочных нагрузок в подготовке молодых пловцов учитывающее динамику уровня специальной работоспособности в зависимости от выполненной тренировочной нагрузки.

Научная новизна:

- определены оптимальные объемы основных средств подготовки юных пловцов.
- установлено рациональное соотношения упражнений различной подготовленности детей;
- разработана модель подготовки и проведения учебно-тренировочных занятий с юными пловцами.

Научная и практическая значимость результатов исследования:

Результаты исследования дополняют теорию и методику спортивной тренировки в части планирования подготовки пловцов в детских юношеских спортивных школах и могут быть использованы в практике;

- оценки эффективности тренировочного с подробной характеристикой содержания индивидуальной технико-тактической работы;
- контроля уровня технико-тактической и скоростной силовой подготовки пловцов;

-отбора и дальнейшего тренировки спортсменов, осуществляющих подготовку к соревнованиям;

-деятельности тренеров по плаванию работающим в детских юношеских спортивных школах, для повышения уровня специальной работоспособности занимающихся.

Основные идеи и положения диссертационного исследования могут быть полезными при формировании и отбора в ДЮСШ по плаванию.

Обсуждение и публикация работы: Основные материалы и положения работы докладывались и обсуждались на научных-теоретических конференциях факультета физической культуры и одна научная статья опубликована в научном сборнике А.Г.У

Структура и объем диссертации: Диссертация изложена на страницах компьютерного текста, состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы насчитывающегоисточников.

Основные содержание диссертации изложены в трех глав, которые охватывают 8 – параграфов.

I ГЛАВА: ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ПЛАВАНИЮ В ДЮСШ.

1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ.

Формирование правильного навыка плавания возможно в том случае, если учитель в процессе обучения школьников плаванию использует законы взаимодействия человека с водной средой. За последние годы с помощью объективных методов проведены экспериментальные работы для определения эффективных путей улучшения техники и методики обучения плаванию детей и подростков. Результаты этих исследований использованы в настоящей работе. Плавание состоит из четырех разделов которые получили название спортивного, игрового, прикладного и фигурного, художественного плавания. Спортивное плавание содержит различного характера соревнования по видам и дистанции, определяемыми специальными правилами.

Соревнования проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50м) на дистанциях на открытых водаемых в виде про плавание на разные расстояние. В нашей стране плаванием занимаются люди разные возрастов. Однако основная масса людей, изучающих способы плавания и принимающих участие в соревнованиях – это дети.

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений которая позволяет пловцу реализовать свои двигательные способности чтобы показать высокий результат. Понятие охватывает форму, характер, взаимосвязь движений, а плавания кроме с длинным силовым гребком технике плавания кролем с длинными выполнения стартов и поворотов, длинным выводами под водой. Сегодня в каждом способе плавания существует несколько вариантов техники, находим в индивидуальной манере выполнения отдельных элементов техники разнообразные – в постоянной творческой работы тренера и спортсмена по совершенствованию техники плавания с учетом;

1. Индивидуальных особенностей спортсмена
2. Закономерностей биомеханике.
3. Богатейшего опыта отечественной школы плавания и новых тенденций, также учение пловцов осущашие и использовать для продвижения вперед все силы, действующие на его тело. Понятия «двигательные способности», «техника – также мастерство».

Соревнование этих спортивного мастерства всегда осуществляешься в единстве. В работе тренера. ДЮСШ приобретения все же должен быть отдалы повышению технического мастерство пловцов. Техника плавания оно постоянно развивается. Тренерам могут служить те изменения, которые продет на наших глазах в технике плавания брассом игра повременно положением нового упрочили шире непрерывными движениями ногами, техника составила развитию мирового плавания.

Правила соревнований. Спортивная техника пловца высокого класса индивидуальна, характер движений спортсмена зависит от его одаренности, спортивного опыта местоположения центра тяжести. Но было заблуждение за индивидуальными особенностями движений плавания не видели общих закономерностей и характерных термин, присущих рациональными вариантами техники. Вариативность движений, индивидуальные отклонения допустимы. Но одновременно его варьируется грошецы этих отклонений, притиры находится о ключевых элементов любого варианта технике. В моей работе подробно описанная основа технике, а также основа методики начального обучения плавания.

Виды спортивного плавания: Техника плавания кролем на груди имеет много общего с техникой плавания кролем на спине это первую очередь относится зано номеренными движением рук и ног, движению руки под водой и «глиссирующему положения тело в воде. При плавания кролем на груди голова чутечку приподнята, так часть брови пловца находятся на уровне поверхности воды, что вызывает некоторый прогиб тело пловца в пояснице.

Движения ногами. Ноги двигаются также как при плавания кролем на спине. Правда в соответствии с изменениям положения имело несколько больше раз вершины внутри при движения ноги вниз, что увеличивает ударное действия стопы. При движения вверх нога вытотению приближается к поверхности воды, но не выходит на поверхности.

Движения руками. При плаавании кролем на груди руки используются для продвижений вперед желательным, и эффективные оттолкнивание в воду увеличивается. Фаза движения руки под водой начинается прямой рукой, вытянутый вперед, после незначительного движения вниз рука сгибается в локте и проводится рядом с телом. Усилие при гребке должно равномерно норасашиваться начала гребка к концу. После энергичного отматывание в воду приблизительно около бедра, рука выводится из воды и выносятся в вперед. Во время движения оби руки должны быть максимально расслаблены.

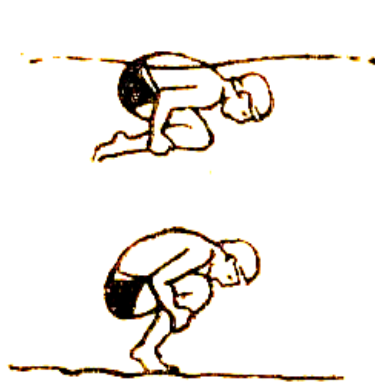
Полная координация движений и дыхания. Движения рук иного соглашается так же, как при приходится шесть ударов каждой ногой при удара вверх и при удара вниз. Однако согласование движений рук при плаваний кролем на груди несколько отличается от движений рук при плавание кролю на спине. Например в этот момент, когда левая рука находится в воде прямо перед нагами правая проходят под водой приблизительно под правым бдром. Когда левая рука под водой достигнет уровня левого плеча провая, с сильным отталкиванием выходит из воды и двигается вперед, когда она начинаетца движение под водой. В итоге в момент, когда заканчивая движение под водой левая рука входит в воду перед левым плечом правая проходит подводой под правым проходит под водой под правым плечом, благодаря увлеченно усилия во второй части гребка, пик называемой фазе нажима и быстрому движению под водой эти две фазы гребка во времени управниваюешся с началом фазой гребка - захватом и следующей за ней фазой подмячивание не с ионным выражением. Если полный цикл движения руки разделите на фазы подмячивание

«нажима» (подводная фазы) и проноса (проводная фаза), то на каждую из них приходится на два удара ногами (один вверх и один вниз). Фазы тесно связаны и последовательные переходит одна в то время когда левая рука выполняет гребок под водой. Выдох возможность должен быть полностью закончен в тоже момент, когда заканчивается фаза пошла рукой. В момент отталкивания рукой голову надо повернуть в сторону, когда рука движется, воздуху вперёд, следует вдохнуть глубокий вдох. В момент входа руки в воду перед плечам рука опущено в воду. Во время следующей за этим фазой поднявшиеся левой рукой вновь начинается выдох.

Подготовительные упражнения для освоения с водой



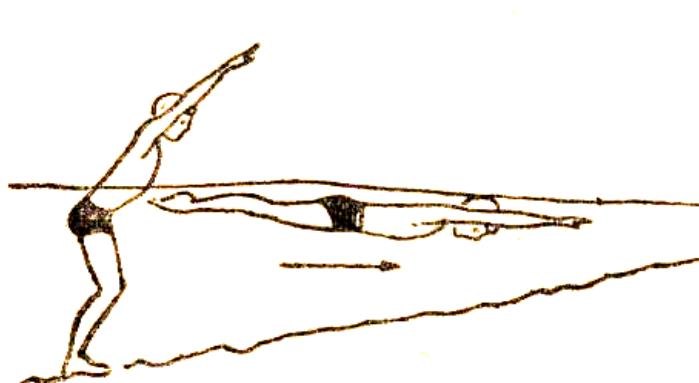
Погружение в воду и выдох под водой



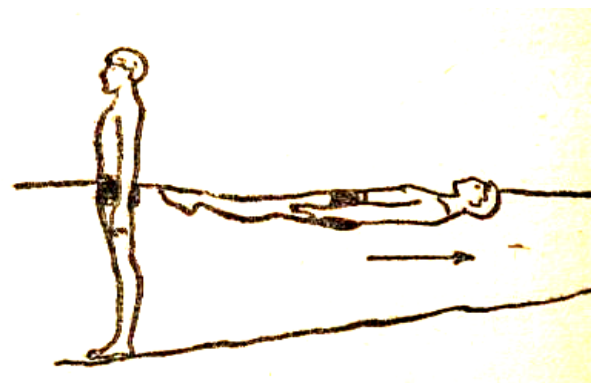
упражнение «Поплавок»



упражнение «Звездочка»

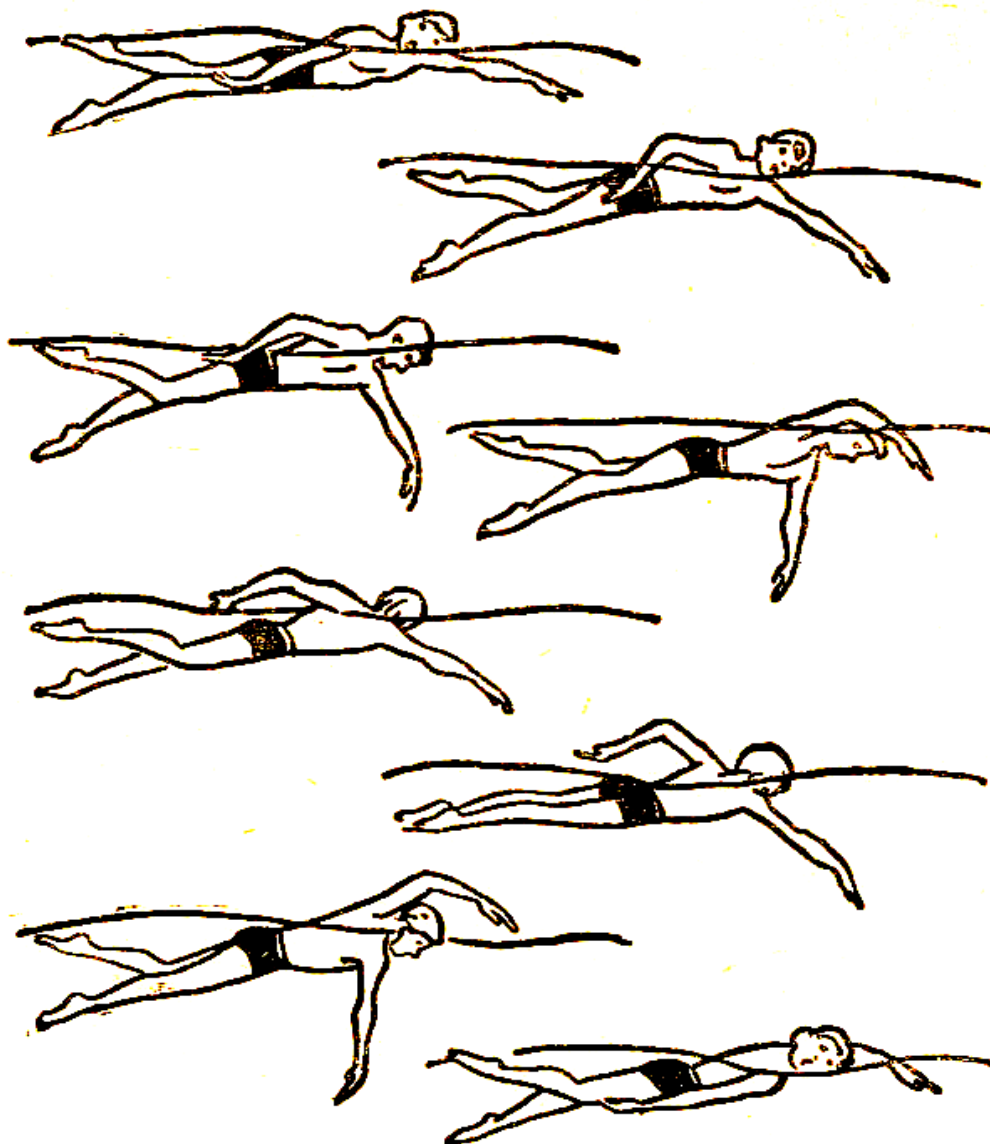


Скольжение на груди, руки вверху



скольжение на спине, руки у бедер

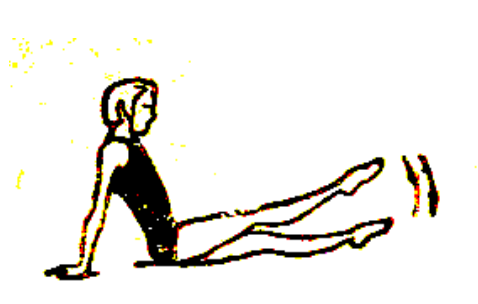
О технике спортивного способа плавания кроль на груди



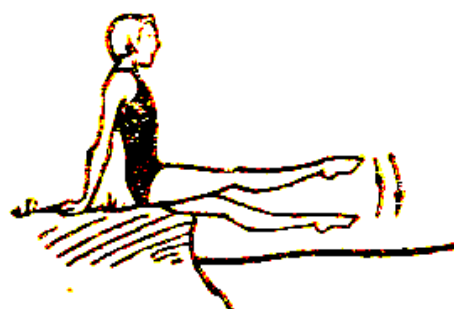
При плавании способом кроль на груди пловец лежит под небольшим углом к поверхности воды, лицо его опущено в воду, во время в доха он поворачивает голову в сторону

Это наиболее удобное положение пловца и для его продвижения и для дыхания.

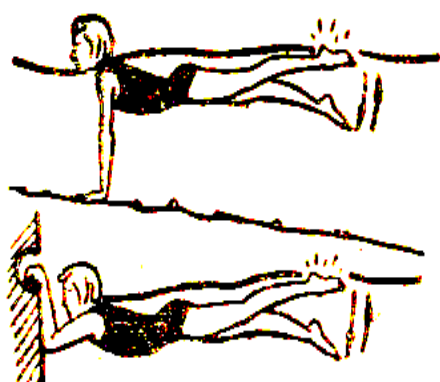
Последовательность обучения кроль на груди



Упражнение на суше



Упражнение опустив ноги в воду

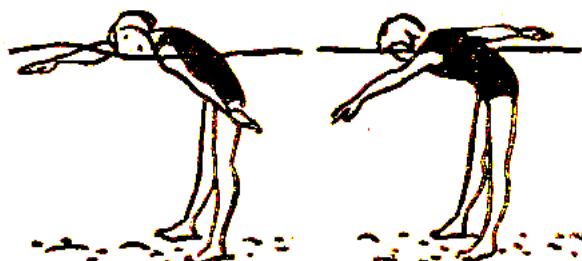
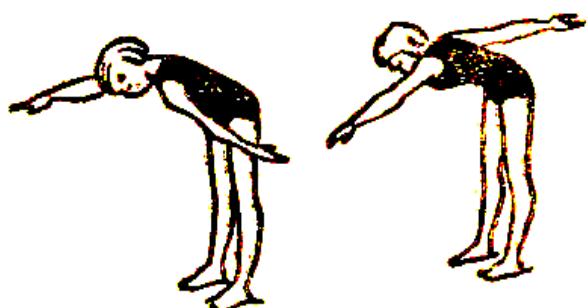


