

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Коротков Кирилл Викторович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Комплексная методика обучения плаванию технике кроль на груди детей 7-8 лет
во внеурочной деятельности

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д. п. н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель доцент, к.п.н. Рябинин С.П.

(дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся Коротков К.В.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 Обзор литературных источников.....	6
1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-8 лет	6
1.2 Методы и средства обучения техники плавания детей 7-8 лет.....	10
1.3 Техника плавания кроль на груди.....	20
2 Организация и методы исследования.....	32
2.1 Методы исследования.....	32
2.2 Организация исследования.....	35
3 Обсуждение результатов эксперимента.....	36
3.1 Экспериментальная методика обучения плаванию детей 7-8 лет кролем на грудь, включающее оптимизацию этапов, средств и методов подготовки.....	36
3.2 Результаты исследования основных ошибок техники плавания способом кроль на груди у детей 7-8 лет.....	49
3.3 Анализ результатов анкетирования.....	54
3.4 Сравнительный анализ показателей контрольной и экспериментальной групп обучения детей плаванию на начало и конец эксперимента.....	62
ВЫВОДЫ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	72
Таблица Б.1 - Протокол фиксации основных ошибок при плавании кролем на грудь.....	72
Таблица Б.2 - Протокол фиксации основных ошибок при плавании кролем на грудь.....	73
Таблица Б.3 - Протокол фиксации основных ошибок при плавании кролем на грудь.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Плавание это способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка. Умение плавать относится к числу жизненно важных навыков. Плаванью отведена важная роль в средствах физического воспитания, именно поэтому дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, средние и высшие специальные учебные заведения включают в свою программу обучения — плавание [21].

Проблема массового обучения детей плаванию, вставшая особенно остро в последние годы, требует пересмотра традиционных методов, принятых в детских спортивных школах и учебных группах плавательных бассейнов: необходимо сократить сроки обучения и повысить эффективность освоения учебного материала [16]. При массовом обучении, решают иные задачи – прикладного и оздоровительного характера. Сокращение продолжительности начального обучения имеет смысл при проведении занятий в условиях Сибири [13].

Перед коллективами детских спортивных школ стоит задача заложить фундаментальные основы «школы плавания», но традиционная программа обучения не предусматривает достаточного количества подводящих упражнений по освоению техники плавания. Процесс обучения плаванию длится несколько месяцев и должен предусмотреть оптимальную длительность этапов обучению плаванию детей 7-8 лет [17].

В работе со школьниками обязателен индивидуальный подход. Это связано в первую очередь с тем, что детский организм в этом возрасте еще хрупок и не особо сформировавшийся, что требует тщательного учета способностей, склонностей и физических возможностей. Только при строгом учете пола и возраста, уровня физического развития и здоровья ребенка, его подверженности простудным заболеваниям, степени освоения с водой и

адаптации к изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно подобрать наиболее оптимальные методы обучения плаванию школьников [4].

А. Д. Викулов [6] утверждает, что необходимо обучению плаванию детей начинать учить с 7-8 лет, так как они становятся достаточно самостоятельными и уже обладают определенными двигательными умениями и навыками. Не все тренеры-преподаватели придерживаются мнений авторов научной литературы, они полагаются на собственный опыт преподавания, и начинают учить детей не с тех стилей плавания, что создаёт проблему в обучении, и оно происходит дольше по времени, чем написано в книгах, программах для обучения, и возникают противоречия между практическим опытом преподавателей по плаванию и рекомендациями практических пособий, что и определило тему научного исследования обучению плаванию детей 7-8 лет.

Цель исследования: научное обоснование комплексной методики обучения плаванию детей 7-8 лет способом кроль на груди во внеурочной деятельности.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс обучения плаванию детей 7-8 лет способом кроль на груди во внеурочной деятельности.

Предмет исследования: Комплексная методика интенсивного обучения плаванию техники кроль на груди детей 7-8 лет во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что обучение детей 7-8 лет плаванию кролем на груди будет более эффективным, если определить основную последовательность этапов, средств и методов обучения, охарактеризовать основные ошибки в технике плавания, возникающие при начальном обучении, а так же разработать содержание интенсивного обучения детей 7-8 лет плаванию способом кроль на груди.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить последовательность, средств и методов обучения

плаванию детей и разработать экспериментальную методику интенсивного обучения детей 7-8 лет плаванию способом кроль на груди.

3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальной методики интенсивного обучения детей 7-8 лет плаванию способом кроль на груди.

1 Обзор литературных источников

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-8 лет

Для правильного физического воспитания в процессе плавательной подготовки преподавателю необходимо знать и учитывать возрастные особенности младших школьников [18].

С 4 лет начинается период первого детства, который заканчивается в 7 лет. В этот период некоторые исследователи отмечают небольшое увеличение скорости роста, называя его «первым ростовым скачком».

Нервной системе принадлежит ведущая роль в процессе жизнедеятельности человека. Анатомическое развитие нервной системы заканчивается в основном в дошкольном и младшем школьном возрасте. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может при нерациональной спортивной тренировке приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга и быстрому утомлению. Большая возбудимость, высокая пластичность и реактивность нервной системы способствует быстрому усвоению двигательных навыков в 7-8 лет [31]. Для детей младшего школьного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов. Но, длительное поддержание процесса возбуждения еще невозможно и дети склонны к быстрой утомляемости. При организации занятий обязательно следует строго дозировать нагрузки, так как у детей данного возраста плохо развито ощущение усталости. Они недооценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не могут выразить их словами [17].

Железы внутренней секреции играют важную роль в приспособительных реакциях организма на воздействие различных факторов внешней среды, в том числе и физических нагрузок. У детей младшего школьного возраста отмечается усиление активности гипофиза, шишковидной и щитовидной желез, надпочечников, это находит своё отражение в высокой пластичности организма,

в преобладании процессов возбуждения, относительной некоординированности движений [2].

Сердечно-сосудистая система обеспечивает необходимый уровень обмена веществ в организме, доставку к тканям кислорода и питательных веществ, выведение углекислоты и продуктов обмена веществ. В младшем школьном возрасте завершается морфологическое развитие сердца и кровеносных сосудов, становится более совершенной регуляция сердечнососудистой системы. Вены у детей дошкольного и младшего школьного возраста относительно тонки и развиты слабее, чем артерии. Также просвет капиллярной сети относительно больше, чем у взрослых. Из этого следует сравнительно низкое давление в этом возрасте [2].

В младшем школьном возрасте у детей наблюдается неравномерный ритм работы сердца. После кратковременного увеличения частоты ударов сердца наступает резкое замедление, которое совпадает с фазой выдоха. Однако дыхательная аритмия сердца у детей этого возраста является нормальным физиологическим явлением. Скорость движения крови по сосудам у детей больше, чем у взрослых. Обеспечивая интенсивный обмен веществ растущего организма, сердце ребёнка выполняет относительно большую работу по сравнению с сердцем взрослого человека. Сердце ребёнка обладает большой лабильностью и сравнительно легко справляется с повышенными требованиями и отклонениями от нормальной деятельности. Перестройка работы сердца происходит быстро, в соответствии с характером деятельности ребёнка. Однако во время занятий физическими упражнениями злоупотреблять этим не следует.

