**Технология ускоренного обучения плаванию**

Кандидат биологических наук, доцент В.А. Быков, Смоленский государственный институт физической культуры, Смоленск

На основании проведенного педагогического эксперимента (1984-1991 гг.) и собственного опыта работы нами была разработана и экспериментально обоснована педагогическая технология ускоренного обучения технике спортивного плавания студенток 18-22 лет. При этом учитывались результаты исследований ведущих специалистов [1, 2, 4, 6, 7].

Методическая схема технологии ускоренного обучения технике спортивного плавания включает пять этапов. На каждом этапе решаются конкретные задачи, в зависимости от которых применяются средства и используются методы и приемы обучения. Обучение технике всех (четырех) спортивных способов плавания происходит одновременно, но по элементам. Продолжительность этапов обучения зависит от усвоения учебно-методического материала по спортивному плаванию студентками, специализирующимися в разных видах спорта.

В проведенном эксперименте предпринята попытка сравнительного анализа эффективности разработанной нами программы комплексного (одновременного) обучения технике спортивного плавания с широко применяемым в практике параллельно-последовательным обучением студентов институтов физической культуры. Педагогический эксперимент включал 24 учебных занятия (по 90 мин каждое) и предусматривал обучение технике четырех спортивных способов плавания с последующим (в конце обучения) проплыванием контрольных дистанций на время и выполнением специального теста.

В педагогическом эксперименте приняли участие 426 студенток 18-20 лет, занимающихся циклическими видами спорта (лыжницы, легкоатлетки и велосипедистки). Экспериментальные группы включали 216 спортсменок.

Эффективность сравниваемых программ оценивалась по следующим показателям в конце обучения: техника плавания спортивными способами; время проплывания контрольных дистанций; результаты выполнения специального теста; количество студенток, усвоивших способы плавания.

Экспертная оценка техники плавания способом кроль на груди проводилась по 29 компонентам; способом дельфин и кроль на спине - по 24, способом брасс на груди - по 25 компонентам. В конце обучения усвоение техники плавания оценивалось по пятибалльной системе (табл. 1), разработанной и апробированной многими авторами [3, 8, 9].

Данные табл. 1 свидетельствуют, что не освоили технику плавания всеми спортивными способами в экспериментальных группах 8,5%, в контрольных - 43,9% занимающихся. Средняя оценка техники плавания спортивными способами несколько выше у девушек экспериментальных групп. Более качественно они освоили технику проплывания дистанции 25 м дельфином (р<0,001), 50 м брассом на груди (р<0,05). Студентки контрольных групп, изучавшие технику спортивных способов плавания по параллельно-последовательному методу, имели более низкие оценки, и им было необходимо дополнительное время, чтобы качественно освоить технику плавания, и особенно способов плавания дельфин и брасс на груди.

Результативность сравниваемых программ наиболее четко выражается в интегрированном показателе - времени проплывания контрольных дистанций в конце обучения (табл. 2, 3).

Анализ полученных результатов по методике, разработанной В.А. Парфеновым и В.Н. Платоновым [5], не выявил достоверных различий в оценке скоростных возможностей и специальной выносливости у девушек экспериментальных и контрольных групп.

Таблица 1. Результаты экспертных оценок техники плавания в экспериментальных и контрольных группах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Способ плавания, дистанция | Колич. студенток, освоивших способы плавания,% | Оценка техники способа плавания, баллы X±m | Оценка техники старта,% | Оценка техники проплывания дистанции, % | Оценка техники выполнения поворота, % |
| Кроль на груди, 50м | 98,1 | 4,07±0,021 | 96,3 | 96,1 | 98,5 |
| 95,7 | 3,94±0,018 |   |   |   |
| Кроль на спине, 50м | 99,5 | 4,0б±0,020 | 99,5 | 98,3 | 99,5 |
| 87,6 | 4,02±0,037 |   |   |   |
| Брасс на груди, 50м | 99,0 | 4,15±0,032 | 99,2 | 91,6 | 95,6 |
| 85,7 | 3,97±0,022 |   |   |   |
| Дельфин, 25м | 94,9 | 4,10±0,025 | 99,1 | 73,2 | - |
| 87,1 | 3,53±0,012 |   |   |   |

Примечание. В графах 2, 3: в числителе - экспериментальные группы, в знаменателе - контрольные; в гр. 4, 5, 6 - оценка техники плавания у девушек контрольных групп по отношению к экспериментальным.