Упражнение в воду

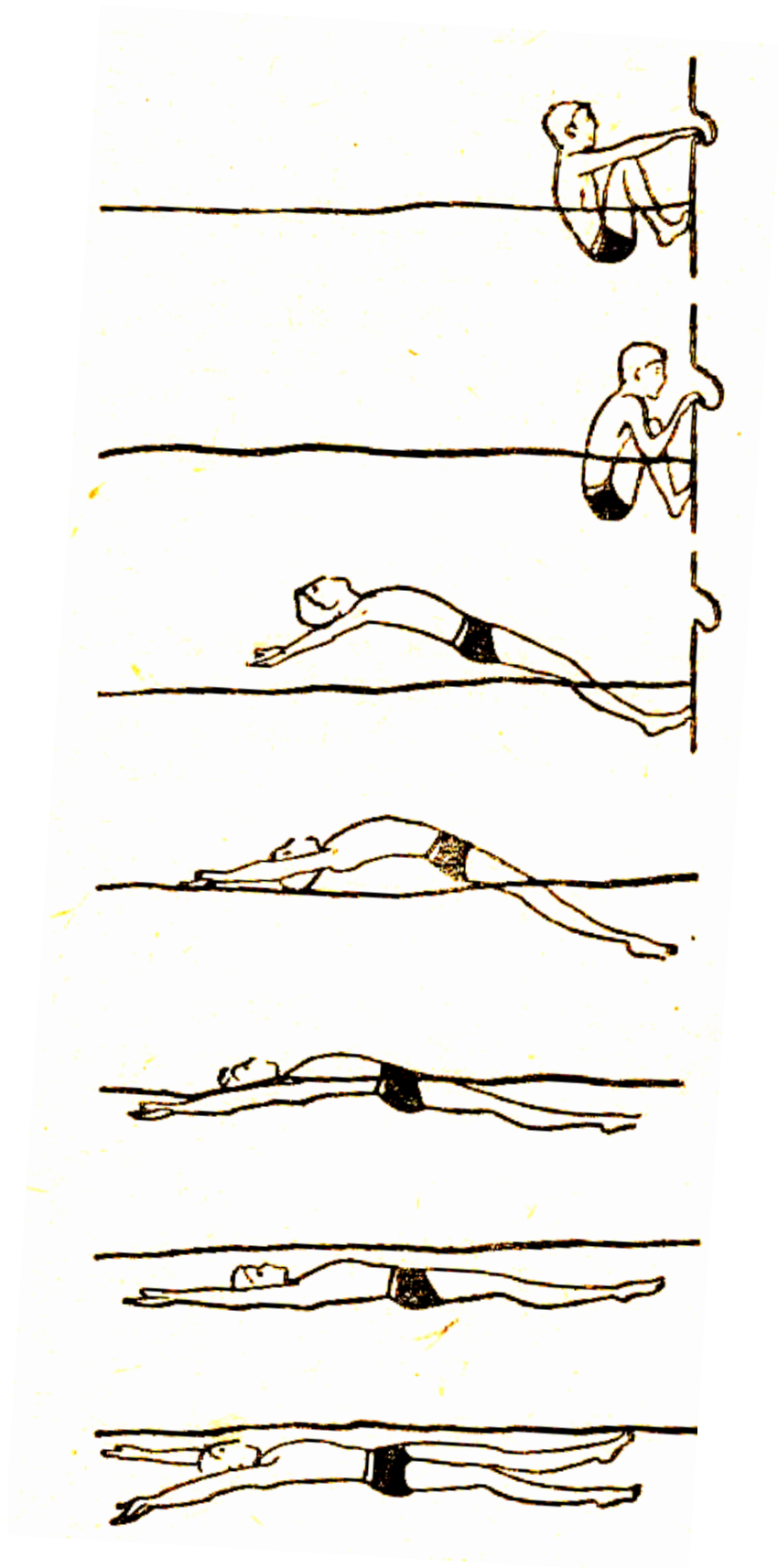


Упражнение на суше

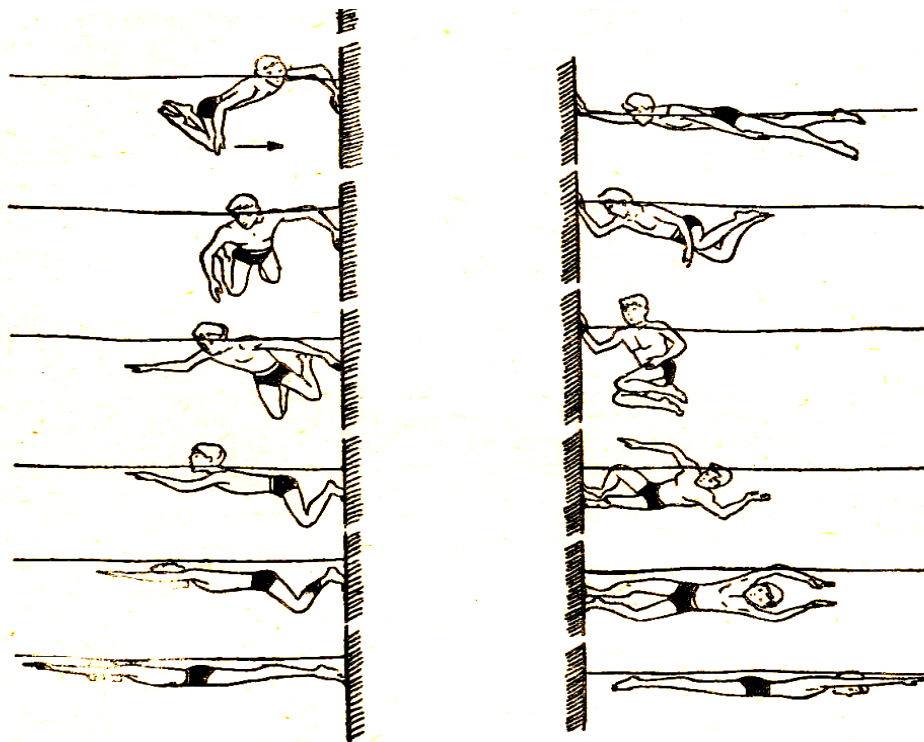
Упражнение в воду



Спорт из воды-при пловании способом кроль на спине

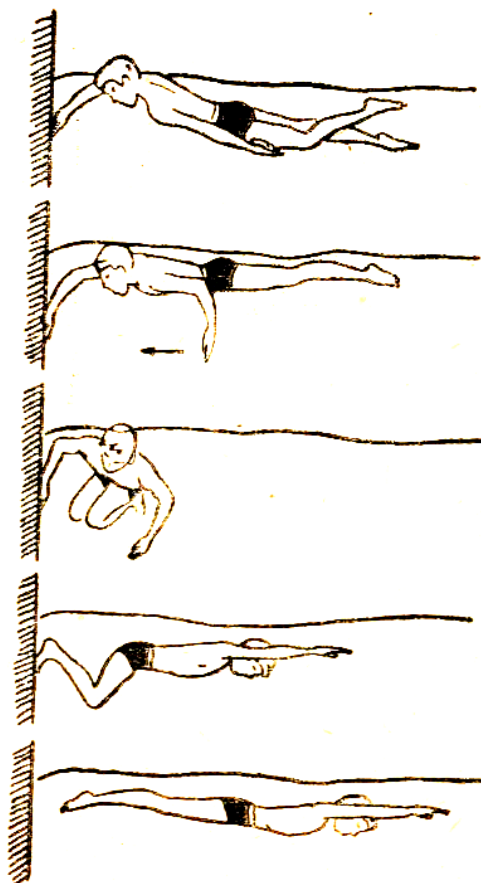


Повороты при плавании способом кроль на груди



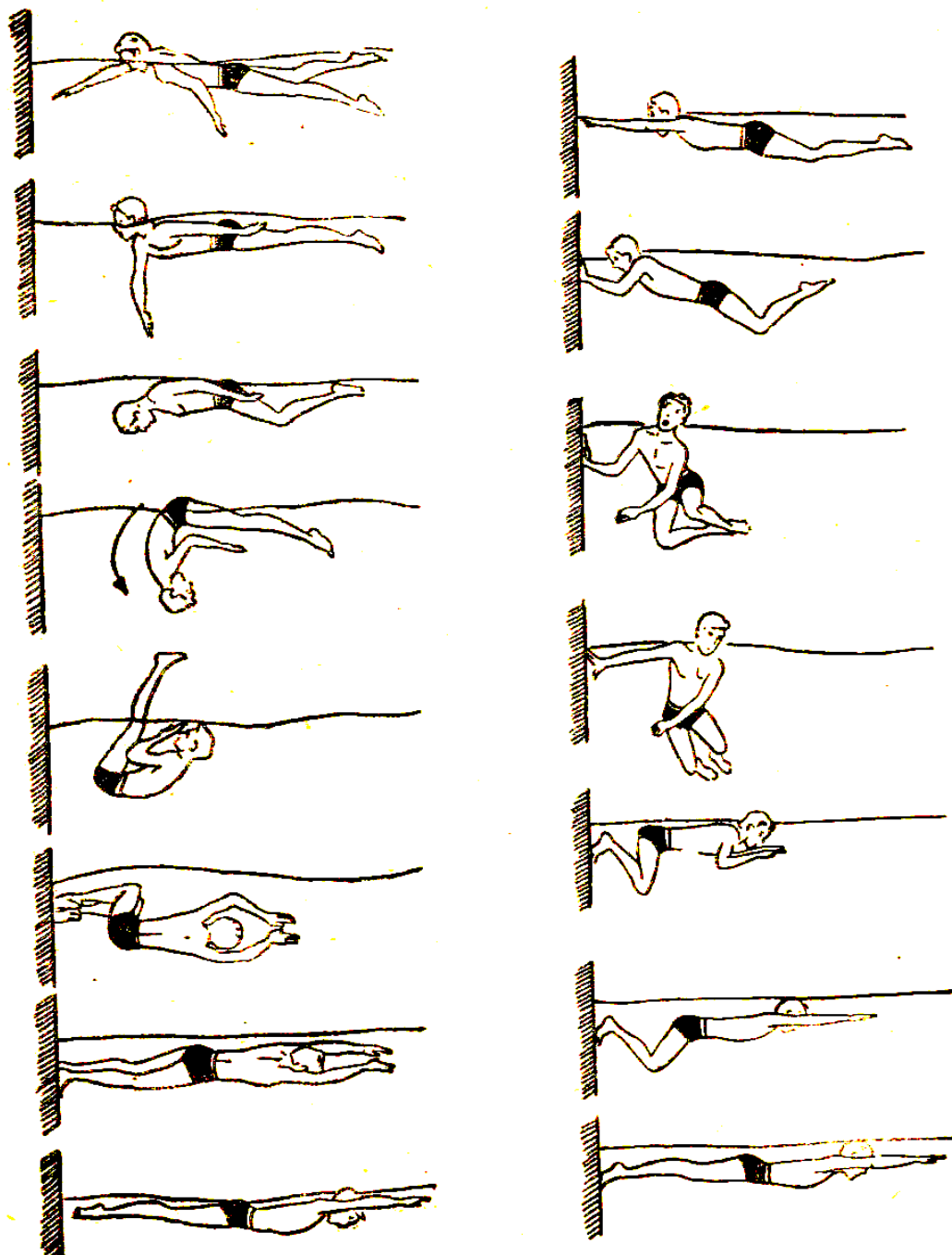
Открытие повороты

поворот «Маятником»



Закритель поворот

Скоростной поворот – это своеобразный кувырок вперед под водой без касания рукой стенки ванны (бассейна), с вращением вокруг поперечной, а затем продольной оси тела.



1.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВИДОВ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ.

Плавание на спине осуществляется при помощи поочередных ногами. Эффективности двигательных импульсов для продвижений руками и для создания динамической подъемной силы наиболее высока в том случае, когда вытянуто тело пловца принимается в воде так «называемое» плечо лежит несколько выше спины голова слегка наклонится к груди (однако слишком большой наклон головы может привести к «синему» положению в воде).

Движения ногами. Ногами выполняется ритмические поочередные удары вверх и вниз. Двигательный импульс падения от мышца бедра и распространяется по всей ноге. До появления при чередовании импульсов движений удар вниз производится прямой ногой. При ударе ноги вверх сначала наблюдается легкое сгибание ее в колени. Затем при достижении верхней точки нога выпрямляется. После всего как движений, а тазобедренном, колени и спинах продолжают движения в силах слегка повернуты внутрь. В верхней, точки удара большим пальцем ног выходе не на поверхность воды.

Движения руками выполняются непрерывным и различным чередованием выполняющиеся подмачивающие и отталкивающие движения, которые сообщают телу пловца движений импульс вперед. После этого рука выполняет движение под водой и возвращается в исходное положение для последующих рабочих движений. В то время как одна рука выполняет гребок другая как возможно более расслаблено, двигается по воздуху и входит в воду впереди колени, приблизительно параллельно воображаемой подвешенной оси плеча. Новичкам рекомендуется выполнять в воде гребок в выпрямленной рукой, китов сложить лопаточкой, кольца прижать друг и другу.

Полная координация движений рук, ног и дыхания. Движения руками и ногами производится в согласованном ритмичном сидениями. Наиболее целесообразной форме такого сочетания сочетается местными ударный ритм:

на каждый цикл движений рук (проведение руки в воде и продвижение её по воздуху), приходится по три удара вверх вниз каждой ногой.

При этом большую роль играет регулярное дыхание, так как оно снабжает организм выводит использованный воздух. Поскольку при плавании на спине голова для вдоха не поворачивается, дыхание не перевешивается лучше всего согласований его с движением одной руки; выдох – во – время движения рук под водой, вдох при движение руки по воздуху.

Помните –вдох выполняется только через нос, выдох через рот и нос. Разработка учебной – методической работы поплаванию. При плавании дельфином на каждый полный цикл движений рук приходится два удара ногами вверх – вниз. В этот момент, когда начинается подтягивание руками, ноги находятся в верхней точке , а бёдра уже выполняют удар вниз.

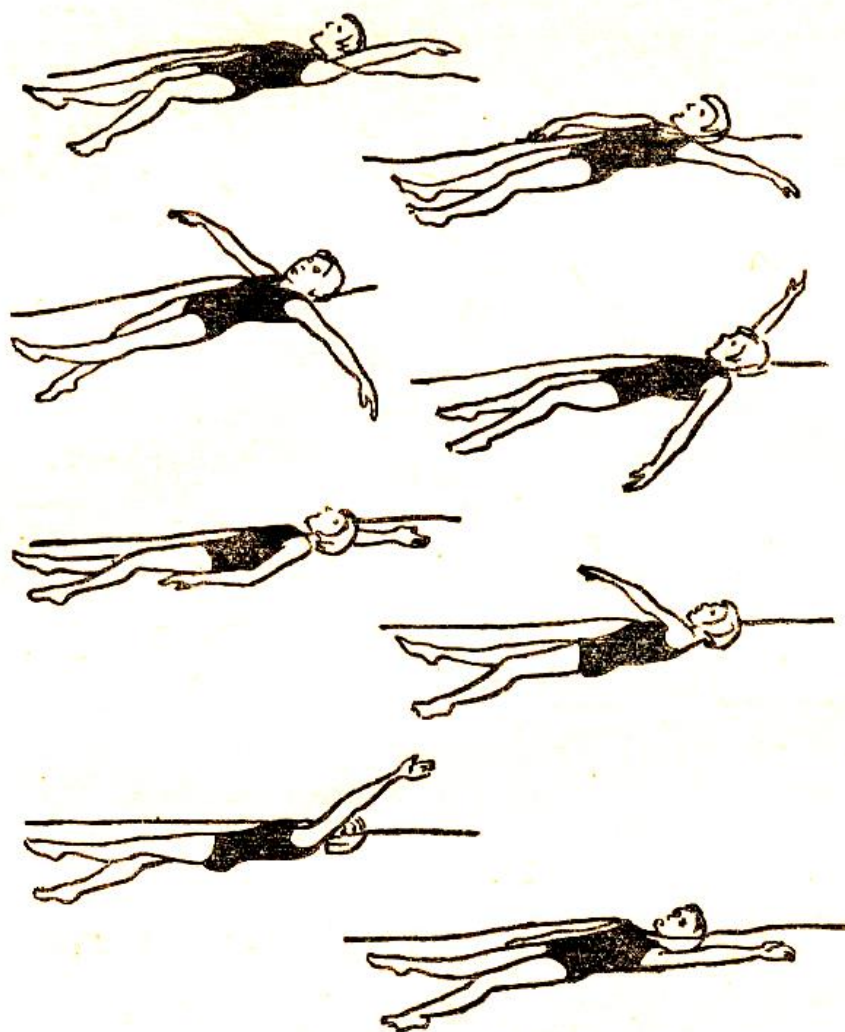
При переходе они фазы подтягивание к фазе начало максимальной . А когда ноги находятся в нижней точке, бёдра уже начинают движением вверх тогда как руки заканчивают фазу поджима. Движения руками вперёд происходит одновременно с ударом ногами вверх и достижение ногами верхней точки удара. Вход рук в воду и захват воды совпадают со вторыми «дельфинами» ударом, который по своей несколько меньше, чем первый удар. Это они сами техники может даны только ориентирование представление, возможно индивидуальное отклонения.

Важно чтобы движения не тренировались и прежде всего было позже после удара близ, так как это проявляет продвижение вперёд и потребует дополнительного приложения сил.

Дыхание во время плавания дельфином лучше всего выполнять следующим образом, выход начинается с переходом рук от фазы поднижвания от фазы нажима. Во время фазы нажима достигается максимальное динамическое усилие. Поэтому целесообразно в этой фазе поднять голову так, чтобы рот показался под поверхностью воды, несколько вытянуть губы и выполнять глубокий плавный вдох. В момент выдоха рук и

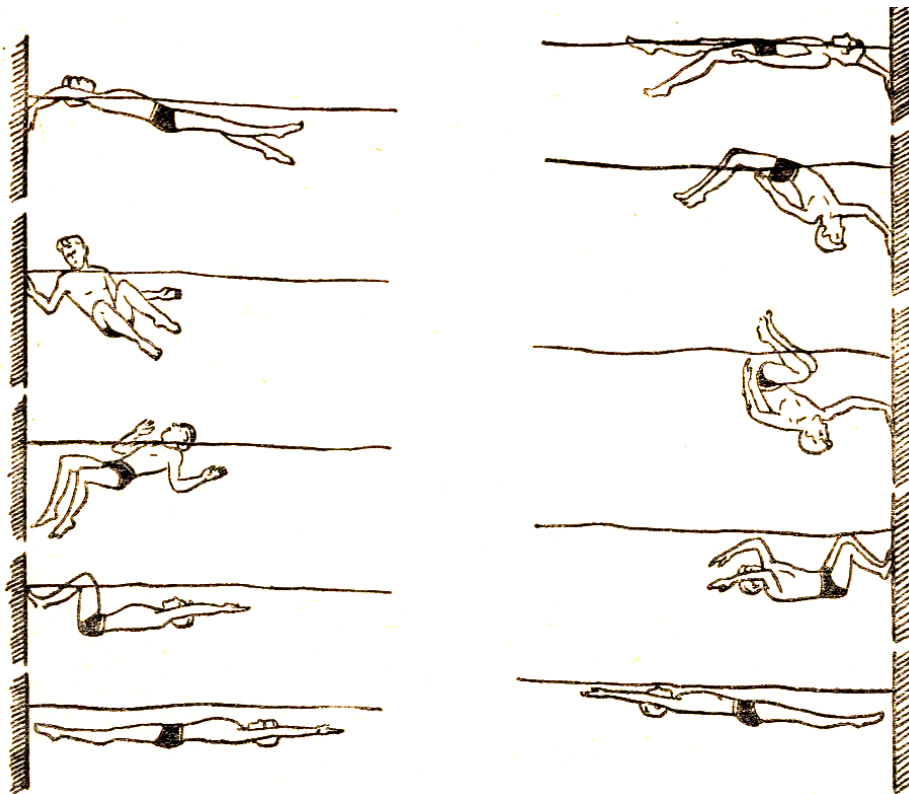
воды вдох должен быть закончен. Поскольку в конце фазы, проноса рук лицо вновь опускается в воду следующий выдох во время фазы подняться производит на два цикла дыхания на два цикла движений рук. В этом случае во время одного из циклов движений рук выдох задерживается, этот вариант дыхания подходит также и для новичков, которые имеют больше времени для концентрации внимания на правильном вдохе. В большинстве случаев они лагуне ногами выдох несколько полный, приблизительно во время проноса рук вперёд во втором цикле движений.