Опорно-двигательный аппарат. Кости в организме человека выполняют разнообразные функции. Кости черепа, таза, грудной клетки (окружая важнейшие органы сердце, мозг, легкие и многие другие), выполняют защитную роль, сохраняя их от внешнего воздействия. Кости ног, рук и позвоночника выполняют опорные функции. Вместе с мышечной системой скелет составляет опорно-двигательный аппарат, который является основой

двигательной деятельности человека. Кости у детей меньше и размером и химическим составом и внутренним строением, чем у взрослого человека. У детей 7-10 лет в костях очень много мелких артерий. Это обеспечивает хороший прилив крови. В костях у ребёнка органических веществ несколько больше, чем неорганических, что обеспечивает им эластичность и упругость. Под влиянием разнообразных причин кости детей могут быть повреждены и деформированы. Для формирования правильной и красивой осанки большое значение имеет пропорциональное развитие мышц передней, задней, боковых поверхностей тела.

Мышечная система. Развитие массы и силы мышц у детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста происходит неравномерно. В младшем школьном и дошкольном возрасте мышцы конечностей развиты в меньшей мере, чем мышцы туловища. Мышцы имеют тонкие волокна, содержат много воды и бедны белком и жирами. Все движения человека осуществляются благодаря скелетной мускулатуре. Мышцы ребёнка значительно отличаются от мышц взрослого человека не только своим объёмом и величиной силы, но и строением, химическим составом. У детей 7-10 лет рост мышечной массы происходит интенсивнее, чем у дошкольников, заметно возрастает физиологический поперечник мышц, мышцы сгибатели развиваются значительно быстрее, чем мышцы разгибатели, мышцы передней поверхности тела лучше развиваются, чем мышцы спины. Это может быть одной из причин искривления позвоночника в грудной его части появления сутуловатости. В комплексах физических упражнений значительное место должны занимать упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса. У детей 7-10 лет рост мышц сопровождается усложнением их строения и развитием нервного аппарата. В этом у детей сравнительно хорошо развита скорость, частота движения и способность к точности дифференцировки параметров пространства и времени, что позволяет учащимся легко овладевать координационно сложными навыками и развивать скорость движений. Мышечная

работа делится на статическую и динамическую. При динамической работе фаза сокращения чередуется с фазой напряжения. При статической же работе мышцы длительное время находятся в состоянии напряжения. Поэтому при статической утомление наступает быстрее, чем при динамической работе. Можно сделать вывод, что упражнения статического характера во время занятий с младшими школьниками применять нельзя. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями мышечная система детей развивается и крепнет значительно быстрее [11, 40].

Дыхательная система. При систематических тренировках плаванию заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха детским организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию).

Морфологическое развитие органов пищеварения в основном заканчивается в среднем школьном возрасте. Развитие выделительной системы происходит довольно быстро и уже в дошкольном возрасте функция почек даже в условиях повышенной физической нагрузки соответствует уровню взрослых [2].

Сделаем вывод, что для обучения плаванию наиболее благоприятный период 7-8 лет. Главное требование при проведении учебных занятий – обеспечение безопасности, которая складывается из организации места проведения занятий, проведения самого занятия и контроля за детьми. Именно

в этом возрасте ребенок адекватно будет реагировать на действия учителя, а учитель - иметь обратную связь с обучаемым. Время пребывания детей в воде зависит от температуры воды и воздуха и возраста детей. При температуре воды +30°C и соответственно высокой температуре воздуха, продолжительность занятий в воде может быть 15-20 минут, и два раза в неделю. Наиболее благоприятные для детей такие стили как кроль на груди и на спине.

1.2 Методы и средства обучения техники плавания детей 7-8 лет

Средства обучения – объекты созданные человеком и естественной природой, которые используются в образовательном процессе обучающихся для достижения поставленных целей обучения, воспитания и развития.

Как говорит А. И. Нехвядовия, к основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения [17].

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости занимающихся. Общеразвивающие упражнения позволяют избирательно воздействовать на различные органы и группы мышц. По этому признаку их делят на упражнения для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. В свою очередь, упражнения совершенствуют функциональные возможности и подготавливают к освоению плавательных движений, поясняет Васильев В. С. и Никитский Б. Н. [5].

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнении таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений и ошибок в технике, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни [8].

С помощью подготовительных упражнений, дети начальной группы ознакамливаются со свойствами воды: плотностью, вязкостью, температурой, выталкивание тела из воды и чувство опоры. Тем самым проходит боязнь воды,

появляется умение ориентироваться в условиях этой среды. Для освоения воды подготовительные упражнения разделились на 7 групп [2]:

- 1) элементарные движения рук и ног;
- 2) передвижение по дну;
- 3) погружения;
- 4) упражнения для дыхания;
- 5) всплывание;
- 6) лежания;
- 7) скольжения.

1. Элементарные движения рук и ног. При выполнении упражнений из этой группы следует располагать конечности так, чтобы в одном случае во время их движений в воде обучаемый мог ощущать большое сопротивление и необходимую опору конечности о воду. Они помогают обучаемым правильно располагать конечности при последующем освоении техники плавания. Из положения стоя, движения прямыми ненапряженными (расслабленными) руками влево, вправо, вперед, назад, одновременно и попеременно, скрестно, меняя положение ладоней (ладони внутрь, наружу, повернуты к туловищу) [5].

2. Передвижение по дну. Упражнения этой группы также знакомят обучаемых со свойствами водной среды: ее плотностью и способностью оказывать сопротивление движущемуся телу в зависимости от скорости и положения тела. Передвижения выполняются в различных положениях с различной скоростью и с изменением направления движения. Эти способы применяют в различных сочетаниях: изменяют направление и способ передвижения, меняют скорость передвижения и положения рук, изменяют движения руками и направление движения тела или его скорость и др. Ходьба по дну в полный рост грудью вперед, спиной, левым (правым) боком вперед, различными шагами в колонне, в шеренге, парами и в других построениях [36].

3. Погружения. Эти упражнения позволяют обучаемым приобрести навык погружения и почувствовать выталкивающую силу. Стоя в положении

наклона туловища вперед набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, многократно делать это упражнение [2].

4. Упражнения для дыхания. Этот элемент группы самый важный, если не будет правильного дыхания, то будет не согласованность движений с дыханием, следовательно, дети не научатся правильно плавать. Наклониться и дуть на воду «как на горячий чай», чтобы создавалось ощущение волн [2].

5. Всплывание. Это упражнение позволят убедиться начинающим, как вода выталкивает на поверхность, сделать глубокий вдох и опуститься под воду с головой, и попытаться лечь на дно, всплыть спиной кверху [5].

6. Лежание. Основная направленность этой группы в том, чтобы сформировался навык горизонтального положения. «Поплавок» или «Медуза» всплыть к поверхности воды, широко развести руки и ноги, подбородок прижать к груди и задержать дыхание («Звездочка») [32].

7. Скольжение. Скольжение важно для стартов и поворотов, потому что оно обеспечит наименьшее сопротивление воды и хорошую обтекаемость, высокую скорость. Скольжение на груди, руки впереди, голова между руками, дыхание задержано, скользить до того момента пока тело не остановится [6].