Таблица 2. Время (с) проплывания контрольной дистанции (25 м) девушками экспериментальных и контрольных групп (Х±т)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ плавания | Экспериментальные гр. | Контрольные гр. | Р |
| Кроль на груди | 28,6±0,72 | 28,9±0,53 | - |
| Дельфин | 31,7±0,46 | 34,0±0,38 | <0,05 |
| Кроль на спине | 29,8±1,23 | 31,3±0,94 | - |
| Брасс на груди | 30,9±1,65 | 33,0±0,89 | <0,05 |

Таблица 3. Время (с) проплывания контрольной дистанции (50 м) девушками экспериментальных и контрольных групп (Х±т)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ плавания | Экспериментальные гр. | Контрольные гр. | Р |
| Кроль на груди | 59,2±0,43 | 60,0±0,84 | - |
| Кроль на спине | 61,5±0,27 | 65,4±1,71 | <0,05 |
| Брасс на груди | 66,9±1,17 | 78,5±0,93 | <0,001 |

Для определения устойчивости приобретенного навыка в конце обучения нами был предложен тест с преодолением дистанции 1000 м [10], чередуя способы плавания в определенной последовательности: кроль на груди, брасс на груди и кроль на спине.

Выявлено, что около 36% студенток контрольных групп не получают достаточно прочного навыка за время, отводимое на обучение с использованием параллельно-последовательного метода. Причем в этих группах отмечается большее количество занимающихся (5%), которые вообще не смогли преодолеть контрольную дистанцию.

Полученные данные позволяют сделать выводы:

1. Доказана возможность применения разработанной нами программы комплексного (одновременного) обучения плаванию наряду с широко используемым параллельно-последовательным обучением технике спортивных способов плавания студенток институтов физической культуры.

2. Экспериментально показаны преимущества комплексного обучения спортивным способам плавания, создающего благоприятные условия для ускоренного обучения и эффективного освоения техники, приобретения прочного и устойчивого навыка плавания у студенток ИФК.

3. Результаты педагогического эксперимента позволили заключить, что на эффективность обучения влияла лишь экспериментальная методика.

Девушки 18-22 лет, занимающиеся по комплексной программе, быстрее и качественнее освоили технику плавания дельфином, брассом на груди и кролем на спине по сравнению с занимающимися в контрольных группах что подтверждается лучшим временем проплывания контрольных дистанций студентками экспериментальных групп.

**Список литературы**

1. Абсалямов Т.М., Тимакова Т.С. (ред.) Научное обеспечение подготовки пловцов. - М.: ФиС, 1983, с. 16-26.

2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет): Автореф.канд. дис. М., 1954. - 14 с.

3. Егоров Г.И. Оптимизация методики обучения плаванию по программе физического воспитания вузов: Автореф. канд. дис. М., 1980. - 18 с.

4. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по методике обучения детей плаванию //Плавание. - М.: ФиС, 1976. Вып. 1, с. 46-52; Вып. 2, с. 47-55.

5. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. - М.: ФиС, 1979, с. 103-110.

6. Погребной А.И. Биомеханические и психолого-педагогические основы обучения школьников плаванию//Теория и практика физической культуры. 1997, № 5, с. 45- 46.

7. Полевой Г.Ф. Методика одновременного обучения спортивным способам плавания //Теория и практика физической культуры. 1958. Т. XXI. Вып. 6, с. 412- 415.

8. Савельев Ю.М. Преподавание курса плавания в ИФК для студентов, специализирующихся в разных видах спорта: Автореф. канд. дис. М., 1987. - 16 с.

9. Семенов А.В. Формирование двигательной готовности при обучении спортивной технике плавания: Автореф. канд. дис. Малаховка, 1992. - 23 с.

10. Фирсов 3.П. Оздоровительное плавание для всех //Плавание: Ежегодник. - М.: ФиС,1984, с. 35-42.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>