О технике спортивного способа плавания кроль на спине.



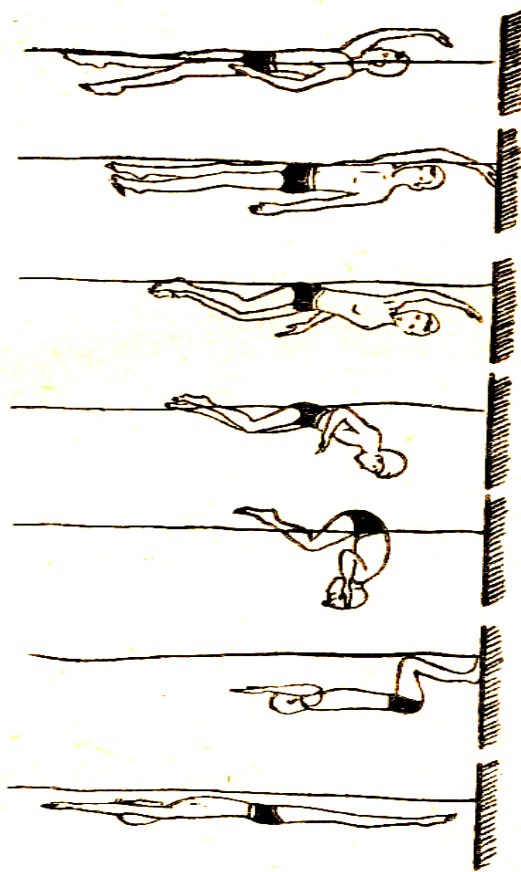
Впервые это сделал Гарри Хебнер на олимпиаде 1912 г в Стокгольме. После этого брасе на спине уступил место кролю на спине.

Повороты при плавании способом на спине



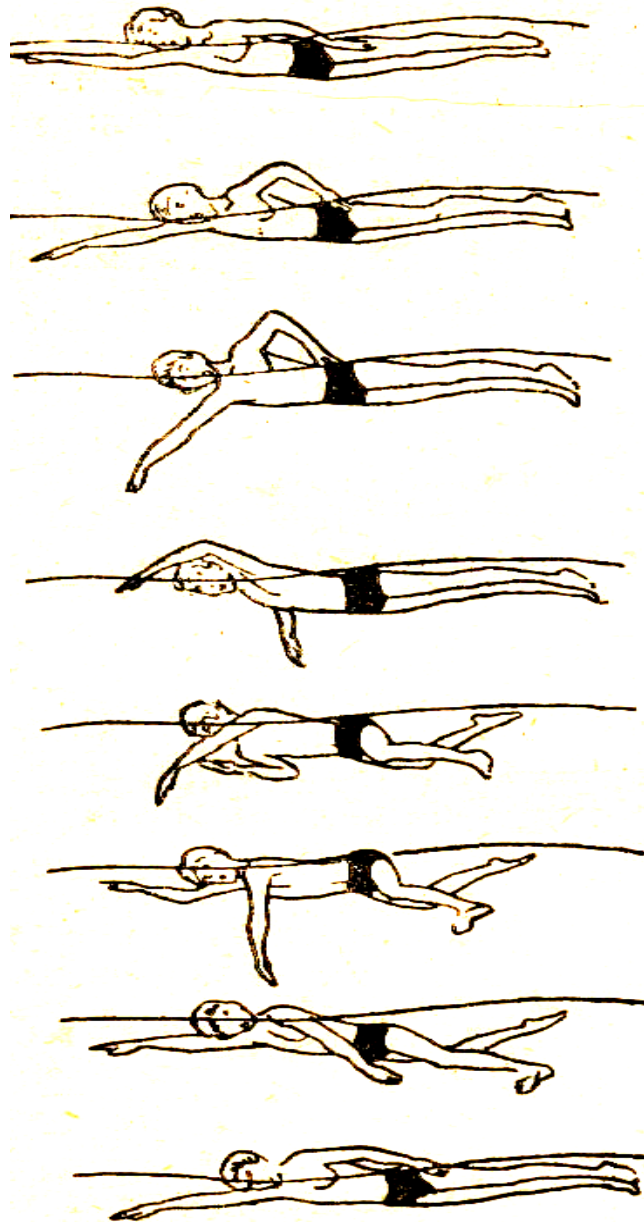
Открытый поворот

Закрытый поворот



Скоростной поворот

Плавание способом на боку



1.3. МЕТОДЫ И СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ПЛАВАНИЯ.

Различные методики и упражнения для обучения детей плаванию.

Упражнения на суше

Задача: ознакомить с формой движений рук и положением кистей.

Упражнение 1. Стоя перед опорой (стол, высокая скамейка, рейка гимнастической стенки), сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. Кисти движутся под углом атаки, слегка надавливая на опору ребрами ладоней.

Контроль: следить, чтобы руки сгибались и разгибались главным образом в локтевых суставах, а кисти двигались под углом атаки 30-40°.

Упражнение 2. Стоя боком к опоре, одна рука на опоре, другая на поясе. Выполняется предыдущее упражнение одной рукой без зрительного контроля. Затем это упражнение выполняется без опоры. После освоения упражнения одной рукой его разучивают другой, затем двумя одновременно. Сначала каждое упражнение выполняется медленно, затем быстро.

Контроль: следить, чтобы локоть был отведен назад до отказа, кисть выписывала "восьмерку" за счет сгибания руки главным образом в локтевом суставе.

Упражнения в воде

Задача: научить переносить упор с ног на руки, отрывать ноги от дна бассейна, водоема.

Упражнение 3. Стоя боком к неподвижной опоре (глубина по грудь), одной рукой взяться за опору или бортик бассейна, другой опереться о партнера. Погрузившись в воду до подбородка и сгибая ноги, повиснуть. Сначала упражнение выполняется на согнутых в локтях руках, затем на прямых руках. Это упражнение помогает занимающимся приобрести умение опираться на руки, находясь в воде, и ощутить требующуюся для этого величину усилий.

Контроль: ноги отрывать от дна после того, как занимающийся опустится в воду до подбородка.

Задача: научить создавать упор и опираться на него одной рукой.

Упражнение 4. Стоя боком к опоре, одной рукой взяться за нее. другой сбоку выполнять движение "восьмерка". Ощувив действующую на ладонь силу -силу упора, занимающийся пытается ее использовать (надавливая слегка вниз, опираясь о воду), старается "повиснуть", держась другой рукой за опору. Время создания упора постепенно увеличивают. Освоив механизм создания упора одной рукой, переходят к изучению этого же движения другой.

Контроль: при выполнении этого упражнения нужно следить, чтобы локоть руки, выполняющей "восьмерку", был отведен назад до отказа, а рука сгибалась и разгибалась только в локтевом суставе. Отрывать ноги от дна бассейна нужно в момент, когда кисть руки будет ощущать упор о воду, а туловище погружено в воду до подбородка. Ноги отрываются от дна плавно, рука, которой пловец держится за опору, должна быть полусогнута.

Упражнение 5. После освоения упражнения 4 это же упражнение разучивают, взявшись одной рукой за разделительную дорожку, за руку партнера или плавательную доску.

Задача: научить создавать упор двумя руками перед собой.

Упражнение 6. Упражнение выполняют у поручня или лесенки бассейна, стоя спиной к ней, зацепившись одной ногой (ступней) за поручень. Выполнить руками движение "восьмерка" перед грудью и, почувствовав упор о воду, поставить вторую ступню на опору. Продолжительность создания упора о воду руками постепенно увеличивают. Контроль: голова опущена в воду до подбородка, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах. Это упражнение можно выполнять с партнером, который, стоя сзади, удерживает ногу за стопу. Занимающийся, опираясь руками о воду и мягко отрывая другую ногу от дна, старается за счет движения рук удержаться на поверхности воды.

Контроль: следить, чтобы партнер удерживал стопу занимающегося на од высоте.

Задача: научить создавать упор при горизонтальном положении туловища.

Упражнение 7. Лежа на груди, ноги упираются в разделительную дорожку, руки впереди выполняют движения "восьмерки". Сначала выполняют движения руками с опущенной головой (с задержкой дыхания), затем, опираясь руками о воду, поднимают голову над водой.

Контроль: почувствовав упор, плавно поднимать голову из воды.

Задача: научить создавать упор лежа на спине.

Упражнение 8. Лежа на спине, ноги упираются в разделительную дорожку или плавательную доску, руки в стороны-вниз. Выполнять руками "восьмерки", стараясь удержать туловище на поверхности воды в горизонтальном положении. Затем это упражнение выполняют без поддерживающих средств.

Контроль: голова опущена в воду. После освоения вышеперечисленных подготовительных упражнений переходят к упражнению 9.

Задача: научить создавать опору и удерживаться на поверхности воды.

Упражнение 9. Глубина по грудь, руки в стороны, туловище опущено в воду до подбородка. Сгибая и разгибая руки в локтевых суставах, кисти

выписывают "восьмерки". Почувствовав упор о воду, плавно, осторожно поднимают ноги от дна бассейна, стараясь удержаться на поверхности воды. Время удержания плавательного состояния постепенно увеличивают.

Контроль: руки поставлены в стороны, локоть отведен назад до отказа. Сначала происходит погружение туловища в воду (уровень воды до подбородка), затем плавный, осторожный отрыв ног от дна. Скорость движения кисти при выполнении "восьмерки" должна быть достаточно велика, так как величина упора (подъемной силы) зависит не только от угла атаки и профиля кисти, но и от скорости ее движения.

После освоения описанных выше упражнений целесообразно задавать обучаемым движения и перемещения сложной, необычной формы и направления (типа плавания "вперед ногами" и т.д.) с целью выработки "остроты ощущения" упора.

Параллельно с изучением упражнений для удержания на воде применяют упражнения для освоения с водой, игры и прыжки в воду.

Игры в воде

Ведущее место при занятиях с детьми на начальном этапе обучения должны занимать игры. Среди большого количества общепринятых игр особое место должны занимать игры, которые проводятся для повторения и совершенствования ранее изученных элементов техники: "Кто дольше удержится на поверхности воды?", "Кто выше поднимется из воды" и т.п.

Практика показала, что дети, которые не смогли выполнить то или иное упражнение по освоению с водой по заданию преподавателя, довольно эффективно выполняют их в игровой обстановке. Кроме этого игры содействуют повышению эмоциональности занятий, воспитанию смелости, самостоятельности, инициативы, товарищества.

Поэтому в занятиях с детьми изучение и совершенствование каждого упражнения целесообразно проводить игровым методом. Умелый подбор игр на занятиях дает возможность регулировать физическую, смысловую и эмоциональную нагрузку занимающихся.

Игра: "Кто дольше удержится на поверхности воды?"

Задача: научить держаться на поверхности воды.

Содержание игры. Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу начинают удерживаться на плаву, выполняя руками движения "восьмерки".

II ГЛАВА. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ.

2.1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

10-14 ЛЕТ.

У девочек с 10-14 лет начинается период полового созревания. Резко ускоряется рост тела в длину, начинается так называемый скачок роста. Причиной этому является действие гормонов гипофиза - одной из важнейших желез внутренней секреции. Одни из этих гормонов (например, гормон роста) непосредственно влияет на развитие органов; другие, так называемые гонадотропные гормоны действуют на половые железы, вызывая интенсивное образование половых гормонов. Гонадотропные гормоны не обладают половой специфичностью (в организме девочек и мальчиков вырабатываются одни и те же гормоны). Но в мужском организме гонадотропный гормон воздействует на мужскую половую железу - семенник (яичко), в женском организме - на женскую половую железу - яичник.

И у девочек, и у мальчиков упомянутые выше гормоны выполняют в начале скачка роста общую анаболическую функцию - увеличивают синтез белка, рост и развитие мышечной и костной тканей. С усилением деятельности половых желез все в большей мере проявляется их специфическое действие, направленное на рост и развитие половых органов, вторичных половых признаков, перераспределение жировой ткани, формирование телосложения, фигуры. При этом, как показывают исследования, женские половые гормоны (эстрогены) в большей степени, чем мужские гормоны (андрогены), способствуют созреванию (оссификации) костей. Мужские половые гормоны, наоборот, в значительно большей мере стимулируют рост ткани, чем процессы окостенения. Этим объясняется тот факт, что девочки в процессе полового созревания быстрее заканчивают свой рост по сравнению с мальчиками.

У девочек-подростков, развивающихся в среднем темпе, максимальные величины прироста длины тела за год (в среднем по 7-8 см) отмечаются в возрасте 11-13 лет. Одновременно заметно увеличиваются окружность

грудной клетки, ширина таза, вес. У одной части подростков наиболее интенсивный прирост этих показателей совпадает с интенсивным приростом тела в длину, у другой такой прирост наступает после снижения интенсивного увеличения длины тела.

У девушек с ранним типом развития прирост тела в длину после 13 лет уже незначителен, а в 15 лет рост прекращается. У девушек с относительно замедленным ростом интенсивный рост тела в длину начинается только с 14-15 лет, а заканчивается в 17-18 лет. После установления регулярного менструального цикла длина тела у девушек изменяется мало.

Первая менструация, которую принято обозначать специальным термином *menarche* (менархе), наступает у девочек-подростков в среднем в возрасте 13 лет. Это совпадает с наибольшим приростом длины тела, интенсивным ростом костного таза (окончательное формирование костного таза происходит к 16-17 годам).

Если в период, предшествовавший менархе, увеличение длины тела шло в основном за счет увеличения длины ног, то во время появления менархе (между 13 и 16 годами) интенсивнее растет туловище. Эти особенности в изменении пропорций тела приходится учитывать при работе над техникой плавания.

Менструальный цикл устанавливается не сразу. Нерегулярные менструации в течение 1-1,5 года после наступления менархе при гармоническом физическом развитии девушек рассматриваются как нормальное становление этой функции (Г.П. Сальникова, 1977).

В возрасте 11-13 лет интенсивно развиваются сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Как показывают исследования, осуществленные в последние годы (Г. Шлейзингер и Х. Ригер, 1964; М. Мияшита, 1971; Д. Каннигэм и Р. Эйнон, 1975; А.А. Гуминский, 1976), под влиянием систематических занятий спортом именно к пубертатному периоду происходит выраженный (и почти линейный по годам) прирост таких показателей производительности систем дыхания и кровообращения, как

ударный и минутный объемы сердца, максимальное потребление кислорода, кислородный пульс и др. Аэробные возможности организма юных спортсменок достигают к 13 годам 80-85% уровня возможностей тренированного взрослого женского организма.

В дальнейшие годы столь значительного повышения производительности и эффективности функций организма, обеспечивающих работу на выносливость, добиться не удастся.

На возраст 10-13 лет приходится скачкообразный прирост относительной (в пересчете на 1 кг веса тела) мышечной силы; абсолютная сила интенсивно продолжает нарастать еще в течение года после наступления менархе. Показатели относительной мышечной силы у девочек 12-13 лет приближаются к показателям мальчиков того же возраста (рис.3).

Наступлением менархе заканчивается первый (подростковый) этап пубертатного периода с его выраженным скачком роста.

Половое созревание у мальчиков происходит под влиянием мужских половых гормонов (в основном тестостерона), образование которых начинает усиливаться в организме с 12 лет. Так же как и у девушек, у них отмечается выраженный скачок роста. Максимальные темпы роста наступают в среднем на 2-2,5 года позже, чем у девочек (В.Г. Властовский, 1976). Интенсивное увеличение длины тела (на 8-9 см в год) приходится на возраст 13-15 лет. В последующие годы темпы роста замедляются до 2-3 см в год, а с 17-18 лет становятся незначительными. Малый прирост длины тела у юношей обычно устанавливается с появлением оволосения лица. Одновременно с ростом в длину увеличивается окружность грудной клетки (более интенсивно с 14 лет), нарастает мышечная масса (особенно интенсивно в 13-15 лет). Наиболее выраженное естественное увеличение мышечной силы отмечается у юношей в возрасте 16-17 лет, т.е. примерно через год после скачка роста.