Специальные упражнения предназначены для совершенствования техники всех способов плавания и делятся на три основные группы: упражнения для устранения ошибок; для освоения вариантов техники каждого спортивного способа; для нахождения собственного стиля спортсмена плыть тем или иным способом [10].

Облегчая условия обучения, преподаватели проводят занятия на мелком месте, поперек бассейна, используют поддерживающие средства и т. д. Выполнение упражнений в медленном темпе позволяет новичку более детально познакомиться с их формой, лучше усвоить согласование движений, чего трудно добиться при плавании в высоком темпе. Кратковременное изучение упражнений в усложненных условиях облегчает их выполнение в упрощенных условиях. Например, после попытки преодолеть кролем 25 м вдоль бассейна

новичок намного легче справляется с заданием переплыть этим же способом бассейн поперек (15 м), а после выполнения упражнения в плавании при помощи ног без доски обучающиеся лучше плывут с доской и т.п. [9].

Быков В. А. соглашается с мнением Н. Ж. Булгаковой, действительно, что упражнения для освоения с водой выполняются на мелком месте и помогают новичкам избавиться от чувства страха, научиться самостоятельно погружаться с головой в воду, открывать глаза и делать выдох под водой. К ним относятся: простые движения рук и ног в воде (маятникообразные, вращательные, гребковые - с целью формирования чувства опоры о воду); передвижения по дну (шагом, бегом, прыжками с помощью рук - для ощущения сопротивления воды); погружения и выдох в воду (главное упражнение в начальном обучении: погрузившегося в воду новичка вода выталкивает на поверхность; чувствуя подъемную силу, он приобретает уверенность в возможности удержаться на поверхности, учится открывать глаза и делать выдох); всплытие («поплавок» - выполнив глубокий вдох, новичок погружается на дно, принимает положение плотной группировки и всплывает до тех пор, пока спина не появится на поверхности); лежания и скольжения по воде на груди и на спине [3].

Обучение спортивным способам плавания - процесс более сложный, требующий зачастую существенной предварительной работы. Эту задачу решают подготовительные упражнения для изучения техники кроля, брасса, плавания на спине и баттерфляя. К ним относятся упражнения на суше (с резиновыми и блочными амортизаторами для мышц, несущих основную нагрузку при плавании; на растягивание и подвижность в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах), имитационные движения (для создания более отчетливого представления об изучаемом способе) и упражнения в воде (для изучения движений рук, ног, дыхания; согласования движений рук и дыхания, движений рук и ног; для освоения способа в целом), которые выполняются на месте и с опорой (например, стоя па дне - изучение

движений рук; держась руками за край пенного корытца-изучение движений ног и т. п.), в движении с опорой (изучение движений рук при плавании с резиновым кругом между ног, движений ног - при плавании с опорой руками на доску), в движении без опоры [25].

Выполняя систему вариативных упражнений, обучающиеся благодаря приспособительным реакциям естественным образом, но под контролем преподавателя приходят к лучшим для себя вариантам техники плавания. Однако эти лучшие варианты являются временными. Регулярные занятия спортом значительно повышают функциональные возможности организма человека, способствуют развитию его силы, гибкости, быстроты, выносливости. Поэтому выполнение системы вариативных упражнений превращается в основное средство многолетнего направленного совершенствования стиля каждого пловца. Варьирование техники должно отвечать следующим требованиям [42]:

- нахождению оптимальных параметров движений рук и ног (длины гребка, амплитуды подтягивания и отталкивания и др.);
- лучшему распределению усилий в различных движениях;
- поиску наиболее совершенного согласования движений головы, туловища, рук и ног;
- формированию индивидуальной манеры (стиля) спортсмена в плавании кролем, брассом, на спине или дельфином.

А. З. Бажев, И. В. Панов, отмечают, что использование в тренировке пловцов дополнительных средств может осуществляться в двух основных связанных направлениях [1]:

- с целью повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления после различных нагрузок;
- с целью увеличения эффективности различных тренировочных методов, а также разработки новых средств и приемов, способствующих повышению различных сторон подготовленности пловца.

Р. Н. Шлячков соглашаясь с мнением предыдущего автора, пишет, одним из факторов, способствующих более быстрому приобретению плавательного навыка, становлению техники, является использование дополнительных плавательных средств (доска для плавания, ласты, пояс из пенопласта) [38].

Теперь перейдем к рассмотрению методов обучения плаванию.

Методы обучения - рациональные приёмы, с помощью которых тренер (преподаватель) воспитывает у учеников умения, навыки и передаёт им знания [43].

При обучении плаванию основным практическим методом является метод упражнения, т. е. метод многократного повторения отдельных элементов или способа в целом. Все упражнения классифицируются и объединяются, а единую целостно-раздельную систему: любой изучаемый способ плавания после демонстрации и детального словесного анализа его выполнения расчленяется на составляющие его части (элементы - движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук и дыхания, согласование движений рук и ног) и только после этого осваивается в целом [11].

Т. Е. Сими́на отмечает, что в первоначальной стадии преподавания плаванию ребенка школьного возраста рационально применять методологию синхронного преподавания разным методам плавания, что гарантирует равно как результативность фактически изучения плавательных процессов, таким образом, и напрямую многостороннее формирование ключевых мышечных групп [32].

Е. С. Стародубцева говорит, что одним из прогрессивных методов тренировки является программа использования параметрических упражнений, т.е. такое построение упражнений, при котором один из показателей принимается постоянным (параметром). Параметрическая тренировка, в которой спортсмены в упражнениях с постоянной скоростью самостоятельно увеличивали количество повторений, применялась в подготовительном макроцикле тренировки.

Ю. В. Седляр отмечает, что основой методики являются дидактические принципы, прежде всего доступности и последовательности, который находит свое выражение в предварительном изучении отдельных элементов техники с последующим их соединением в единое целое через ряд последовательных упражнений; обучение осуществляется в рамках двух основных методов: последовательного и параллельно-последовательного (6), каждый из которых имеет свои недостатки и преимущества; средствами обучения являются упражнения преимущественно имитационного характера, выполняемые как на суше, так и в воде, при этом набор методических указаний по их применению крайне ограничен; специалисты выделяют ряд ошибок, встречающихся при обучении, и рекомендуют пути их устранения. Методика обучения кролю на груди, так же как и остальных способов осуществляется в рамках отмеченных концептуальных положений. Однако опыт их практической реализации свидетельствует, что применение одних и тех же упражнений разными пловцами приводит к формированию различных вариантов техники. Это диктует необходимость поиска дополнительных методических приемов, способствующих целенаправленному формированию того или иного варианта согласования движений, в частности разноименной шести ударной координации [29].

А. И. Погребной говорит, что характерной особенностью этой методики считается, что она может быть применена не только лишь в присутствии коллективной формы преподавания на школьном уроке, рамках оздоровительного лагеря, а также и в других учебных учреждениях. Она обладает преимуществом перед имеющимися методами в варианте огромной приближенности к обстоятельствам бассейна - реки, моря, таким образом равно как акцент в обучении делается не в горизонтальном, а в отвесном состоянии туловища, то что ликвидирует захлестывание лица волной [22].

А. Н. Вакуленко утверждает, что методика преподавания плаванию основывается в общепедагогические основы с учётом личного подхода к

ребёнку: сознательности и инициативности, систематичности, наглядности и доступности. Присутствие обучении плаванию используются 3 основных категории способов - словесные, наглядные и практические [4].

К словесным методам относят: описание объяснение, рассказ, беседа, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчёт и др., то есть учитель создаёт представление о движении и ошибках, рассказывает В. В. Дементьев [10]:

Объяснение - это изложение сути изучаемого конкретного понятия, движения, действия [42].

Рассказ применяется преимущественно в играх, помогает лучше понять суть изучаемого движения или материала [43].

Проводя беседу, тренер может лучше узнать учеников, и помочь решить ошибки которые возникают у них [5].

Наглядный метод помогает создать представление об изучаемом движении и его сущности, это способствует быстрому пониманию. У детей выражается склонность к подражанию тренера. К этому методу относятся: жестикуляция, показ изучаемого действия и наглядные пособия, говорит Н. Ж. Булгакова [2]:

С помощью жестов тренер заменяет команды, может подавать сигналы для уточнения техники, так как в бассейне повышенный шум.

Показ изучаемого движения производится на суше перед началом занятия, тренер показывает как в медленном темпе, так и в быстром, а также чётко слышать указания тренера [39].

Как говорит Т. В. Лепилина, что наглядность важное условие успешности обучения плаванию младших школьников. Наглядное восприятие помогает понять сущность движения, позволяет выстроить динамичный образ желаемого движения, развить у ребенка навыки управления своими действиями и их контроля, точного расположения туловища и конечностей в водной среде. Эти методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и

двигательному восприятию выполняемых заданий [15].

К наглядным пособиям относят: рисунки, плакаты, видеоматериалы, таким образом, обучаемые не только получают представление о способе плавания, но и смогут разобрать ошибки, которые возникали у них или могут возникнуть [12].

В группу практических методов входят: метод упражнений, игровой, соревновательный и другие, как утверждает А. И. Погребной [23].

Метод упражнений многократное повторение движений [36].

Ведущее место должен занимать игровой метод, позволяющий обеспечить необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, увеличить число повторений упражнений, использовать различные исходные положения, повысить эмоциональность занятий [6].

Соревновательный метод – это достижение победы в результате работы, которая показывает уровень физической и психической подготовки в борьбе за место [43].

О. В. Шмерко [39] сообщает, что в обучении, возможно, брать подобные примеры как «Группировка», «Фламинго», «Вращение вперед», «Вращение назад», «Винт-вращение в горизонтальном положении», «Круг» и т. д. Достижения в плавании продолжают быстро расти как за счет совершенствования техники передвижения в воде и процесса тренировки, так и за счет коренного изменения методики обучения спортивным способам плавания. В настоящее время сформулированы отправные положения методики обучения плаванию:

а) чем шире круг изучаемых двигательных навыков и умений, тем успешнее определяется и совершенствуется у занимающихся в дальнейшем основной способ плавания;

б) техника плавания претерпевает значительные изменения по мере развития физических качеств спортсмена, повышения его функциональных возможностей;

в) с изменением скорости плавания техника движений изменяется не только по форме, но и по характеру выполнения отдельных элементов, согласования движений и способа плавания в целом;

г) с наступлением утомления (в конце тренировки или заплыва на соревнованиях) за счет уменьшения силы рабочих движений сокращается их амплитуда, но одновременно увеличивается темп.

Долгое время в плавании, как и в других видах спорта, пытались в процессе обучения сформировать правильный и прочный навык посредством выполнения упражнений в медленном темпе, а затем сохранить его при плавании в высоком темпе. Практика показала, что такая методика была тормозом в достижении высоких результатов. В современной методике обучения используются упражнения, выполняемые в различном темпе - от малого до предельного. Причем на малом темпе происходит лишь ознакомление занимающихся с элементами того или иного способа плавания или со способом плавания в целом, а на большом формируется и закрепляется правильный навык скоростного плавания [19].

При обучении плаванию полезно прибегать к таким методическим приемам, как облегчение и усложнение условий выполнения упражнений, выполнение движений в медленном темпе, использование ориентиров [25].

В физическом воспитании и спорте получили свое воплощение педагогические принципы, отражающие общие педагогические закономерности. Принципы, сформулированные применительно к законам обучения, называются дидактическими. Они содержат ряд универсальных методических положений, без которых невозможна рациональная методика не только в обучении двигательным действиям, но и во всех остальных аспектах педагогической деятельности. Поэтому их еще можно назвать общепедагогическими принципами. В. А. Быков пишет [3].

Из выше сказанных суждений можно сделать вывод, что обучение технике плавания на начальном этапе обучения строится в следующем порядке:

положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом каждый элемент техники постепенно усложняется. На начальном обучении начинающих пловцов происходит сначала на суше, а потом в воде, упражнения подбираются от простого к сложному, упражнения разучивают по частям, тренер при разучивании всегда должен указывать на ошибки и исправлять их тактично, грамотно, используют целостно-разделенный метод. Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа:

1) показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами: использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков и др.);

2) одновременно с беседой о спортивном, прикладном и оздоровительном значении данного способа. У новичков создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям;

3) предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений).

4) изучение отдельных элементов техники плавания и способа в целом.

1.3 Техника плавания кроль на груди

При начальном обучении плаванию необходимо в первую очередь научить детей основным движениям руками, ногами, технике дыхания ребенка.

Все плавательные движения, целесообразно для начала имитировались на суше, затем в воде с применением неподвижной опоры (бортик или лесенка) и только потом в движении с применением подвижной опоры в виде плавательной доски [40].

Ю. А. Семёнов рекомендует в группах детей дошкольников занятия проводить 2 раза в неделю. Первое занятие - обучающего характера, второе – игры в бассейне. Длительность занятия - 15 - 20 минут. В занятия включать упражнения на суше и в воде, а так же игры [30].

П. А. Гагарина соглашается с мнением предыдущего автора, и пишет, что при этом целесообразно нахождение воспитателя в воде для оказания детям поддержки, страховки [7].

О. В. Шмерко говорит, что обучение плаванию проводят тренеры и инструкторы в бассейне. Уровень воды в бассейне не более 50-60 см и доходить до пояса занимающихся; температура воды - около 30°C, чтобы дети не замерзали [39].

Поэтому Давыдов В. Ю. [9] рекомендует проводить начальное обучение плаванию в глубоком плавательном бассейне. При начальном обучении плаванию в глубоком бассейне на 1-15-м занятиях, когда дети не владеют навыком самостоятельного удержания на поверхности воды (все занятия проходят с использованием МНКП) для обучения различным компонентам техники спортивных способов плавания необходимо применять следующие сочетания поддерживающих на воде средств:

- для обучения умению удерживать горизонтальное положение тела в воде: плавательные ласты и плавательная доска;
- для обучения технике работы ног в спортивных способах плавания, кроме способа брасс: плавательные ласты;
- для обучения спортивным способам плавания кроль на груди и кроль на спине: плавательная доска и плавательные ласты.

Г. А. Степанова, А. В. Саяпов соглашаются с мнением Давыдова В. Ю., и говорят, что обучение плаванию в глубоком плавательном бассейне (в отличие от обучения плаванию в неглубоком бассейне) позволяет формировать, уже на данном этапе специфический навык плавания при безопорном положении тела. Поэтому они рекомендуют начальное обучение плаванию проводить в глубоком плавательном бассейне [33].