Мужские половые гормоны в отличие от женских в значительно большей степени стимулируют рост ткани, чем процессы окостенения. Этим объясняется тот факт, что рост мальчиков в период полового созревания

протекает более длительно. В итоге юноши перегоняют девушек не только по тотальным размерам тела и мышечной силе, но и по функциональным возможностям организма. Сердце и легкие у них становятся крупнее, максимальное потребление кислорода, кислородная емкость крови, ее способность нейтрализовать вредные продукты мышечной деятельности выше, чем у девушек. Наиболее существенный естественный прирост показателей производительности и эффективности систем дыхания и кровообращения отмечается у подростков с 13 до 16-17 лет. Это один из оптимальных периодов для направленных педагогических воздействий на эти системы с помощью тренировочных упражнений аэробного характера.

У мальчиков-подростков препубертатный и собственно-пубертатный периоды сливаются, подросток как бы незаметно становится юношей. У большинства подростков развитие вторичных половых признаков начинается в 12-13 лет. По данным Г.П. Сальниковой, средний возраст, в котором появляются отдельные признаки, следующий: ломка голоса - 12 лет 4 месяца; оволосение подмышечной впадины - 13 лет 4 месяца, оволосение лица - 14 лет 2 месяца. Индивидуальные колебания этих сроков могут составлять по каждому признаку около 4-5 лет. Например, юноши, для которых характерно ускоренное развитие, имеют в 15 лет вид взрослых мужчин: высокие, с резко выраженным оволосением лица и выпяченным щитовидным хрящом гортани. У юношей позднего типа развития эти признаки окончательно развиваются к 19-20 годам.

Каковы же общие особенности рассматриваемого возрастного периода? Некоторые методисты спорта называют подростковый возраст временем кризисов, говорят о его неполноценности. Такая точка зрения необоснованна. Богатейший фактический материал возрастной физиологии и юношеского спорта дает основание утверждать следующее. Подростковый возраст, как и юношеский, является периодом больших возможностей для совершенствования координационно сложных движений с оптимальными усилиями, амплитудой, темпом; прочного овладения любыми вариантами

высокоэффективной техники плавания, стартов и поворотов; направленного развития гибкости, функциональных основ выносливости, планомерного повышения силы мышц. Но этот возраст обладает и существенными особенностями, накладывающими некоторые ограничения на средства и методы спортивной подготовки.

Одна из возрастных особенностей - это интенсивный синтез тканевых белков, сопровождающийся значительным поглощением энергии. Даже в состоянии покоя окислительные процессы у подростков протекают напряженнее, чем у взрослых. Растущий организм щедрее, охотнее откликается на стимуляцию синтеза белка физической нагрузкой (в этом заключается первопричина происходящего омоложения большинства видов спорта), но он попадает в крайне тяжелое положение, если вовремя не восстанавливается от нагрузок. Поэтому тренировки юных спортсменов на фоне недовосстановления (что ТИПИЧНО для современной подготовки высококвалифицированных взрослых спортсменов) недопустимы. Чрезмерная степень энергозатрат, распада и разрушения белковых структур может вызвать угнетение процессов восстановления и синтеза, что отрицательно скажется на росте и формировании организма. Для правильного развития детей и подростков нагрузки должны стимулировать тканевый синтез и повышать энергетические ресурсы организма.

Организм юных спортсменов В препубертатный период и разгар пубертатного периода малоустойчив к гипоксии, скоростным упражнениям "до отказа". Увлечение подобными нагрузками может стать причиной перенапряжения, тем более что спортсмены этого возраста отличаются повышенной реактивностью и эмоциональностью, громадным желанием добиться высоких целей в спорте и вместе с тем переоценкой своих сил. Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Нередко это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

Неправильная оценка возможностей юного пловца со стороны тренера также может быть причиной переутомления. Как известно, рост спортивных результатов у пловцов пубертатного возраста происходит скачкообразно и является следствием не столько предшествовавшей спортивной подготовки, сколько бурного протекания биологических процессов. Но некоторые тренеры этот взлет результатов склонны рассматривать только как подтверждение эффективности используемой ими методики тренировки и как возможность дальнейшего существенного увеличения физических нагрузок. Подобная ошибка нередко допускается в отношении пловцов раннего типа развития. Так начинается форсирование подготовки, пагубно отражающееся на общем развитии спортсмена и ведущее к застою результатов в последующие годы.

Работа с детьми выраженного раннего или позднего типа развития требует внимательного анализа динамики их показателей в разнообразных контрольных упражнениях на суше и в воде, соотношения этих результатов со степенью биологической зрелости. Забота об укреплении здоровья, соблюдении гигиенических условий тренировочных занятий, учебы и отдыха, разнообразии средств и методов подготовки имеет важнейшее значение для будущих спортивных успехов пловцов пубертатного возраста.

Лишь тогда, когда в основном завершено формирование юношеского организма и наступает период высокой надежности физиологических функций, когда создан прочный фундамент разносторонней базовой подготовки, может быть оправданно для спортсменов существенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Многолетняя спортивная подготовка в плавании совпадает с периодом наиболее интенсивных процессов роста и развития детей и подростков. Проблема управления развитием физических способностей в пубертатном периоде посвящены исследования В.К. Бальсевича, А.А. Гужаловского, Ю.Д. Железняк, Л.П. Матвеева, М.Я. Набатниковой, В.П. Филина и др.

В этом периоде происходят наиболее существенные изменения в соматическом развитии (опорно-двигательный аппарат), функциональном развитии (нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная, гуморальная и другие системы), развитии моторики (двигательные качества, способности, навыки) и социально-психологическом развитии. После завершения пубертатного периода наступает полная дифференцировка полов.

Физические способности в пубертатном периоде развиваются гетерохронно, с наличием сенситивных периодов. Развитие организма ребенка, возрастное становление морфологических признаков, функциональных параметров и двигательных функций происходит неравномерно, волнообразно. Периоды усиленного роста, сочетающиеся со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, сменяются периодами замедленного роста, сопровождающимися наибольшим накоплением массы тела и преобладанием процессов дифференцировки. Это позволяет определить избирательную величину и направленность тренировочных нагрузок при плавании в разные возрастные сроки.

Не меньшее значение в этом периоде имеет разработка критериев и методов оценки способностей детей и подростков, дифференцированном подходе в их физическом воспитании. Совершенствование развития физических способностей детей и подростков в процессе многолетней подготовки юных пловцов осуществляется в соответствии с общими педагогическими и специальными принципами, при учете биологических закономерностей развития растущего организма. Отбор и подготовка юных пловцов, как правило, мальчиков, специализирующихся в способе плавания кролем на отдельных этапах многолетней тренировки. Сегодня еще неясны критерии индивидуализации планирования тренировочного процесса, назрела необходимость комплексного исследования всех сторон подготовленности юных пловцов по соматическим, силовым,

функциональным и гидродинамическим показателям, формирования технического спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки.

Выявленные нормативные показатели физического развития, гидростатических и гидродинамических качеств, основных параметров техники, специальной силовой подготовленности, скоростных способностей, работоспособности по зонам энергетического обеспечения позволяют вносить обоснованные коррективы в учебно-тренировочные программы на разных этапах многолетней подготовки юных пловцов 9-17 лет.

Нормативные характеристики гидростатических и гидродинамических качеств и техники плавания в зависимости от темпов биологического развития, пола, способа плавания, избранной дистанции, антропометрических показателей имеют статистически достоверные возрастные различия и применяются на этапе начального отбора и для формирования учебно-тренировочных групп; выбора специализации внутри вида спорта, планирования средств и методов тренировки, направленной на устранение недостатков в технической подготовленности юных пловцов в процессе многолетней подготовки.

Показатели ЧСС и скорости ее восстановления в зависимости от индивидуальных и возрастных особенностей могут быть использованы для практической работы с юными пловцами при расчете тренировочной нагрузки по зонам энергетического обеспечения.

Прогнозирование скорости плавания в различных зонах энергетического обеспечения по результатам контрольно-педагогических тестов 8x200 и 2000 м дает основание использовать эти результаты для выбора дистанции для специализации и этапного отбора.

Теоретическая значимость работы заключается в разработке научных основ оценки и прогнозирования морфофункциональных показателей, гидростатических и гидродинамических качеств, основных параметров техники, специальной силовой подготовленности на суше и в воде, работоспособности пловцов в различных зонах энергетического обеспечения

по результатам контрольно-педагогических тестов, частоте сердечных сокращений в зависимости от индивидуальных особенностей биологического развития, возраста, пола, способа плавания, избранной дистанции, спортивной квалификации, индивидуальной динамики роста спортивных результатов. Практическая значимость настоящего исследования состоит в разработке методических принципов и практических рекомендаций, позволяющих повысить надежность отбора, в процессе многолетней подготовки и в способности вносить коррективы в планирование годичных циклов тренировки, учитывая индивидуальные особенности темпов биологического развития, возраста, пола, специализации юных пловцов.

Закономерности возрастного развития морфофункциональных, силовых и моторных показателей, лимитирующих спортивные достижения в плавании (абсолютные величины, темпы прироста, влияние индивидуальных темпов полового созревания на динамику роста и развития показателей) отражают целостный процесс формирования специальной подготовленности юных пловцов в возрастном диапазоне 9-17 лет.

2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ.

Цель занятий:

Во-первых: укрепить здоровье детей. Во-вторых: помочь преодолеть страх воды. Задачи занятий:

Вызвать у детей чувство радости от действия с водой.

Приучать детей не бояться воды, передвигаться в любом направлении.

Приучить детей самостоятельно передвигаться в воде.

Подготовить детей к погружению лица в воду.

Формировать навыки основных движений.

3. Подбор средств для обучения детей плаванию

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2—2.5 м) для поддержки и страховки обучающихся плаванию; спасательные круги; поплавок «Малыш»; разделительные дорожки для ограждения места плавания в бассейнах большого размера; цветные поплавки, флажки для ограждения места купания на реке, в море и места нахождения детей на суше.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски из пенопласта; надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.); мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде (отыскать игрушку на дне бассейна); обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «Поезд в туннель!» и др.).

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. При использовании, например, резиновых

кругов, надувных игрушек тело ребёнка зачастую принимает неверное положение, что затрудняет усвоение правильных движений руками и ногами. В то же время плавание на груди с помощью доски из пенопласта (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение. Методически верное применение доски ускоряет процесс усвоения движения, при котором положение тела должно быть горизонтальным.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать к занятиям и играм в воде.

Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, временно занимающихся в бассейне.

Использование методов по обучению детей плаванию

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, воспитатель должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользнуть

подальше; произвести полный выдох в воду, чтобы, всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох).

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала.

Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движения. Этому способствуют простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами или группами.

Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребенка. Только зная состояние здоровья, уровень физического развития, степень подверженности простудным заболеваниям индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температуры

условий, можно выбрать наиболее правильные пути обучения дошкольника плаванию. Следует помнить, что доступность заданий для детей младшего, среднего и старшего возраста предполагает включение упражнений сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложения волевых усилий.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках или облегченным способом ит. п.) является одним из условий обучения детей. В этом - усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Индивидуальный подход в обучении необходим при работе с детьми дошкольного возраста: организм ребенка еще не полностью сформирован: я окреп, как чрезмерная, так и недостаточная физическая нагрузка неблагоприятны для его развития. Индивидуальный подход предполагает использование соответствующих методических приемов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов и т.п.).

Соблюдение постепенного повышения требований достигается постановкой все более трудных задач и усвоением все более сложных

движении нарастании величины, продолжительности и интенсивности физической нагрузки. Ее постепенное увеличение повышает функциональные возможности, развивает физические качества — выносливость, ловкость, сил) и др. Становится возможным увеличивать проплываемую дистанцию, скорость, количество повторений упражнений и уменьшать интервалы между ними.

Принцип наглядности при обучении плаванию ~ один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос преподавателя. В этих условиях различные чувственные образы — зрительные, слуховые, мышечные — в сочетании создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом - рассказом, объяснением.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных (объяснение, приказание и т.п.), наглядных (показ, звуковые и зрительные ориентиры, непосредственная поддержка и помощь), практических (упражнения-повторения, игры, соревнования) методов и приемов. Важно, чтобы учитывались задачи определенного этапа обучения, особенности возраста занимающихся, подготовленность детей, их эмоциональное состояние, условия проведения занятий.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом: вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную

последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения.

1. Разучивание движений ног:

а) на суше (имитация) и с опорой на месте в воде;

б) в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания;

в) в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.

2. Разучивание движений рук:

а) на суше и стоя в воде;

б) в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении;

в) то же в согласовании с дыханием;

г) плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами (ноги свободно вытянуты, ногами удерживается доска, круг).

Разучивание способа плавания в целом, т. е. отработка согласованных движений рук и ног и дыхания.

Совершенствование плавания с полной координацией движений.

Во время обучения движениям и овладения ими меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации — от простого к сложному и отражают разные уровни обученности.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложными. Не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения. Это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания с полной координацией. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях, с разными их вариантами.

Оптимальных успехов можно достичь, целенаправленно упражняя детей в тех способах плавания, которыми они овладели достаточно прочно, развивая двигательные качества, особенно выносливость. Например, если

кто-то из детей хорошо передвигается в воде при помощи работы ног с доской в руках, проплывая 5—10 м, то можно совершенствовать этот навык, увеличивая дистанции (15—25 м и более). Перед повторным заплывом детям предлагают отдохнуть. В дальнейшем время отдыха постепенно сокращают, увеличивая дистанции и частоту их повторений. Это ведет к совершенствованию плавательных навыков и физического развития.

На занятиях целесообразно сочетать отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации, широко применять игры и поощрять попытки детей самостоятельно плавать избранным способом.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения — стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

2.3. МЕТОДЫ И СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПЛАВАНИЯ.

Плавание брассом: В технике современного плавания брассом структура движения примерно по сравнению по старой ненаморы изменения. При главными брассом тело пловца плоско лежит в воде бёдра находятся несколько ниже, или плечи глиссирующие положение), голова случка приподнята, взгляд устримеён вперёд.

Движения ногами. Из вытянутого положения колени медленно и плавно подтягивается к его дивом, колени и пятки при этом случка расходятся, снемни разворачивающиеся в старены и подтягиваются в старены и подтягивается к колени. Когда мелки подходят на расстояние 30-40 см к ягодицам, следующем резкий удар ногами вниз- вперёд –в старены (гребковое движением). Основными опорными поверхностями игры этом являются внутренние стороны колени в слои.

Движения калений при этим семлятрично , главное и округло. Наибольшие усилия приходится на удар нога в исходную позицию производится медленная и главное. После окончание ударной фазы движений ноги полностью выпрямляются . Во всех фазах они двигаются под водой.

Движения руками. Исходное положение тоже руки вытянуты ладони вниз близко одна она другой. В начале фазы подтягивания ладони разворогиваются наружи и находим в вертикальной положение. Чтобы лучше захватить воду, пальцы слечко сжбоком и образую « лопаточки». Гребок делается в старены назад обеими руками симметрично на глубокие примерно 20см., сила гребка, постепенно увеличиваясь, достигаеш максимума примерно на или затем, руки после энергичного отталкивания ладояними о воду сжбаются в локтях и выводятся вперёд под грудь. Последователь но продолжая движение, руки пловца выносливость вперёд, причём ладони соединены указательными польцати ,на не прижаты. При вышествованием рук

вперёд одновременно вытаскиваются, вперёд и коллеги, что с водит на минимуму соплативление воды.

Полная координация движений и дыхания, при плавания брассом разного цикла движения рук и одного цикла движения ног. Из полностью вытянутого положения тело руки погибает фазу подтягивания. В конце фазы подтягивается в исходное положение для удара назад -вниз- в старены ноги создастся импульс движения вперёд. В этой фазе выводятся вперёд руками. После в вытягиваний рук вперёд начинается новый цикл следует за другом, причём фаза пассивного скольжения между рабочем циклами зависимым они индивидуальных особенностей пловца.

Тенденция современной технике брасса состоит в том чтобы постепенно сокращать фазу пассивного скольжения. Но маленькие пловца перед обучением способу брасс уже изучили способы кроля на груди и кроль на спине и усвоили присущую этим способ непрерывную работу. Поэтому они обычно стремятся выполнять работии фазы брасса одну за другой, без перерыва. Инструктор здесь должен обращать особое внимание на вытянутом положение тела и в качестве методического приёма сознательно затягивать и удлинять фазу скольжения. На протяжении полного рабочего цикла при плавание брассом обычно выполняется один вдох и один выдох. Выдох производится через рот и нос в воду и заканчивается по возможности в этот момент, когда выполняется гребок руками. После окончания гребка и подтягивание локтей происходит некоторое расслабление грудной кленки слегка приподнимается верхнем частью тела. А это время голова также приподнимается, ром показывается под поверхностью воды и делается глубокий вдох. В дальнейшем голова снова опускается в и производится короткая задержавка дыхание, которая повышает статическую подъёмную силу, воды, действующую на тела пловца.

Выполнение старта: Каждые соревнования по плаванию начинаются со старта. При плавании на спине старт производится из воды, а при остальных способах плавания прыжком со стартовой тумбочки или кроль бассейна. Стартовая команда подаётся выстрелом, свистком или командой: Марш! Старт подаётся пловцом команды и она места стартовых тумбочках. При этой они должны правильно принять стартовое положение и сохранять его до стартовой команды.

Старт при плавании на спине. Пловец входит в воду на своей дорожке и принимает стартовое положение и сохраняет его до стартовой положение. Тело при этом находится в положение группировки, ног (одна несколько выше другой плечо) утарающися в стенку бассейна. Руками пловец держится за бортик сливной канавки за специальными поручень другие приспособления. После стартовой команды пловец отпускает поручень, руки направляет вперёд и сильно отталкиваются стенки. Голову отклоняется к спине тело слегка и в прогнутом положении руками вперёд входим в воду. Затем пловец по палочкой кривой выходит на поверхности воды и делает вдох и выдох производится через нос во время скольжения под водой в направление поверхности. Как только скоробить, поло полученная при отталкивание от стенки, начинает участвовать пловец для продвижения вперёд включает в движения ноги, ее за руки. Старт при плавания кролем и брассом и дельфинам. В приведенных способах плавания старт принимаются прыжком со стартовой тумбочке. По перебиванию старта пловец занимает место на стартовой тумбочке. Его пловцы для надёжности упора обыкновенно ее игрой. Расстояние между ступнями ног 10-20 см. Верхняя часть тело наклонена вперёд ноги слегка согнуты в коленях, руки несколько приподняты сзади, взгляд направлен на дорожку. По команде старта пловец делает поромягих замах руками назад – вверх, а знаем энергичный мах вперёд. Одновременно наклонется туловище вперёд, санным шелком ног создаёт двигательный направления в поправления прыжка и по палочкой кривой входе в воду. После этого , направление

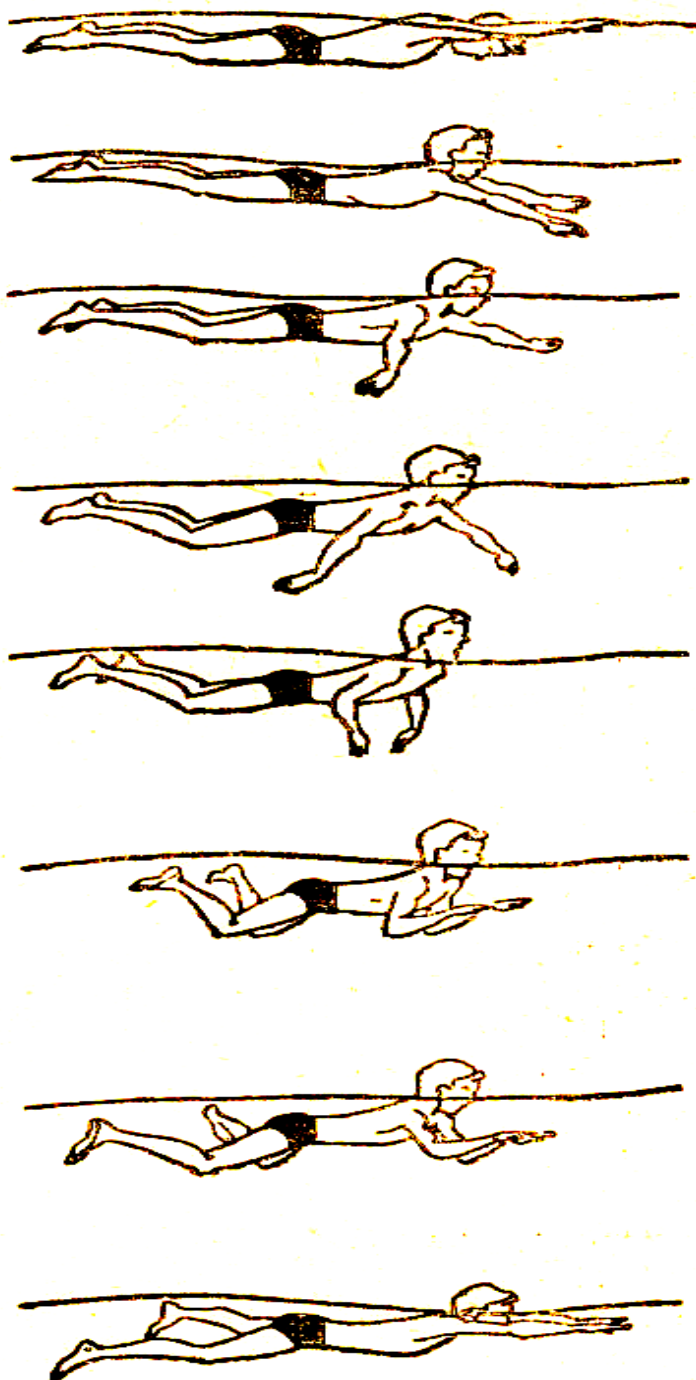
движение рукой и головой, вновь по головой кривой входит на поверхность воды. Голова во время пружка находится между руками. Как только скорость скольжения снижается спортсмен при плавании кролем и дельфинам начинает движения ногами, а задним и руками. При плавании брассом пловцу разрешается один подводный гребок (руками делается гребок до бедра, а знаменитый при вынесении рук вперед выполняется движение ногами).

Выполнение новароца. Соревновательная дистанция в большинстве случаев имеет большую длину, чем длина дорожки, на которой проводятся соревнования. Поэтому пловец должен один или несколько раз изменить направление движения по 180°, то есть сделать поворот. Маленькими пловцом вначале следует ограничиться наиболее простым поворотом, который обычно называют высоким. Высокий поворот при плавании на спине. При подходе к спинке пловец ориентируется или при помощи поворота головы в сторону или при помощи отклонения головы к спинке. Как только вытянутой вперед спинкой он выполняет переворот вокруг руки, ноги приходят в положение на груди, другая рука помогает этому вращению. Далее пловец подводит ноги к стенке и принимает положение приседа. При этом он держит голову под водой и делает вдох. Затем ногами пилотка укоряется в стенку, тело отклоняется назад, руки низко выносятся под поверхность воды в направлении движения. И конец ногами сильно отталкивается от стенки, подносимо выпрямляющей и держит голову между вытянутыми руками.

Высокий поворот при плавании кролем, брассом и дельфином. Как только пловец доплывает до слияния (при плавании кролем – рукой, плавании кролем рукой находится впереди при плавании брассом и дельфинами – одновременно двумя руками). Он быстро подтягивает ноги, занимает при этом как бы сидячее положение, и подмывает голову под водой. Затем усилием в тазобедренном суставе он сообщает телу вращение и разворачивается на 180°. В той фазе пловцов выполняется вдох. После этого пловец ставит ступни на спинку приблизительно по высоте таза,

выводившие руки вперёд голова находится между вытянутыми руками и сильно отталкивается ногами от спинке : тело выпрямляется и в конце скольжения пловец переходит к плавательным движением как после стартового прыжка. При плавании кролем поворот всегда делается в «открытую» старту то есть если пловец касается стенки правой рукой во влево. При плавании брассом и дельфинам пловец должен коснуться стенки общим руками одновременно. После колония руки помогающие вращению, сильно нажимая на воду в направлении противоположном вращению. Изучения спортивных способов плавания. Общим всем спортивным способам плавания является методическое последовательность движение ногами движение руками полная последовательность не исключает, однако одновременно изучения дыхания и движений руки ног. Изучения каждого движения начинается с его показа. Показ помогает начинать ему пловцу лучшее структуру и режим разучиваемых движений. Начинающий получает первое зрительное представления о движении и его воспроизвести. Однако полное представления о движений он получает только после того как сам выполняет его ощутить влияние воды. Благодаря постоянному повторению упражнений закрепляется чередование направления и расслабления мышц и в результате движения пловца становится более экономичными. К методике обучения плаванию на спине. Как показывают опытные и ловцы, без особого труда овладеют навыки попеременно, ударных движений ногами и уже на первом этапе обучения добиваются сравнению хороших результатов. Увеличения этот навык и ловкости общую выносливость. Движение ногами разругивалось сначала с помощью плавательной доски а затем и без неё, после отталкивание от стенки бассейна. В начало следует стремление к тому, чтобы дали держа руки свободно опущенными вдоль туловища и не подгробами ладонями, как так при этом возлагают вредные навыки. В другом, более сложном , упражнении одна вытягивается вдоль сила, а вторая выносятся вперёд в покровлении.

Техника спортивного способа плавания «Брасс»

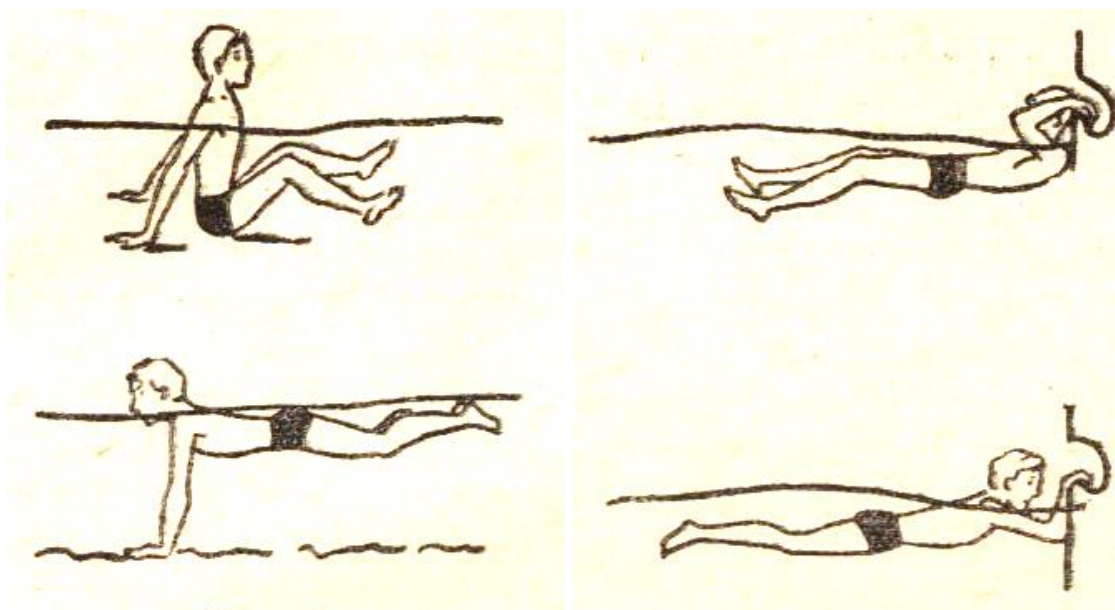


Брасс наиболее тихоходный среди других способов плавания, однако велико его прикладное значение.....

Последовательность обучения способу плавания брасс

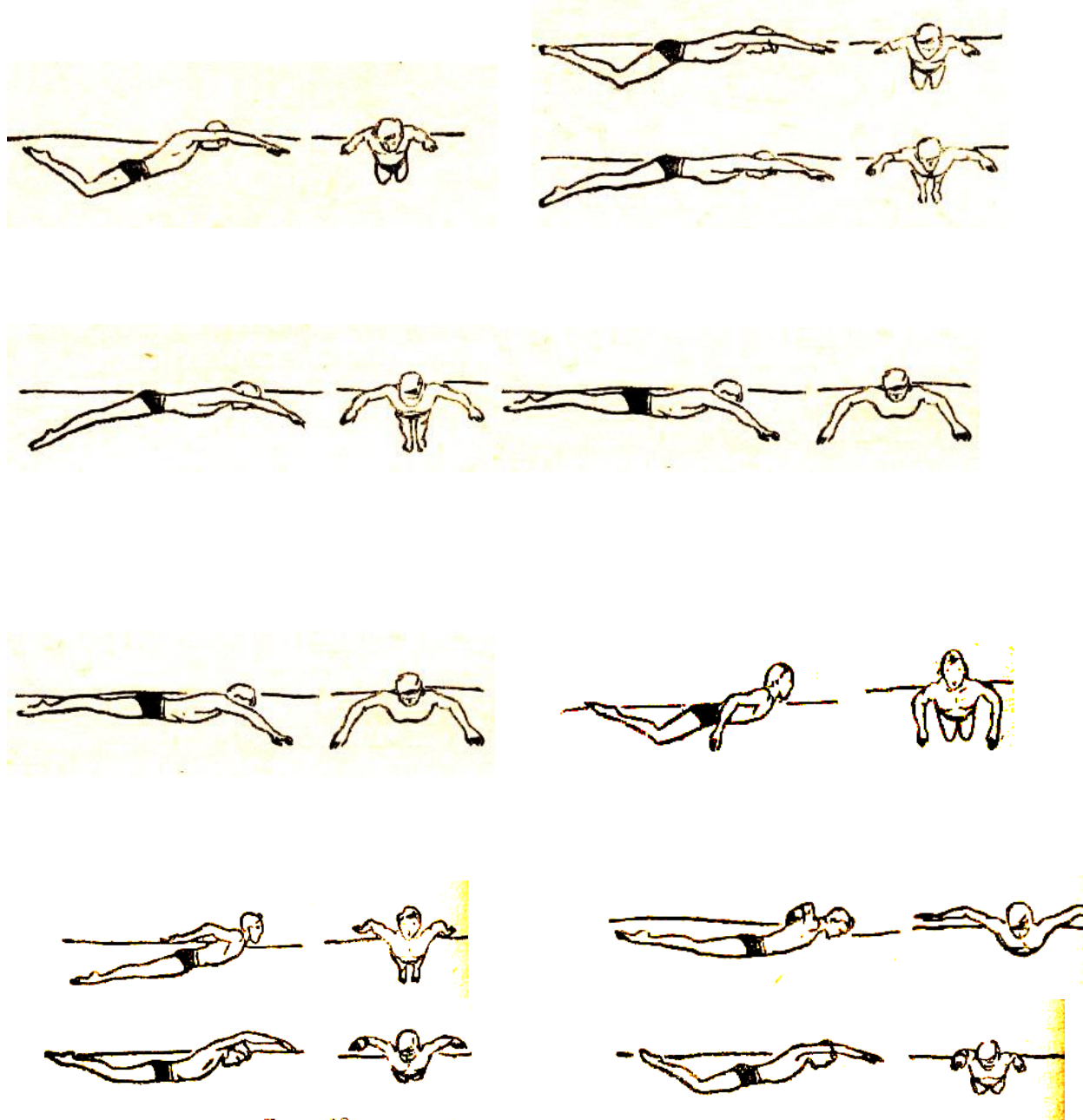


Упражнение на суше



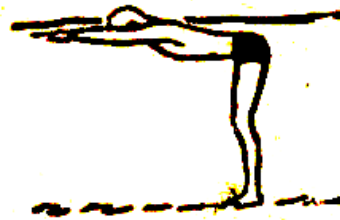
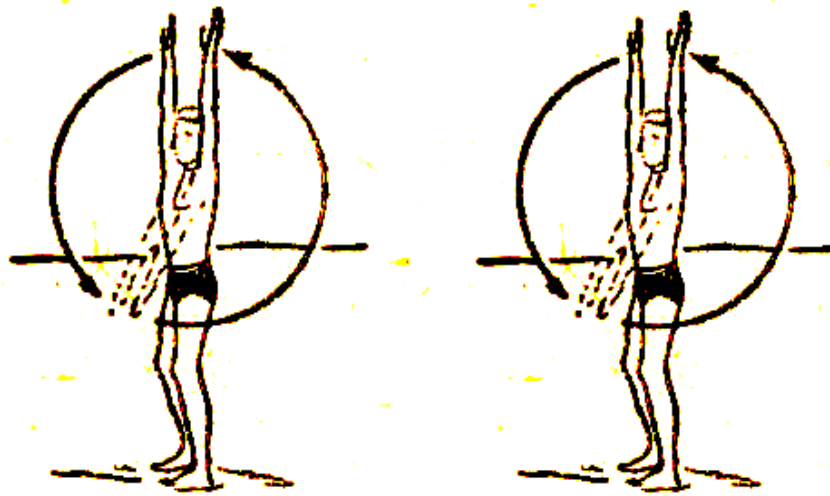
Упражнение на телком месте в воде

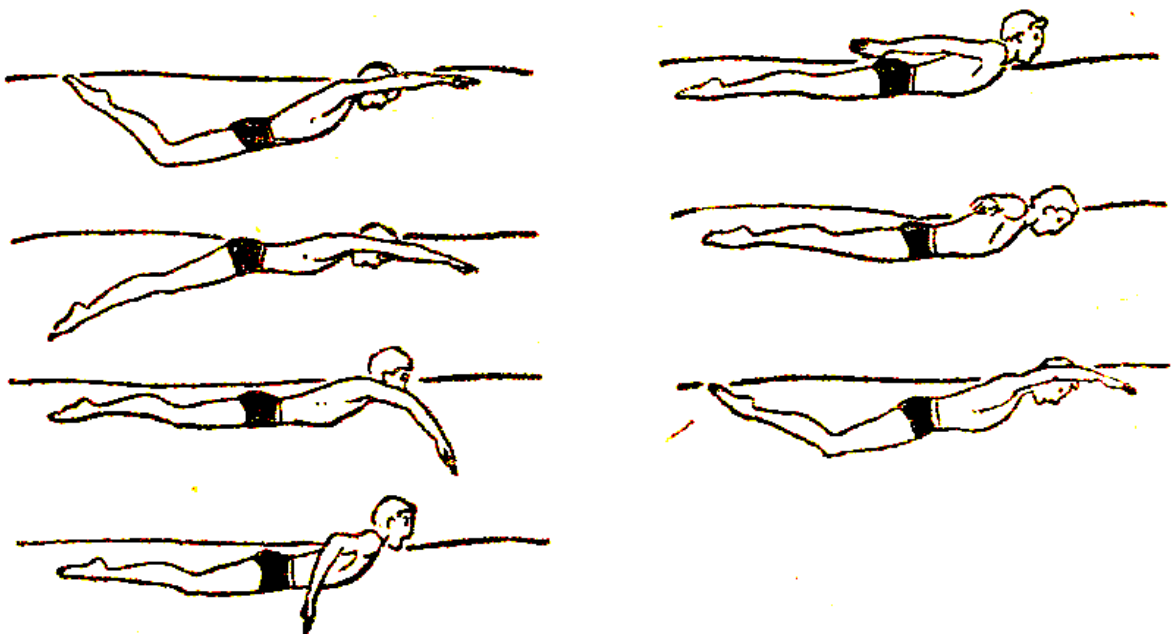
Технико спортивного способа плавания «Дельфин» - «Баттерфляй» С 1 января 1953г решением М.Л.Фплавания (Фина) баттерфляй был отделен от брасса, и с того момента оба способа получили самостоятельность