В работе со школьниками обязателен индивидуальный подход. Это связано в первую очередь с тем, что детский организм в этом возрасте еще хрупок и не особо сформировавшийся, что требует тщательного учета

способностей, склонностей и физических возможностей. Только при строгом учете пола и возраста, уровня физического развития и здоровья ребенка, его подверженности простудным заболеваниям, степени освоения с водой и адаптации к изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно подобрать наиболее оптимальные методы обучения плаванию школьников [6].

А. Д. Викулов [6] утверждает, что обучению плаванию дети начинают учиться с 7-8 лет, так как они становятся достаточно самостоятельными и уже обладают двигательными умениями и навыками. Викулов выделил следующие задачи обучения плаванию:

- содействие укреплению здоровья;
- закаливание;
- привитие гигиенических навыков пользования водой;
- адаптация к водной среде;
- расширение фонда двигательных умений и навыков;
- обучение умению держаться на воде и перемещаться с помощью простейших движений.

Как было показано О. А. Пилипко, выделяет два этапа - этап ознакомления и этап освоения способов плавания [19].

В. А. Быков, соглашаясь с мнением предыдущего автора утверждает, что начальное обучение плаванию условно по содержанию разделяется на два этапа: первый - обучение навыку удержания на поверхности воды; второй - обучение передвижению в воде обучающихся [3].

На начальном этапе обучения необходимо научиться основным движениям, которые будут продвигать пловца вперед - это движение руками и ногами, положение тела в воде, согласование движений с дыханием [22].

Ю. А. Семёнов говорит, что обучение должно быть одновременным, т.е. все учить по не многу постепенно от простого к сложному. В основу её положен принцип ознакомления со всем многообразием движений спортивных,

неспортивных, облегчённых видов плавания и их элементов, на базе которых индивидуально в каждом обучаемом уже на первых занятиях проявляется наиболее удобный для него способ, стиль плавания. Это позволяет в дальнейшем быстрее осваивать спортивные способы плавания. В подготовительной части занятий, например, рекомендуют - на суше выполнять только имитационные упражнения по технике плавания и приёмам действия в воде. Разучивание движения начинается с рук последовательно: брасс, дельфин, кроль на груди, кроль на спине - затем с ног в последовательности: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс, потом разучивается сочетание движения рук, ног с различными вариантами дыхания. Дыхание в плавании является одним из сложных моментов, так как у детей начальной группы оно протекает произвольно, они ещё не умеют им управлять [30].

Как говорит Н. Ж. Булгакова, положение тела должно занимать обтекаемое положение для меньшего сопротивления. На положение тела оказывает влияние движение бёдер и дыхание. Бёдра занимают положение у поверхности воды, а голень и стопа хлыстообразными движениями следуют вниз за бедром, тем самым облегчая работу рукам и дыханию. Работа рук является основной для продвижения тела вперёд. Одним из важных элементов продвижения является кисть и предплечье, что обеспечивает опору об воду. Согласованность движений рук и ног с дыханием обеспечивает непрерывное продвижение пловца вперед с наиболее высокой скоростью и меньшей затратой сил. Движения руками и неразрывно связанное с ними дыхание являются основой координации; им подчинены все остальные движения. Когда выполняется гребок руками, туловище и бёдра удерживают устойчивое положение, что придаёт обтекаемость телу [2].

Вначале новичка обучают всем спортивным способам плавания, затем их вариантам и только после многих лет тренировки находят такую индивидуализированную манеру (стиль) плавания основным способом, которая наилучшим образом соответствует физическому развитию, двигательным

способностям и подготовленности спортсмена [10].

Н. Ю. Козлова, Н. В. Мартыненко согласны с мнением предыдущего автора, и считают, что обучение должно проходить не поочередно, а одновременно изучать все способы плавания, это будет положительно сказываться на организме занимающихся и оказывать положительный результат в начале обучения [13].

Исследование Б. В. Щербакова показало что, обучение детей начинается с таких стилей плавания как кроль на груди, кроль на спине. Более сложными оказываются для их движений и понимания – это дельфин и брасс, так как этим стилям начинают обучаться в более позднем возрасте, так как имеют некоторое представление о начальных движениях, которые приобретают в начальной группе обучения, но и эти способы плавания они не способны освоить достаточно хорошо. Движения часто получаются неточными, беспорядочными, неэкономными, включают разные группы мышц, что способствует потере сил [41].

А. Д. Викулов соглашаясь с мнением Б. В. Щербакова, говорит, что изучение техники спортивных способов плавания начинается со способов, имевших в основе движения руками и ногами. Такое чередование наиболее экономичнее с точки зрения управления движениями - более предпочтительнее. Структура, доведённая, до автоматизма попеременных движений в кроле на груди может послужить основой для изучения кроля на спине. Такая схема обеспечит высокую эффективность в изучении техники спортивного плавания [6].

И. В. Тарабрина рекомендует, начинать обучение с освоения базовых навыков, а затем параллельно изучать элементы плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом по ускоренным мини программам [34].

Подготовка начинающих пловцов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, а также игрового метода [43].

На начальном этапе обучения дети воспринимают и выполняют более простые стили плавания, такие как кроль на груди и кроль на спине. Эти способы являются естественными по отношению к тому, что есть схожесть с движениями, выполняемыми человеком – ползание, лазанье, ходьба. Дети научившиеся плавать кролем, так же смогут легко обучиться и другим способам плавания. Во время обучения этого стиля развивается правильное дыхание и согласованность движений с дыханием это необходимо для изучения новых стилей.

Сделаем вывод, что для обучения плаванию наиболее благоприятный период 7-8 лет. Главное требование при проведении учебных занятий – обеспечение безопасности, которая складывается из организации места проведения занятий, проведения самого занятия и контроля за детьми. Именно в этом возрасте ребенок адекватно будет реагировать на действия учителя, а учитель - иметь обратную связь с обучаемым. Время пребывания детей в воде зависит от температуры воды и воздуха и возраста детей. При температуре воды +30°C и соответственно высокой температуре воздуха, продолжительность занятий в воде может быть 15-20 минут, и два раза в неделю. Наиболее благоприятные для детей такие стили как кроль на груди и на спине.

Кроль на груди наиболее быстрый и экономичный способ плавания [24].

Как утверждает А. Д. Викулов, что современная техника кроля характеризуется горизонтальным положением тела, попеременными движениями ног, попеременными движениями рук, проносом рук в подготовительном для гребка движении над поверхностью [6].

На основе опорного гребка, можно сократить время обучения способом как кроль на груди [31].

Плавая кролем, тело находится в воде в горизонтальном положении, лицо под водой. При вдохе нужно повернуть голову в сторону так, чтобы рот оказался над водой. Ноги как ножницы совершают движения вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз

слегка согнуты в колене. При правильной работе ног показываются только пятки. Основное продвижение происходит за счёт рук. Гребок начинается из вытянутого положения, рука слегка начинает сгибаться в локте, гребок заканчивается у бедра. Во время этого пальцы рук сомкнуты и немного согнуты, чтобы кисть захватывала меньший объём воды. Закончив гребок, рука плавно выходит из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху. Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В момент, когда гребущая рука ложится на воду, другая рука начинает совершать гребок. Ноги работают чаще, чем руки. В то время как руки выполняют два гребка, ноги производят несколько ударов снизу вверх и сверху вниз [29].