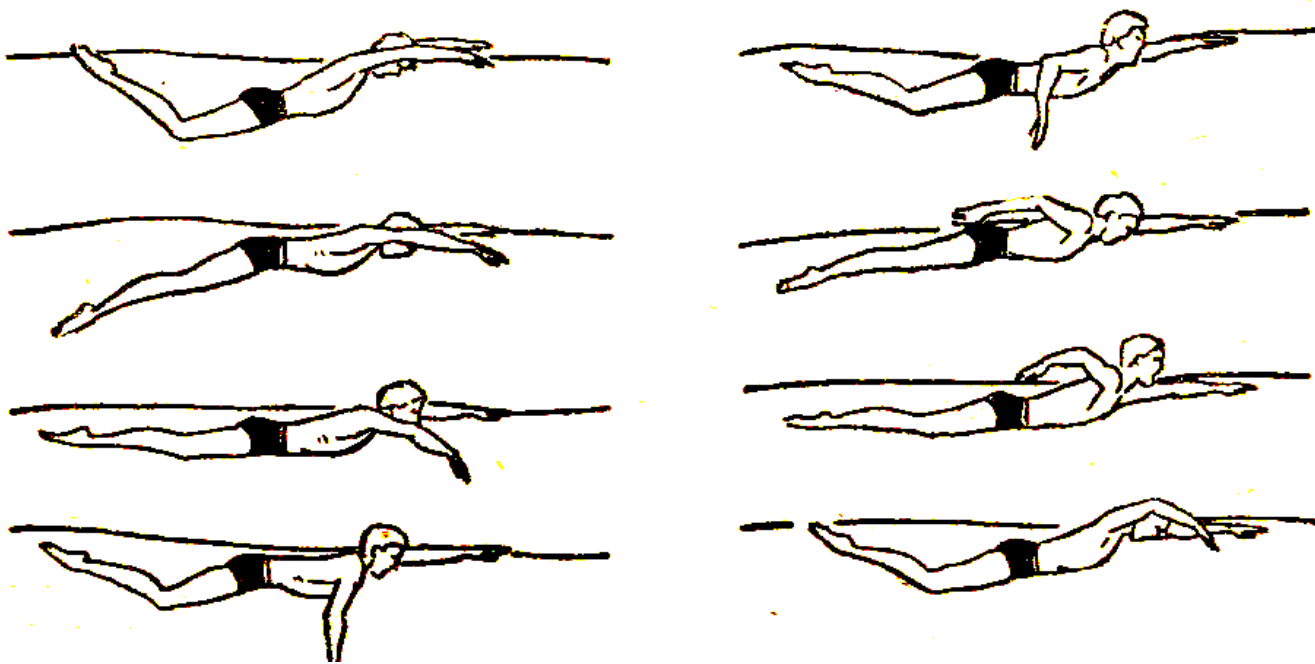
Упражнение для обучение способа плавания «Дельфин»

Последовательность обучения способом «Дельфин»





Упражнение в воде. Плавание одноударным дельфином



Упражнение с вытянутой вперед рукой, выполняя движение ногами.

III ГЛАВА. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВА И СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ ПОВЫШЕНИЕ ИХ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Скоростные способности пловца характеризуются умением проплыть короткий отрезок дистанции с абсолютно высокой скоростью. Удержать такую скорость квалифицированный взрослый пловец может на отрезке не более 75 м, пловец-подросток - на отрезке не более 50 м.

Скоростные способности неразрывно связаны с техническим мастерством пловца. Вне рационального варианта техники плавания, рационального выполнения старта и поворотов нет и высоких скоростей. Совершенство темпового варианта техники плавания избранным способом, умение выполнять движения с максимальной мобилизацией, без излишнего мышечного напряжения, сохраняя точность, координированность и оптимальную амплитуду, - важнейшая предпосылка высокого уровня скоростных способностей.

Максимальная скорость движений пловца зависит также от специальной силовой подготовленности, от мощности анаэробных алактатных источников энергии: запасов АТФ, креатинфосфата, миоглобина в мышечных клетках, скорости развертывания биохимических анаэробных реакций.

Физиологической основой скоростных способностей является оптимальный уровень возбудимости и функционирования центральной нервной системы, совершенство координационных механизмов двигательного аппарата, подвижность нервных процессов, способность мышц быстрее сокращаться и быстрее переходить от возбуждения к расслаблению. Скоростные способности воспитываются, как правило, в единстве с ловкостью и координированностью.

Воспитанию скоростных способностей юных пловцов, и прежде всего на этапе базовой подготовки, способствует развитие так называемых элементарных форм проявления быстроты в упражнениях на суше; быстроты двигательной реакции; способности развивать максимальный темп движений, выполнять с высокой скоростью однократные "взрывные" движения (например, выпрыгивания вверх, броски набивного мяча, отталкивания руками и ногами от пола в положении лежа). Разносторонняя физическая подготовка пловцов-подростков на суше создает хорошие предпосылки для развития скоростных способностей в более зрелые годы.

Со стороны волевых качеств, необходимых для развития скоростных способностей, от пловца требуется умение сосредоточиваться, приводить себя в состояние оптимальной готовности для прохождения короткой дистанции или ее отрезков с максимальной скоростью в условиях соревновательной обстановки. Пловец должен быть также психологически и тактически подготовлен к выполнению спуртов (ускорений) со старта, в середине дистанции (чаще всего перед поворотом и непосредственно после него), на финише.

Воспитание скоростных способностей начинается в процессе овладения рациональной спортивной техникой. Прежде всего добиваются точности и свободы движений при плавании в различном темпе на средних и коротких дистанциях и их отрезках. Чем совершеннее техника плавания, тем в большем объеме используются в учебно-тренировочных группах эстафеты и игры, связанные со спринтерским плаванием на коротких отрезках. Уделяют внимание формированию темповых вариантов техники для выполнения спуртов и финишных ускорений, освоению техники проплывания 10-15-метровых отрезков со старта и поворота.

По мере прочного овладения основами техники (примерно 3-4-й годы подготовки в учебно-тренировочной, группе) ставится задача постепенно увеличивать силу гребковых движений, сохраняя их точность и легкость, Наиболее полно эта задача, как и задача существенного повышения уровня

анаэробно-алактатной производительности, решается в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. В этих группах упражнения по воспитанию скоростных способностей органически сливаются с упражнениями

При воспитании скоростных способностей рекомендуется использовать следующие приемы: плавание поперек бассейна (в виде пX12-15 м); эстафеты, плавание в спарринге, с гандикапом, с лидированием, плавание с различными вариантами дыхания (вдох через два, три или четыре цикла движений); выполнение стартов и поворотов с включением плавания на 10-15-метровых отрезках дистанции на время; плавание с ускорением - плавным нарастанием усилий; плавание с высокой скоростью с постепенным выключением усилий (пловец, развив высокую скорость на коротком отрезке, старается удержать ее, продолжая движения "расслабленно"); плавание "по контрасту" (например, на 15-метровых отрезках чередуются: плавание в полную силу с дополнительным сопротивлением и плавание без него; плавание в максимальном темпе со средней амплитудой гребковых движений и плавание в оптимальном темпе с предельной амплитудой гребков); плавание с помощью предварительно растянутого резинового амортизатора, закрепленного одним концом за пояс спортсмена.

При плавании с предельной скоростью нередко наблюдается скованность движений. Причиной этого бывают: эмоциональное возбуждение, в частности желание проплыть действительно "во всю силу; координационная сложность задания, возникающая в силу недостаточно освоенной техники плавания; слабая силовая подготовленность, вследствие которой ученик, пытаясь справиться с заданием, напрягает даже те мышечные группы, которые непосредственно в движениях не участвуют. Успешно воспитывать скоростные способности можно лишь на прочной базе разносторонней технической и физической подготовленности, при постоянном контроле за свободой движений. Желательно регулярно напоминать ученикам о важности расслабления мышц: "плыви быстро, но

легко и свободно", "расслабь мышцы спины", "расслабь мышцы лица", "улыбнись и закрой глаза" (попытка улыбнуться и закрыть глаза ведет к расслаблению мимических мышц и рефлекторно - к расслаблению мышц шеи и плечевого пояса), "сделай 2-3 глубоких вдоха-выдоха, одновременно расслабляя руки" (это указание дается, например, перед попыткой преодолеть "на рекорд" короткий спринтерский отрезок) и т.д.

В качестве контрольных упражнений для оценки скоростных способностей используются старты в плавании с полной координацией движений и по элементам на отрезках 25, 60 м, а для пловцов группы спортивного совершенствования - и 75 м; выполнение стартов и поворотов на время.

Повышение уровня специальной силовой подготовленности в работе с пловцами юношеского возраста групп спортивного совершенствования осуществляется не только упражнениями на суше (см. главу 8), но и упражнениями в воде. С этой целью применяется плавание с помощью движений одними руками и ногами, а также плавание с полной координацией и преодолением дополнительного сопротивления воды или отягощения (интенсивность плавания субмаксимальная и максимальная). Величина дополнительного сопротивления, преодолеваемого пловцом, не должна превышать 30-40% соревновательной величины. В противном случае рациональная техника плавания искажается, эффективность упражнений падает. В тренировке пловцов высших разрядов подобные упражнения доминируют над другими упражнениями специальной силовой направленности.

При выполнении упражнений рекомендуется:

1) применять плавные ускорения от умеренного до предельного темпа, а позднее плавать с равномерной, возрастающей от повторения к повторению скоростью;

2) продолжительность плавания с околопредельной, а затем и с предельной мобилизацией сил в первых попытках от 6 до 20 с;

3) планировать оптимальные паузы отдыха, которые обеспечивали бы полное восстановление и качество выполняемых движений.

Помимо упражнений с нарастанием усилий применяются упражнения с их уменьшением. Пловец, развив высокую скорость, старается ее удерживать, уменьшая усилия и расслабляя мышцы. Такое плавание "на контрасте" применяется с чередованием движений в различном темпе. Упражнения можно усложнять, применяя дополнительные отягощения.

Упражнения, направленные на повышение скорости движения, планируют после разминки, в первой части занятия, а в тренировочном микроцикле - после дня отдыха или занятий с небольшой нагрузкой. В практике спортивного плавания часто случается так, что пловцы показывают высокие результаты на коротких отрезках дистанции в конце тренировочного занятия.

Упражнения для воспитания скоростных качеств выполняются на суше и в воде. Вот некоторые примеры таких упражнений.

3.1 ОБЩЕЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения для плечевого пояса

И. п. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м. Быстрая передача и ловля мяча.

И. п. - стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 2; 2,5 и 3 м, баскетбольный мяч за головой. В быстром темпе броски мяча из-за головы двумя руками с последующей ловлей.

И. п. - ноги на ширине плеч, стоя лицом к стенке на расстоянии 1,5-2-3 м, баскетбольный мяч - вверху за головой. Броски в быстром темпе двумя руками из-за головы.

И. п. - основная стойка, лицом к стенке на расстоянии 0,4 - 0,5 и 0,7 м. В быстром темпе сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах, толчком о стенку.

И. п. - упор лежа на бедрах поперек скамейки с опорой руками о пол. В быстром темпе разгибание рук с одновременным хлопком. Вдох делать при разгибании рук, выдох - при сгибании.

И. п. - правая (левая) нога впереди, стоя спиной к гимнастической стенке, руки согнуты в локтях у груди, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе поочередное разгибание рук вперед.

И. п. - выпад вперед спиной к гимнастической стенке, прямые руки отведены назад-вниз, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена на высоте пояса за рейку. В быстром темпе поднимать вперед прямые руки. Вдох делать при поднимании рук, выдох - при опускании.

И. п. - выпад вперед лицом к гимнастической стенке, руки впереди, пальцы захватывают концы эластичного бинта, середина которого закреплена за рейку на высоте пояса. В быстром темпе отводить руки назад, не сгибая их в локтевых суставах.

Упражнения для разгибателей туловища

И. п. - основная стойка, лицом к перекладине высотой 1,8 -] 2,0 м. Прыжком быстро подтянуться в вис прогнувшись прямым хватом.

И. п. - ноги на ширине плеч, руки за головой. В быстром темпе наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх-назад. Во время наклонов спина прямая, смотреть вперед. Вдох - в начале упражнения, выдох - в конце.

И. п. - упор сидя сзади, ноги вместе. В быстром темпе разгибание в тазобедренных суставах с отведением головы назад и прогибанием в пояснице.

И. п. - вис прогнувшись на перекладине. В быстром темпе поднимать и опускать ноги, сгибая и разгибая их сначала в коленных, затем - в коленных и тазобедренных суставах, потом только в тазобедренных.

И. п. - лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя сверху и снизу правую и левую ноги.

И. п. - лечь животом поперек гимнастической скамейки, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, руками захватив ближний край скамейки. В быстром темпе поднимать туловище, прогибая спину, отводить голову назад, опираясь руками. Вдох делать в начале упражнения, выдох - в конце. То же упражнение, но руки расположить за головой или сверху с набивным мячом массой 1-3 кг.

Упражнения для разгибателей ног.

И. п. - основная стойка в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг в различных направлениях.

И. п. - основная стойка, обруч лежит сбоку. Прыжки через обруч в различных направлениях.

И. п. - основная стойка. Прыжки с ноги на ногу через препятствие. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой ноги в колене.

И. п. - ноги на ширине плеч, руки - произвольно. Прыжки вверх толчком двумя ногами с доставанием края баскетбольного щита, с последующим бегом до следующего баскетбольного щита.

И. п. - основная стойка. Из упора присев прыжки с места в длину, сериями по 5-6 прыжков в каждой. Следить за полным выпрямлением ног в конце толчка. То же упражнение, но прыжки в длину с одного шага махом правой (левой) ногой с приземлением на обе ноги. Следить за полным выталкиванием опорной ноги и выносом вверх плеч; прыжки в длину с двух шагов с разбегом и приземлением на обе ноги.

И. п. - низкий присед. В быстром темпе передвижение прыжками на двух ногах в низком приседе по кругу или по отрезкам прямой.

Упражнения общего воздействия.

И. п. - партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей мяча двумя руками от груди между партнерами.

И. п. - партнеры в низком приседе на линии круга лицом друг к другу, оба с мячами. Передвижение вправо и влево по кругу с передачей двух мячей одновременно двумя руками от груди верхом и низом от пола с отскоком.

И. п. - высокий старт. Максимально быстрый бег на дистанцию 60 м, возвращение шагом.

И. п. - высокий старт. Челночный бег с ускорением на отрезках по 15-20 м 3-4 раза.

Развитие быстроты движений, составляющих соревновательную скорость

Упражнения для развития быстроты движений

при выполнении стартов.

Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с первыми плавательными движениями, с акцентом на предельно быстрой; реакции на стартовый сигнал.

Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) по сигналу, проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания.

3. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды) с акцентом на максимальной мощности толчка ногами и мощности первых плавательных движений.

4. Стартовый прыжок с тумбочки (из воды), проводимый с первыми плавательными движениями, с акцентом на максимальной дальности полета.

Упражнения для развития быстроты движений

при выполнении поворотов.

1. Наплывание с максимальной скоростью на поворотный щит с акцентом на быстроте вращения.

2. Выполнение поворотов с разбега по бортику бассейна с акцентом на быстроте вращения.

3. Облегчающее лидирование, позволяющее повысить скорость подплывания к поворотному щиту с максимально быстрой м вращением.

Лежа на спине на гимнастическом мате, вытянув руки за голову, по сигналу выполнять быстрое подтягивание коленей вверх на себя с последующим кувырком назад через голову или плечо.

Стоя лицом к гимнастической стенке, по сигналу имитация поворота "маятником".

Стоя в воде, наклонив туловище в сторону поворотного щита, по сигналу выполнять кувырок.

7. Стоя на дне, по сигналу выполнять прыжок вверх с кувырком.

8. Стоя у поворотного щита боком к нему и наклонив туловище в его сторону, по сигналу выполнять поворот с отталкиванием (упражнение применяется при плавании кролем на спине).

9. Лежа на спине, касаясь рукой поворотного щита, по сигналу выполнять быстрое вращение с отталкиванием.

Упражнения для развития быстроты движений в процессе дистанционного плавания.

1. Вращение прямыми руками с максимальной скоростью.
2. Вращение прямыми руками с максимальной скоростью с легкими гантелями, резиновыми амортизаторами и другими устройствами.
3. Имитация гребковых движений на изокинетическом тренажере с малым сопротивлением.
4. Повторное проплавание отрезков длиной 12,5; 25; 50 м со скоростью 90-100% от максимальной.
5. То же упражнение, но с помощью одних ног.
6. То же упражнение, но с помощью одних рук.
7. Плавание с переменной скоростью в полной координации, с помощью движений одних рук или ног; при этом скорость интенсивного проплавания отрезка должна быть не менее 95-100% от максимально возможной.

Перечень упражнений в воде специальной силовой направленности по Л.П. Макаренко (рис.1)

1. Плавание с помощью движений рук, буксируя партнера, связку поролоновых отрезков, прикрепленных шнуром к поясу, или иной подобный груз. 9 г

2. Плавание с помощью движений рук или ног, с полной координацией, движений, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный одним концом за стенку бассейна, другим за пояс или стопы пловца.

3. Плавание с полной координацией движений, с помощью движений рук или ног, преодолевая тяжесть груза блочного устройства (шнур блока закреплен одним концом за пояс спортсмена; груз регулируется тренером).

4. Плавание с помощью движений рук (с лопаточками на ладонях и без них), преодолевая сопротивление надутого резинового круга, надетого на голени в виде "восьмерки".

5. Плавание с помощью движений ног (прежде всего брассом и дельфином) с доской в руках, имеющей гидродинамический тормоз в виде поперечной пластины.

6. Плавание с помощью движений рук или с полной координацией движений с лопаточками на ладонях рук.

7. Плавание с помощью движений ног в максимальном темпе: дельфином в положении на боку; брассом на груди, руки у бедер; кролем на спине, руки вперед, ладонями вверх и вместе.

8. Большинство названных упражнений выполняется повторным или интервальным методом в виде п x 25; п x 50; п x 100 и п x 200 м.

Для контроля за уровнем специальной силовой подготовленности в воде рекомендуются:

1) измерение максимальной силы тяги в воде (плавание "на привязи");

2) проплывание 50, 100 или 200 м в полную силу на время: а) с полной

координацией движений, с лопаточками на ладонях рук; б) с помощью движений одними руками, преодолевая сопротивление резинового круга, надетого на голени в виде "восьмерки"; в) с помощью движений одними ногами с доской в руках, вытянутых вперед.

Упражнения для развития быстроты на суше (по А.М. Карпову).

1. Стоя, быстрые повороты головы налево, направо, наклон вперед, назад.
2. Стоя, различные круговые движения руками вперед, назад, одновременные, поочередные, с ускорениями.
3. Стоя, руки к плечам: круговые движения предплечьями в локтевых суставах внутрь и наружу с постепенным ускорением.
4. Ноги на ширине плеч, наклон вперед: движения руками, как при плавании дельфином и кролем, с постепенным ускорением.
5. Бег на носках на короткие отрезки - рывки с ускорением.
6. Семенящий бег на небольших отрезках с ускорением.
7. Спортивная ходьба с ускорениями на отрезках в 10, 12 м.
8. Различные прыжки: ноги вместе, скрестно, в стороны и вместе, на одной ноге, выполняемые в быстром темпе.
9. Прыжки со скакалкой в быстром темпе.
10. Различные варианты прыжков на согласование движений - два прыжка на одной ноге, два на другой, прыжок ноги врозь, ноги вместе.
11. Кто выше прыгнет?
12. Стоя, быстро выполнять "волну", - движение туловищем, как при плавании дельфином.
13. Сидя в положении угла согнувшись, выполнять движения ногами кролем в быстром темпе.
14. Упражнения с резиновыми амортизаторами: лежа на груди, стоя, наклонившись вперед, стоя спиной к месту прикрепления амортизаторов, стоя боком к точке прикреплений, лежа на спине. Выполнять движения поочередно и одновременно двумя руками с постепенным ускорением.
15. Различные упражнения на точность и быстроту реакции занимающихся: игры типа "слушай сигнал", например, по сигналу "раз" - бег, по сигналу "два" - прыжок. Или занимающиеся идут или бегут по кругу; по сигналу "раз" - остановка, на "два" - упор присев, на "три" - прыжок вверх.
16. Различные игры соревновательного характера в воде: "кто быстрее", "салки", эстафеты, игры с мячом.

Упражнения в воде

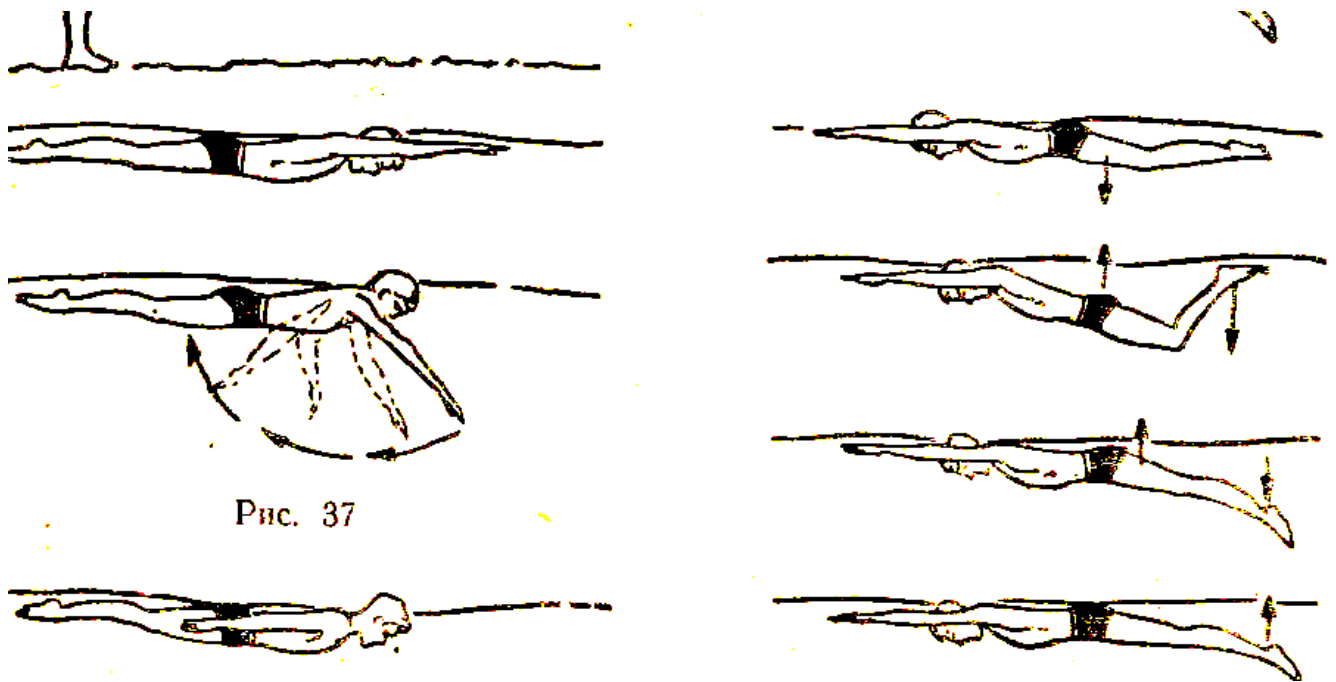
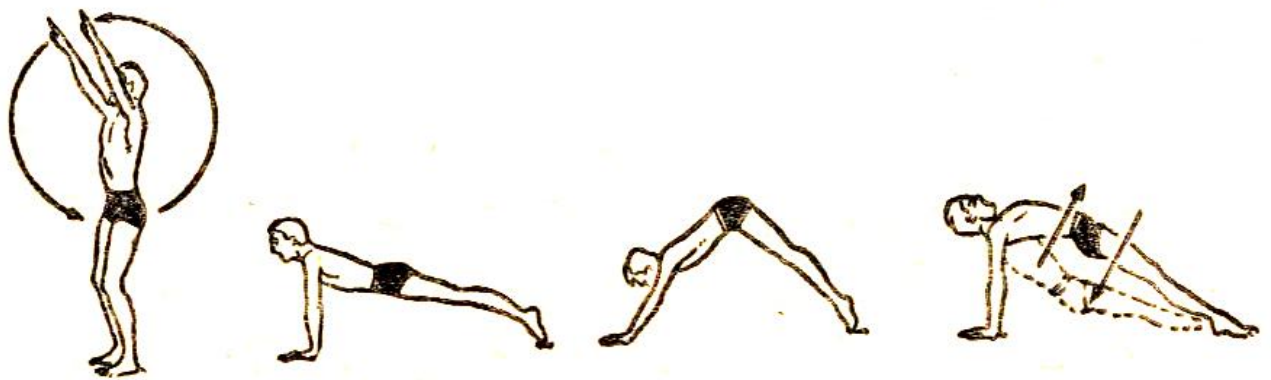


Рис. 37



Упражнения на суше

3.2. ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ ПЛОВ ПЛОВЦОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 2-3 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Спортивная тренировка по плаванию представляет собой единый целенаправленный педагогический процесс, продолжающийся в течение многих лет и посвященный достижению наивысших результатов. Она предусматривает не только повышение физического развития юного пловца, совершенствование его техники и тактики, но и воспитание морально-волевых качеств.

Учебно-тренировочная работа состоит из теоретической подготовки, общей и специальной физической подготовки, плавательной и морально-волевой подготовки.

Первые несколько лет занятий в бассейне, когда организм ребенка еще не оформился, основной задачей является изучение техники спортивных способов плавания и постепенное повышение тренированности средствами общей плавательной подготовки, общей и специальной физической подготовки. В это время еще не ведется тренировка в определенном способе плавания на избранную дистанцию, а закладывается основа для такой специализации в будущем. Юные пловцы занимаются гимнастикой, лыжами, легкой атлетикой, различными спортивными играми, а также изучают подготовительные упражнения в воде, осваивают и совершенствуют технику всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, знакомятся с играми и развлечениями на воде, учебными прыжками, нырянием, элементами игры в водное поло, фигурным плаванием. Применяя все многообразие средств общей плавательной подготовки, тренер постепенно подводит своих учеников к достижению результатов первого разряда на нескольких дистанциях в двух или трех способах плавания.

Одной из главных особенностей подготовки юных пловцов является многолетнее планирование тренировочного процесса. Перспективным планом предусматривается постепенное повышение уровня физических и функциональных возможностей пловцов от одного спортивного сезона к

другому. При такой планомерной тренировке создаются условия для всесторонней физической подготовки, овладения техникой плавания и достижения высоких спортивных результатов.

Подготовку юного пловца ни в коем случае нельзя форсировать, так как в результате этого не только прекращается спортивный рост, но и ухудшается его здоровье. Нельзя спешить с подготовкой пловца, особенно первые годы занятий, когда организм ребенка еще полностью не сформирован.

Второй год занятий.

В течение сентября и октября дети посещают бассейн 3 раза в неделю и повторяют тренировочную программу конца первого года обучения.

Следующие три месяца - ноябрь, декабрь, январь - объем каждого занятия в бассейне постепенно повышается. В конце каждой тренировки перед упражнениями в плавании с задержкой дыхания добавляется плавание на 200 м в полной координации. В первый день тренировки проплывается 200 м кролем на груди, во второй день - 200 м кролем на спине и в третий день тренировки - 200 м брассом.

Повышается интенсивность плавания при помощи ног с доской: в последних 200 м делаются ускорения по 25 м на каждые 100 м.

К проплыванию отрезков с задержкой дыхания добавляется плавание с ускорением при помощи рук кролем на груди, дельфином и брассом. Возвращаясь обратно, занимающиеся могут плыть при помощи рук на спине.

Февраль, март, апрель - объем тренировочного занятия продолжает увеличиваться и доводится до 2000 м. Занятия в это время строятся по 3-дневной схеме первого года занятий:

1-й день тренировки - кроль на груди и на спине (см. "Первый год занятий").

Добавить: проплывание в полной координации 100 м кролем на груди сразу после упражнений 4 x 100 м для кроля на груди и 100 м на спине после упражнений 4 x 100 м для кроля на спине.

2-й день тренировки - дельфин.

Добавить:

1. Проплавание в полной координации - 100 м кролем на груди сразу после упражнений 4 x 100 м для кроля на груди.
2. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с паузой в положении руки впереди - 200 м. Вдох во время остановки.
3. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с паузой в положении руки у бедер - 300 м. Вдох во время остановки.

3-й день тренировки - брасс. Добавить:

1. Проплавание в полной координации кролем на спине 100 м после упражнений 4 X 100 м для кроля на спине.
2. Проплавание 200 м брассом на технику чередовать с проплаванием 2 X 50 м при помощи ног или 2 X 50 м в полной координации с ускорением. Ускорение делается на 10-12 м в начале или конце дистанции 50 м.

В течение этих трех месяцев плавание на небольшие отрезки с задержкой дыхания и ускорениями проводится 2 раза в каждом занятии: первый раз сразу после плавания упражнениями 4 X 100 м и 100 м в полной координации, второй раз в конце урока после проплавания на технику в полной координации 200 м.

В зимние месяцы к занятиям в бассейне прибавляются занятия на лыжах - в воскресенье.

В конце второго года занятий - в мае - одну-две недели дается плавание на скорость. Каждый урок проплывается один раз 25 м каким-либо способом. Следующую неделю занимающиеся проплывают всеми способами 50 м - каждый урок одним способом. Проплавание этих отрезков после небольшой разминки в первой половине урока позволяет подготовиться к итоговой курсовке за год.

На втором году занятий не нужно разрешать занимающимся плавать в полной координации кролем на груди и на спине более чем на 200 м.

При проплывании больших дистанций портится техника плавания, появляются ошибки, которые легко заучиваются, так как на большой дистанции ошибка повторяется много раз. Поэтому дистанции, проплываемые в полной координации, нужно увеличивать только тогда, когда они преодолеваются без погрешностей в технике. По этой же причине на втором году занятий не рекомендуется проплывать дельфином в полной координации более 50 м.

Нагрузка в уроке изменяется в зависимости от необходимости. Так, 200 м в полной координации могут плыть два одинаково сильных спортсмена один за другим. Такая расстановка сил обострит борьбу и увеличит нагрузку. Если тренер хочет дать группе свободное плавание без соревнования, то занимающихся нужно пускать на дистанцию не по силам, а слабого пловца с сильным.

В конце года проводится итоговая курсовка: на каждой тренировке занимающиеся проплывают всеми способами одну дистанцию. В программу курсовки включается плавание 3 x 50 м и 100 м одним из способов. Каким способом стартовать на 100 м, решает тренер (обычно тем, техникой которого занимающийся овладел лучше всего).

Наблюдения врачей и физиологов в течение второго года занятий показали, что дети 9-11 лет вполне справляются с предлагаемыми им тренировочными нагрузками. Спокойное проплывание до 2000 м в течение 90 мин. с отдыхом между отдельными заданиями вызывало вполне благоприятные сдвиги как в сердечно-сосудистой, так и дыхательной системах юных пловцов. Вместе с тем у небольшой части детей, нерегулярно посещавших бассейн, после проплывания в уроке 2000 м наблюдались отклонения от нормы как в состоянии центральной нервной системы, так и в тазобедренных суставах, а движение бедра вверх разгибание, активное движение.

Трехразовая тренировка в течение недели по 90 мин. оказывала благоприятное влияние на функциональное состояние организма юных пловцов. Однако к концу недели наблюдалось некоторое утомление даже перед началом занятий в результате занятий в общеобразовательной школе и бассейне. При таком утомлении обычная в другие дни нагрузка часто вызывала отрицательные изменения. Поэтому в последний тренировочный день недели следует давать нагрузку меньше, чем в другие дни.

В детской спортивной школе на втором году обучения была сделана попытка ввести ежедневные занятия в бассейне. Во время мартовских каникул юные пловцы в течение 10 дней занимались в бассейне ежедневно. В обычные тренировочные дни выполнялась планируемая нагрузка по трехдневной схеме тренировки. В дополнительные три дня занимающиеся проплывали до 800 м всеми способами, а в оставшееся время (урок, так же как и тренировочные дни, продолжался 90 мин. в воде) проводились игры, развлечения и прыжки в воду, а также элементы водного поло. Следовательно, объем тренировок в эти дни был значительно снижен по сравнению с основными днями занятий.

Наблюдения физиологов показали, что ежедневные занятия даже для детей 12-14 лет (имевших такой же стаж занятий в бассейне, как и 9-11-летние) были преждевременны. За 10 дней ежедневных тренировок в бассейне в функциональном состоянии организма детей произошли резкие отрицательные сдвиги. После каникул ухудшилась концентрация и подвижность нервных процессов, понизилась возбудимость и лабильность двигательного аппарата, наблюдалось увеличение частоты пульса, аритмия сердечной деятельности, повышение кровяного давления.

Отрицательные изменения в организме занимающихся были настолько существенными, что полное восстановление функций до нормального состояния продолжалось в течение трех недель.

Таким образом, полученные данные говорят о том, что одной из особенностей организма детей является быстрое изменение функционального

состояния. Ежедневные занятия в бассейне вызывали перевозбуждение центральной нервной системы, что привело к быстрому переходу оптимального состояния в пессимальное. Это говорит о том, как важно быть осторожным при определении нагрузок для подростков.