Теперь рассмотрим подробнее эти движения:

Движения руками. Движения руками состоят из гребка и проноса. В гребке выделяют следующие фазы: «вход руки в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход руки из воды», «движение руки над водой».

Вход руки в воду завершает подготовку к началу гребка. В воду последовательно входят кисть, предплечье, плечо. Вход осуществляется развернутой кнаружи ладонью, со стороны большого пальца. Рука входит в воду напротив одноименного плечевого сустава или чуть ближе к продольной оси тела. Крен тела в момент входа руки в воду составляет от 10 до 30° [10].



Рисунок 1 – Вход руки в воду

Мухтарова Т. Л. пишет, что *фаза захвата* начинается сразу после входа руки в воду. В темповых вариантах техники эта фаза кратковременна и выполняется энергично. После погружения руки в воду сразу же начинается ее

рабочее движение в направлении в перед - вниз и немного кнаружи. Рука после входа в воду больше посылается вперед. Рабочая плоскость кисти как бы наскальзывает на встречный поток воды. Кисть при этом развернута ладонью вниз или немного кнаружи, локоть фиксирован и удерживается в высоком положении. Начало фазы захвата приходится на горизонтальное положение плечевого пояса (угол крена равен нулю), к концу фазы крен туловища достигает 15 - 30°, кисть руки оказывается впереди и напротив нижнего края туловища. Выполнение фазы захвата одной рукой приходится на завершение гребка другой. Происходит как бы передача гребка с одной руки на другую. В это время необходимо удержать тело на продольной оси в относительно высоком и хорошо обтекаемом положении, сохранить скорость плавания на сравнительно высоком уровне. Основная часть гребка делится на две под фазы: подтягивание и отталкивание [16].



Рисунок 2 – Фаза захвата

Подтягивание - первая подтягивающая фаза гребка захватом следует полукруговое движение руки вовнутрь, которое оканчивается при достижении кистью продольной оси тела или близкого к ней положения примерно под плечевым суставом. В начале подтягивания угол сгибания руки в локтевом суставе незначителен, а к его окончанию близок к прямому. По мере его выполнения кисть движется с постепенным ускорением, поворачиваясь ладонью во внутрь. К окончанию фазы ладонь смотрит слегка вовнутрь и вверх. Сопутствующий подтягиванию поворот туловища в сторону выполнения вдоха хотя и вызывает удлинение движения и некоторую потерю движущей силы, однако это вполне компенсируется его благоприятным положением для начала следующей, наиболее продуктивной фазы гребка - отталкивания [23].

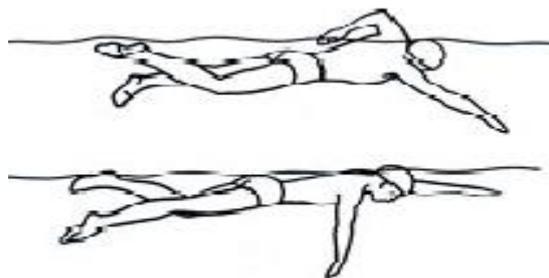


Рисунок 3 – Фаза подтягивания

Быков В. А. пишет, *фаза отталкивания* наиболее энергичная и решающая часть гребка. Кисть с ускорением движется под животом и тазом спереди назад и немного кнаружи, сохраняя предельно положение, близкое к фронтальному. Рука разгибается в локтевом суставе. Завершается гребок опорным скользящим движением кисти вверх-назад и немного кнаружи. В конце гребка (соответственно и фазы) рука практически полностью выпрямляется в локтевом суставе, кисть проходит около бедра и разворачивается мизинцем назад - вверх, на выход из воды [3].



Рисунок 4 – Фаза отталкивания

Выход руки из воды совпадает с наклоном туловища на противоположный бок. Плечевой пояс руки, завершившей гребок, оказывается над водой. Затем над поверхностью воды появляется локоть, далее - предплечье и кисть. Она выходит из воды за линией таза, у бедра [14].



Рисунок 5 – Выход руки из воды

Движение руки над водой выполняется в едином ритме с противоположной рукой, находящейся в гребке, то есть «в противофазе». Начинается эта часть движения плеча, его вращения в плечевом суставе; предплечье и кисть в первой половине фазы несколько отстают. Такое активное вращение обеспечивается высоким положением локтя, способствует активному растяжению мышц плеча, плечевого пояса, тех мышц, которые выполняют гребок, особенно в его начальной фазе. Во второй половине этой фазы кисть и предплечье «обгоняют» плечо, пронос выполняется быстрым маховым движением. Кисть движется у самой поверхности воды в течение всего подготовительного периода [21].

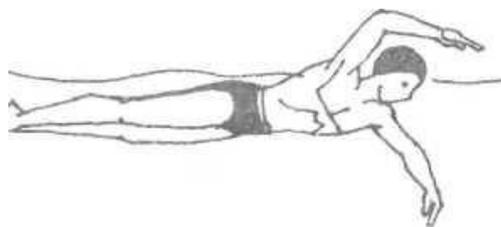


Рисунок 6 – Движение руки над водой

Движения ногами. Непрерывные попеременные движения ногами кролем помогают пловцу придать телу горизонтальное и обтекаемое положение. Ноги выполняют встречные движения вверх-вниз с небольшим размахом, минимально сгибаясь в коленях; голени и стопы расслаблены; стопы повернуты носками немного внутрь и непрерывно вспенивают воду сзади пловца. Ноги выполняют движения от бедра. Вслед за бедром в движение вовлекаются голень и стопа. Движение ноги вниз носит захлестывающий характер и является основной рабочей фазой. Движение стопы вверх - фаза подготовительная [35].

Удар стопой вниз выполняется с разгибанием ноги в коленном суставе. Отмечается обгон бедром голени и стопы: в то время, как стопа и голень движутся с ускорением вниз, бедро меняет направление движения и устремляется вверх. Это позволяет произвести захлестывающий удар стопой

вниз с полным выпрямлением ноги в коленном суставе [3].

Положение тела и дыхание. *Положение тела пловца*, как уже отмечалось, во многом определяет величину преодолеваемого им сопротивления. Лицо располагается так, чтобы линия поверхности воды проходила между линией волосяного покрова и макушкой. Подбородок должен располагаться достаточно высоко, чтобы можно было смотреть вперед. Однако прогиб туловища при этом не должен быть значительным. Для вдоха голова должна поворачиваться, а не подниматься [43].

Дыхание. Погребной А.И. говорит, для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону руки, завершающей гребок. Вдох выполняется через рот во время выхода руки из воды. При повороте головы в сторону для вдоха необходимо удерживать ее на продольной оси тела и не приподнимать над водой. После вдоха пловец вновь поворачивает голову лицом вниз и начинает постепенный выдох в воду через рот и нос. Дыхательный цикл завершается энергичным «выталкиванием» остатков воздуха через рот в тот момент, когда голова пловца вновь поворачивается лицом в сторону для очередного вдоха и рот оказывается над водой. Наиболее естественным ритмом дыхания являются один вдох и выдох на полный цикл движений (два гребка руками) [23].

Кононова А. П. подметила, что выдох естественно сменяет вдох, его интенсивность не должна вызывать преждевременную потребность во вдохе. До тех пор пока рот не окажется вблизи поверхности воды, выдох выполняется плавно. А при его появлении над водой быстро и энергично завершается с тем, чтобы сразу же сменится вдохом [14].

Согласование движений рук и ног. Булгакова Н. Ж. утверждает, что в то время как одна рука выполняет гребок, другая движется над водой, погружается в воду и вытягивается вперед. Вход в воду одной руки (например, правой) и ее вытягивание под водой вперед совпадают с выполнением второй половины гребка другой (левой) рукой [2].

Платонов В. Н. говорит, что в шестиударном варианте кроля на один

полный цикл движений руками приходится шесть попеременных движений ногами - шесть ударов стопами вниз. Правильное согласование движений руками и ногами получается у новичков почти автоматически при выполнении учебных упражнений. Основу техники плавания кролем составляют непрерывно чередуемые гребки руками в сочетании с правильным дыханием. Попеременные движения ногами должны помогать гребковым движениям руками и способствовать сохранению горизонтального и уравновешенного положения тела. Чрезмерно интенсивные движения ногами могут мешать движениям руками [21].

Сделаем вывод, что техника плавания кроль на груди, является самым быстрым и легко осваиваемым для плавания. Эти движения очень схожи с человеческими движениями в повседневной жизни: ползание, лазание, ходьба. Он разделён на множество фаз, эти фазы можно изучать детально, чтобы достигнуть максимального результата этим стилем.

2 Организация и методы исследования

2.1 Методы исследования

Методы научных исследований – это те приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Анализ программ спортивной подготовки по плаванию.
5. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, воспитанию физических качеств, возрастная физиология.

Анкетирование. Анкетирование - один из основных видов опроса, осуществляемого путем опосредованного общения социолога и респондента. Различают следующие виды анкетирования: а) по способу общения между исследователем и опрашиваемым - прессовый (вопросник печатают в газете, журнале); почтовый (рассылают анкеты по почте) и раздаточный (анкетер раздает их группе респондентов).

В первых двух случаях (заочное анкетирование) нет непосредственного контакта с респондентом. В третьем случае (очное анкетирование) анкетер выступает в качестве инструктора по заполнению анкет, раздатчика анкет, однако анкета заполняется респондентом самостоятельно; б) по месту проведения - анкетирование по месту жительства и по месту работы или учебы.

В последнем случае он может быть групповым (или аудиторным); в) по уровню стандартизации - полностью или частично стандартизированным. Этот вид анкетирования определяется характером вопросов (закрытыми или полужакрытыми).

Анкетирование имеет как достоинства (оперативность, экономия средств и времени и др.), так и недостатки, связанные с субъективностью получаемой информации, ее достоверностью и т. д.

Педагогическое наблюдение. Наряду с математизацией и технизацией исследований в психологии до сих пор не утратили своего значения традиционные методы сбора научной информации, в том числе такие, как наблюдение, самонаблюдение и опрос.

Основные методы исследований и их варианты, применяемые для сбора первичных данных.

Наблюдение имеет несколько вариантов. Внешнее наблюдение - это способ сбора данных о психологии и поведении человека путем прямого наблюдения за ним со стороны. Внешнее наблюдение менее субъективно, чем самонаблюдение, и обычно применяется там, где признаки, за которыми необходимо наблюдать, легко могут быть выделены и оценены извне. Внутреннее наблюдение, или самонаблюдение, применяется тогда, когда психолог-исследователь ставит перед собой задачу изучить интересующее его явление в том виде, в каком оно непосредственно представлено в его сознании. Внутренне воспринимая соответствующее явление, психолог как бы наблюдает за ним (например, за своими образами, чувствами, мыслями, переживаниями). Свободное наблюдение не имеет заранее установленных рамок, программы, процедуры его проведения.

Оно может менять предмет или объект наблюдения, его характер в ходе самого наблюдения в зависимости от пожелания наблюдателя. Свободное наблюдение целесообразно проводить в тех случаях, когда невозможно точно определить, что следует наблюдать, когда признаки изучаемого явления и его

вероятный ход заранее не известны исследователю.

Стандартизированное наблюдение, напротив, заранее определено и четко ограничено в плане того, что наблюдается. Оно ведется по определенной, предварительно продуманной программе и строго следует ей, независимо от того, что происходит в процессе наблюдения с объектом или самим наблюдателем. Стандартизированное наблюдение лучше использовать тогда, когда у исследователя имеется точный и достаточно полный перечень признаков, относимых к изучаемому феномену.

При включенном наблюдении (оно чаще всего используется в общей, возрастной, педагогической и социальной психологии) исследователь выступает в качестве непосредственного участника того процесса, за ходом которого он ведет наблюдение. Например, психолог может решать в уме какую-либо задачу, одновременно наблюдая за собой. Другой вариант включенного наблюдения: исследуя взаимоотношения людей, экспериментатор может включиться сам в общение с наблюдаемыми людьми, не прекращая в то же время наблюдать за складывающимися между ними и этими людьми взаимоотношениями. Включенное наблюдение полезно в том случае, когда психолог может дать правильную оценку явлению, лишь прочувствовав его на самом себе. Однако если под влиянием личного участия исследователя его восприятие и понимание события может быть искажено, то лучше обращаться к стороннему наблюдению, применение которого позволяет более объективно судить о наблюдаемом. Стороннее наблюдение в отличие от включенного не предполагает личного участия наблюдателя в том процессе, который он изучает.

Анализ программ спортивной подготовки по плаванию осуществлялся на протяжении четвертого этапа. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, подготовленная авторским коллективом, а также программы спортивной подготовки, по плаванию

разработанной на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание и рабочей программы по плаванию.

Методы математической статистики

Результаты исследования анализировались с использованием статистического метода t-критерий Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Для проведения эксперимента дети были разбиты на две группы: контрольную и экспериментальную. Первая группа «Контрольная» обучались плаванию по стандартной 36-часовой программе обучения плаванию стилем кроль на груди и на спине. Вторая группа «Экспериментальная» обучались по экспериментальной 21-часовой программе обучения плаванию стилем кроль на груди. Всего в эксперименте принимали участие 20 детей 7-8 лет, по 10 человек в каждой группе. Проведенное первоначальное тестирование в начале эксперимента показало что группы экспериментальная и контрольная однородны ($P > 0,05$).

На начало эксперимента все дети не умели плавать и держаться на воде.

Данное исследование проводилось нами в 3 этапа с сентября 2020 года.

I этап (сентябрь-октябрь 2020 г.). Анализ научно-методической литературе по теме исследования. Для этого была проанализирована, изучена и обобщена научная и научно-методическая литература, изучены лучшие практики спортивной практики по исследуемой теме.

II этап (ноябрь-декабрь 2020 г.) Разработка экспериментальной методики интенсивного обучения техники плавания кроль на груди детей 7-8 лет.

III этап (январь-март 2021 г.) Проведение педагогического эксперимента, статистический анализ результатов исследования, написание дипломной работы и подготовка её к защите.