Из сказанного не следует делать вывод, что на втором году занятий детям надо тренироваться 3 раза в неделю. Проверенная объективными методиками исследования тренировочная нагрузка оказалась непосильной для детей данной подготовленности. Каждый тренер может сравнить нагрузку, планируемую для своих учеников, с той нагрузкой, которая оказалась непосильной для обследованной группы занимающихся. Тем более, что ежедневные занятия в бассейне во время каникул проводятся во многих детских спортивных школах плавания. Для детей данной подготовленности при проведении ежедневных тренировок в бассейне следовало бы уменьшить продолжительность каждого занятия и общий объем работы.

Однократное проплывание на курсовках в полную силу отрезков 25 м, 50 м и дистанции 100 м на втором году обучения после небольшой разминки не вызывает отрицательных изменений в организме занимающихся.

Третий год занятий.

В сентябре и октябре занятия проводятся 4 раза в неделю: 3 раза в бассейне и один раз (в воскресенье) в лесу, парке или на стадионе. (Эти занятия прекращаются в конце осени из-за плохой погоды) В бассейне юные пловцы продолжают тренироваться по схеме второго года занятий.

Содержание тренировочных занятий соответствует прошлому году до марта месяца. Следующие три месяца- ноябрь, декабрь, январь,-продолжается освоение техники плавания кроля на груди, на спине и дельфина на более совершенном и высоком уровне техники. Для этого занимающиеся сначала разучивают, а потом выполняют на каждом занятии новые упражнения для кроля на груди, на спине и дельфина. С ноября месяца к трем занятиям в бассейне прибавляется четвертый «скоростной день»

1-й день тренировки – кроль на груди и на спине.

1. плавание при помощи ног кролем на груди и на спине с различными положениями рук-5х100м (см. «Первый год занятий»)

2. Плавание в координации двух ударного дельфина при помощи движений ног дельфином и гребковых движений одной руки кролем, другая рука у бедра. Вдох выполняется в сторону прижатой руки во время гребка рукой - 100 м.

3. Плавание в координации двух ударного дельфина при помощи движений ног дельфином и гребковых движений одной руки кролем, другая вытянута вперед. Вдох в сторону гребущей руки в конце гребка одновременно со вторым ударом ногами. Возвращать голову в и. п. одновременно с первым ударом ногами, опусканием плеч и вкладыванием руки в воду. Во время вдоха не поворачиваться на бок - 100 м.

4. Выполняя второе и третье упражнение, менять положение рук на каждом повороте. Эти упражнения применяются для совершенствования согласования движений при плавании дельфином. Однако выполнять их легче, чем плавать дельфином в полной координации, и занимающийся делает меньше ошибок. Пловцы овладевают согласованием движений без труда, не искажая техники дельфина. Выполняя упражнения, необходимо помнить, что гребок рукой согласуется с движениями туловища, головы и ног. Тренер должен внимательно следить за тем, чтобы пловец не сгибал ноги в тазобедренных суставах и не опускал бедра. Необходимо объяснить ученикам, что движение бедра вниз - результат некоторого расслабления в тазобедренных суставах, а движение бедра разгибание, активное движение.

Эти упражнения помогают также совершенствовать технику плавания кролем, в особенности быстрое и мощное начало гребка плечом.

4. Плавание в координации двух ударного дельфина при помощи движений ног дельфином и поочередных гребковых движений руками кролем. Вдох впереди одновременно с третьим промежуточным ударом ног и руками, прижатыми к бедрам, - 100 м.

Это упражнение приучает делать вдох в конце гребка руками, а третий дополнительный удар ногами не нарушает непрерывности движений ног.

5. Плавание, в координации двух ударного дельфина, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки одновременно с ударом ног, сменить положение рук одновременно с ударом ног, поворотом головы и опусканием плеч. В этом положении сделать третий промежуточный удар ногами. Продолжать плавание - удар ногами и вдох в сторону прижатой руки, второй удар на смену рук и третий в положении одна рука вытянута, другая прижата - 100 м.

6. Упражнения для кроля на груди - 4 x 100 м (см. "Первый год занятий").

7. Проплыть 200 м кролем на груди.

8. Выполнить упражнения 2, 3, 4, 5 из этого урока, но на спине.

9. Упражнения для кроля на спине - 4 x 100 м (см. "Первый год занятий"),

10. Проплыть 200 м кролем на спине.

11. Плавание при помощи ног с доской - 500 м.

12. Проплавание отрезков с задержкой дыхания при помощи рук и в полной координации кролем на груди. Возвращаясь обратно, плыть кролем на спине.

13. Игры и развлечения на воде.

Первые 1,5-2 месяца занимающиеся постепенно осваивают новые упражнения. Поэтому упражнения 4 X 100 м для кроля и 4 x 100 м для кроля на спине в уроках не выполняются или выполняются частично. Через 1,5-2 месяца урок выполняется всеми занимающимися полностью.

2-й день тренировки - дельфин.

1. Проплыть 500 м, чередуя каждые 50 м плавание дельфином в полной координации с плаванием дельфином при помощи ног, руки вытянуты вперед или прижаты к бедрам.

2. Плавание дельфином в слитной двух ударной координации, с остановкой - паузой - руки впереди. Во время остановки вдох - 200 м.

3. То же, но останавливать руки у бедер. Вдох вовремя остановки - 300м.

4. Проплыть 4 x 100 м упражнениями для дельфина (см. 1-й день тренировки, упражнения 2, 3, 4,5).

Проплыть 4 x 100 м упражнениями для кроля на груди.

Плавание кролем на груди - 2 x 100 м.

Плавание при помощи ног дельфином с доской - 500 м.

8. Проплавание дельфином отрезков с задержкой дыхания при помощи рук и в полной координации.

9. Старты, повороты, прыжки в воду.

Постепенно (без принуждения) отрезки, проплываемые с задержкой дыхания, увеличиваются до 20, 25 м. Занимающийся плывет, задерживая дыхание, пока это ему не трудно. Как только плыть становится тяжело, он должен остановиться.

3-й день тренировки - брасс.

1. Проплыть 500 м, чередуя каждые 50 м плавание при помощи ног с плаванием при помощи рук брассом.

2. Проплыть 500 м брассом.

3. Проплыть 4 x 100 м упражнениями для дельфина на спине.

4. Проплыть 4 x 100 м упражнениями для кроля на спине.

5. Плавание 200 м на спине.

6. Плавание при помощи ног брассом с доской - 500 м.

7. Плавание при помощи ног брассом 4 x 50 м с ускорением на последних 10 м; или то же самое, но с дыханием через одно, два, три движения ног; или 2 x 50 м брассом в полной координации с ускорением к концу отрезка.

8. Игры, развлечения, прыжки в воду.

4-й день тренировки - "скоростной день".

В гимнастическом зале выполняется короткая 15-минутная разминка вместо обычного занятия в течение 30 мин. В нее включаются броски мячей с ускорениями на месте и в движении и упражнения с резиновыми амортизаторами также с ускорениями к концу каждого упражнения. Такая короткая интенсивная разминка в зале хорошо подготавливает пловцов к выполнению основной части урока.

Занятие в воде проводится поперек бассейна длиной приблизительно 12,5 м в течение 60 мин.

Первые 5 мин. дается плавание поперек бассейна (примерно 6 м) всеми способами на скорость с выполнением поворотов. Это служит разминкой перед занятием в воде. Выполнять повороты на скорости всеми способами плавания в этот день тренировки обязательно. Совершенствовать технику поворотов можно также в конце урока.

Занимающиеся плавают втроем или вчетвером (бассейн примерно 12,5 м) по команде преподавателя, затем получают небольшую передышку и балуются в воде, ожидая очередной команды преподавателя. В тройки и четверки подбирают учеников равных по силам, поэтому весь урок занимающиеся соревнуются между собой.

Следующие 15 мин проводится плавание при помощи ног:

1. Каждая тройка плавает 4 раза с ускорением при помощи ног кролем на спине; 2 раза руки вытянуты, 2 раза одна рука вытянута, другая прижата.

2. Каждая тройка плавает 4 раза при помощи ног кролем на груди с прижатыми руками: с ускорением, с задержкой дыхания, с нырянием.

3. Каждая тройка плавает 4 раза при помощи ног кролем на груди с вытянутыми руками: с ускорением, задержкой дыхания, нырянием.

4. То же, но одна рука вытянута, другая прижата: с ускорением, задержкой дыхания, нырянием. Плавать так, чтобы все время поворачивать голову для вдоха в ту сторону, где находится тренер.

5. Проплыть 4 раза при помощи ног дельфином с прижатыми руками: с ускорением, задержкой дыхания, нырянием.
6. Проплыть 4 раза так же, но с вытянутыми вперед руками.
7. Проплыть 4 раза так же, но одна рука вытянута, другая прижата.
8. Проплыть 4 раза при помощи ног дельфином на спине, руки вытянуты вперед, с ускорением.

30 мин - плавание при помощи рук и в полной координации:

1. Проплыть 10-12 раз при помощи рук кролем на спине с ускорением, задержкой дыхания.
2. Проплыть 10-12 раз кролем на спине с задержкой дыхания, с ускорением.
3. Проплыть 10-12 раз при помощи рук кролем на груди с задержкой дыхания, с ускорением.
4. Проплыть 10-12 раз кролем на груди с задержкой дыхания, с ускорением.
5. Проплыть 12-15 раз дельфином с задержкой дыхания, с ускорением.

Для плавания в полной координации и при помощи рук требуется

больше времени, так как тренер после проплывания каждого отрезка делает замечания, касающиеся техники. Уменьшается темп плавания, увеличивается время остановок. Плавание каждым способом занимает в среднем по 10 мин. В оставшееся время можно провести игру на воде. Плавание поперек бассейна проводится без секундомера.

В "скоростной день" прекрасно совершенствуется качество быстроты, тем более что занимающиеся мало устают и быстро восстанавливают силы. "Скоростной день", проведенный за день до соревнований, способствует успешному выступлению участников, показывающих свои лучшие результаты. На февраль, март, апрель остается прежняя схема тренировки, но один раз в неделю добавляется плавание под контролем секундомера на 100, 200 или 400 м всеми способами. Таким образом, первую неделю занимающиеся проплывают один раз 100 м кролем на груди, вторую неделю-

100 м на спине, третью неделю - 100 м дельфином, четвертую 100 м брассом. Следующие три недели в таком же порядке проплывається дистанция 200 м всеми способами (без дельфина) и три недели дистанция 400 м. После этого дистанция, проплываемая под контролем секундомера, уменьшается в обратном порядке - снова три недели занимающиеся затрачивают на проплывание 200 м и четыре недели проплывают 100 м всеми способами.

В день, когда проводится плавание под контролем секундомера, меняется содержание и объем урока. Занятие начинается с небольшой разминки на 600 м.

1-й день тренировки проплыть:

1. 200 м при помощи ног кролем с прижатыми и вытянутыми руками;
2. 4 x 50 м упражнениями для кроля или кроля на спине в зависимости от дистанции, проплываемой под контролем секундомера;
3. 200 м кролем на груди или на спине также в зависимости от способа плавания;
4. 2 раза - 12, 15-м с задержкой дыхания кролем на груди или на спине.

2-й день тренировки проплыть:

1. 200 м при помощи ног дельфином с прижатыми и вытянутыми руками;
2. 200 м кролем на груди;
3. 200 м дельфином в двух ударной слитной координации, останавливая руки у бедер. Во время остановки - вдох;
4. проплыть 2 раза с задержкой дыхания дельфином.

3-й день тренировки проплыть:

1. 200 м при помощи ног брассом;
2. 200 м, чередуя каждые 50 м плавание брассом при помощи ног с плаванием при помощи рук;
3. 200 м брассом.

Плавание первых 100 м, за которыми следуют 200 и 400 м, проводится с поворота, чтобы занимающиеся, выполняющие первый раз упражнение,

особенно не перегружались. Все остальные дистанции, в том числе и заключительные 100 м (выполняемые после дистанции 400 и 200 м), проплываются со старта. После того как плавание под контролем секундомера в уроке заканчивается, занимающиеся, не выходя из воды, продолжают урок и проплывают: 1.500 м при помощи ног с доской (способ плавания соответствует дню тренировки), 2.8 x 100 м упражнениями (см. ПП год занятий, 1, 2, 3-й день тренировки), 3.200 м в полной координации.

В заключение проводятся игры, развлечения и прыжки в воду.

В конце года все занимающиеся участвуют в курсовке 4 x 100 м всеми способами. Курсовка продолжается четыре урока. Каждое занятие участники стартуют в одном способе плавания. Перед заплывами на время занимающиеся делают разминку (600 м), после курсовки проплывают 500 м при помощи ног или играют, прыгают в воду, развлекаются в воде.

В конце третьего года юные пловцы успешно выполняют III разряд по плаванию. Те из них, которые показывают результаты выше III разряда, участвуют в первенстве детских спортивных школ, городов.

Общий метраж отрезков, проплываемых в каждом занятии, для детей этого возраста на третьем году занятий может быть доведен до 2500 м, а в день тренировки дельфином несколько уменьшен.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам.

1. Скоростные качества пловца проявляются в следующих трех основных видах: быстрота выполнения отдельных элементов техники; быстрота реакции; быстрота выполнения цикла движения.

Быстрота выполнения отдельных элементов техники проявляется, например, при выполнении стартовых прыжков и поворотов, при проносе рук по воздуху, при вкладывании рук в воду во время плавания кролем.

Быстрота реакции проявляется при выполнении старта по сигналу стартера и при разного рода изменении ситуации.

Быстрота выполнения цикла движения особенно важна при выполнении движений пловца. Она характеризуется способностью быстро чередовать "включения" и "выключения" необходимых мышечных групп. Способность предельно "включить", т.е. сократить, мышцу и "выключить" ее, т.е. расслабить, позволяет, увеличить темп движений и выполнить движение более эффективно, с меньшей затратой усилий и энергии. Чем быстрее происходит сокращение и расслабление мышц, тем большее время мышцы имеют для отдыха и восстановления.

2. В основе скоростных качеств лежит подвижность нервных процессов.

3. Для воспитания скоростных качеств юного пловца применяются упражнения, направленные на воспитание быстроты движений, быстроты реакции, высокого темпа движений.

Для *воспитания быстроты движений* используются силовые и скоростно-силовые упражнения (метания, различные прыжки, скоростной бег и др.) и специальные упражнения с элементами предельно быстрых движений (выполнить прыжки вверх, делая хлопки руками при положении тела в воздухе; по сигналу быстро выполнить кувырок назад, присесть, выпрыгнуть вверх, присесть и принять положение упора лежа; из положения лежа на спине в 3 мот стены встать по сигналу и добежать до стены и др.).

Для *совершенствования быстроты реакции* на стартовую команду применяются упражнения, выполняемые под ожидаемую или неожиданную короткую и резкую команду (по сигналу быстро выполнить прыжок вверх или в сторону, бросить мяч из фиксированного положения, быстро присесть и др.).

Для дальнейшего совершенствования быстроты реакций используются аналитический и сенсорный методы: Аналитический метод предусматривает улучшение реакции путем тренировки ее в облегченных условиях, отдельно по элементам (например, выполнение по сигналу движения из исходного положения на старте только ногами или руками). Сенсорный метод предусматривает максимальное развитие "чувства времени", которое, как показывают исследования, улучшает реакцию (например, пловцы максимально быстро выполняют стартовые ускорения на 10-12 м и сравнивают определенное по чувству время с истинным. Или выполняют ускорения по заданному времени и сравнивают полученное время с заданием).

Освоение высокого темпа движений достигается путем выполнения разнообразных кратковременных упражнений (10-20 сек) в максимальном темпе (например, вращение прямых рук вперед или назад, прыжки со скакалкой, вращение набивного мяча вокруг туловища, многократное поднимание гантелей весом 1-3 кг от бедер вверх и др.).

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Каримов И.А “Баркамол авлод орзуси”-Т1999
2. Каримов И.А “Мақсадимиз тинчлик барқарорлик, ҳамкорлик –Т1995”
3. Каримов И.А “Ўзбекистон ХХІ асрга интиломқда” –Т2000
4. Каримов И.А “Янгича фикрлаш ва ишлаш давр талаби”-Т1997
5. Каримов И.А “Юксак маънавият енгилмас куч”-Т2008
6. Нормуродов А- “Жисмоний тарбия”-Т1998
7. Абдуллаев А, Хонкелдиев Ш.Х “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” –Т 2000
8. Фелин Н.А-“Возрастные особенности физического воспитания” М-1977
9. Матбоев Л.П “Теория методика физической культуры” М-1991
10. Юнусова И. А –“Основы методика физического культуры” Т-2005
11. Қурбонов Ш, Қурбонов.А –“Жисмоний машқларнинг физиологик асослари” Т-2003
12. Барани А. Обучение детей плаванию. М., 1960
13. Булгакова Н.Ж. Плавание. М., 1999
14. Булгакова Н.Ж. Плавание: пособие для инструктора-общественника. М, 1984
15. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. М., 1970
16. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М., 1977
17. Булиц-Гейман СВ. Мы учимся плавать. М., 1987.
18. Бутович Н.А. Плавание. М, 1962
19. Войцеховский СМ. Физическая подготовка пловца. М., 1970
20. Войцеховский СМ. Быстрая вода. М., 1983.
21. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. Минск, 1998
22. Гончар И.Л. Технология обучения плаванию. М., 2002
23. Макаренко Л.П. Юный пловец. М., 1983
24. Обучение и тренировка юного пловца. М. 1963
25. Плавание: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. М., 1984
26. Плавание / Под ред. В.А. Парфенова. М., 1981
27. Плавание / Под ред. доц. Б.Н. Никитского. М., 1967