3 Обсуждение результатов эксперимента

3.1 Экспериментальная комплексная методика обучения плаванию детей 7-8 лет кролем на груди

Экспериментальная комплексная методика интенсивного обучения плаванию стилем кроль на груди состоит из следующих этапов: первый этап (1-7 занятия); второй этап (8-14 занятия); третий этап (15-21 занятия), и представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Комплексная методика интенсивного обучения плаванию способом кроль на груди

1 этап обучения		
	1 неделя	2 неделя
Цель и задачи	Цель: Научить правильному положению тела в воде. Задачи: 1) Адаптация к водной среде; 2) Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; 3) освоение возможного изменения положения тела в воде; 4) Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; 5) Освоение равновесия и обтекаемого положения тела; 6) Ознакомление и обучение скольжению на груди; 7) Воспитание морально-этических и волевых качеств.	Цель: Научить правильному дыханию в воде. Задачи: 1) Ознакомление первого и второго варианта дыхания (вдох – продолжительный выдох в воду). 2) Освоение выдохов в воду; 3) Освоение навыка задержки дыхания на вдохе; 4) Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; 5) Соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма.
Содержание занятий (упражнения, мет. указания)	На первых 7 уроках проводится разучивание дыхания и освоение правильного положения, изучение элементов техники спортивного плавания, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.	
	<i>Упражнение:</i> 1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды; 2. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и,	<i>Упражнение:</i> 1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду; 2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох как на горячий чай); 3. Сделать вдох, а затем, опустив

Продолжение таблицы 1

	<p>медленно погрузившись под воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность;</p> <p>3. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны</p> <p>4. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>5. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.</p>	<p>губы в воду – выдох;</p> <p>4. То же, погрузившись в воду с головой;</p> <p>5. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.</p> <p>6. То же, поворачивая голову для вдоха направо</p> <p>7. Стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть по воду и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.</p>
2 этап обучения		
	3 неделя	4 неделя
Цель и задачи	<p>Цель: Научить движениям одними ногами, как на суше, так и на воде с опорой об дно в статическом положении, и со вспомогательными средствами.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ознакомление с движениями ногами кролем на груди; 2) Закрепление ранее изученных вариантов дыхания и правильного положения тела в воде, а так же скольжение на груди; 3) Разучивание попеременных движений ногами как при плавании кролем; 4) Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки; 5) Воспитание трудолюбия. 	<p>Цель: Обучить движениям одними руками на суше и воде, с использованием ног во время скольжения по воде с задержкой дыхания на вдохе.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ознакомление с элементарными движениями рук при плавании кролем; 2) Разучивание элементарных движений правой и левой руками; 3) Обучение умению продвигаться вперед в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами; 4) Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем. 5) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов; 6) Воспитать в ученике умение ориентироваться в новых условиях.

Продолжение таблицы 1

Содержание занятий (упражнения, мет.указания)	Содержание занятий воде с опорой об дно; движение ногами с помощью вспомогательных средств; движение одними руками на суше и воде; движения рук и ног во время скольжения по воде с задержкой дыхания на вдохе.	
	<p><i>Упражнение:</i></p> <p>1. Имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке;</p> <p>2. Сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем;</p>	<p><i>Упражнение:</i></p> <p>1. Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: а) стоя руки вверх выполнить гребок одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; б) из этого же положения выполнить гребок одной рукой до бедра и пронести</p>
2 этап обучения		
	3 неделя	4 неделя
	<p>3. Лежа на груди, держась ногами за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем;</p> <p>4. Скольжение на груди, руки лежат на плавательной доске, подбородок над водой, с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле.</p>	<p>её «над водой» в и. п., повторить с другой рукой;</p> <p>2. Стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем;</p> <p>3. То же, но с передвижением по дну бассейна шагом;</p> <p>4. Колобашка в ногах, левая рука впереди, голова смотрит вправо, правая рука делает гребок до бедра, и проносится над водой, тоже с левой рукой;</p> <p>5. В скольжении на груди на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и. п., затем повторить другой рукой;</p>
Цель и задачи	<p>Цель: Обучить согласованию движений ног и дыхания.</p> <p>Задачи:</p> <p>1) Повторение движений одними руками и ногами при плавании кролем на груди;</p> <p>2) Разучивание дыхания (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ногами при плавании кролем на груди;</p>	<p>Цель: Научить согласованию дыхания с движением рук на суше и в воде;</p> <p>Задачи:</p> <p>1) Разучивание согласования дыхания с движением руками кролем на груди;</p> <p>2) Совершенствование умений в плавании кролем на груди, согласования дыхания с движением руками;</p>

Продолжение таблицы 1

	3) Совершенствование умений в плавании кролем на груди с помощью движений одними ногами в согласовании с дыханием; 4) Укрепление дыхательного аппарата; 5) Воспитание к потребности физических упражнений.	3) Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; 4) Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.
Содержание занятий (упражнения, мет.указания)	Далее продолжается изучение элементов техники спортивного способа плавания, но преимущественно уклон идет на согласование движений ног с дыханием, дыхания с движением рук на суше и в воде, в движениях рук и ног на суше и в воде, движений рук, ног и дыхания.	
3 этап обучения		
	5 неделя	6 неделя
	<p><i>Упражнение:</i></p> <p>1. И. п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем;</p> <p>2. И. п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками, лицо опущено в воду. Движение ногами кролем</p> <p>3. То же, но одной рукой держась за бортик, а другая вдоль туловища;</p> <p>4. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), лицо либо во время подъема головы вперед (а, б, в), выдох во время опускания лица в воду.</p> <p><i>Методические указания.</i> В упр. 1, 4 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Упр. 4 выполняется вначале на задержке дыхания,</p>	<p><i>Упражнение:</i></p> <p>1. И. и. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками;</p> <p>2. И. п. то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем;</p> <p>3. И. п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха;</p> <p>4. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску;</p> <p>5. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону</p>

Окончание таблицы 1

	затем в согласовании с дыханием.	работающей руки; 6. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка). <i>Методические указания.</i> В упр. 1, 3 движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.
	7 неделя	
Цель и задачи	Цель: Научить согласованию движений рук, ног и дыхания. Задачи: 1) Закрепление ранее изученных согласований движений с дыханием; 2) Совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений и дыханием; 3) Воспитывать усидчивость, умение преодолевать трудности, аккуратность при выполнении заданий, силы воли, настойчивости, упорства; 4) Повышение общей работоспособности.	
	<i>Упражнение:</i> 1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди; 2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений); 3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух и четырехударной координации движений); 4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три». <i>Методические указания.</i> В упр. 1 вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упр. 2, 3 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем на каждый цикл.	

На протяжении всех этапов ребенок обучается технике плавания кроль на груди. На первых 6 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений. С 7-го урока продолжается изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль. На 19-м (контрольном) уроке выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди - 15 м;
- 2) плавание одними руками, с помощью дополнительного средства в виде

колобашки;

- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) самостоятельное проплывание 25 м кролем на груди.

1. Построение занятия.

На первоначальном этапе обучения преобладают методы, такие как словесные, наглядные и практические, также учитываются специальные и общеразвивающие упражнения на суше и воде. При обучении техники спортивных способов новичков, тренерам следует придерживаться такой последовательности для построения занятий:

- демонстрация правильной техники спортивных способов плавания (имеющимися в части лучшими пловцами, показом учебных кинофильмов, фотоснимков и рисунков);

- разбор (анализ) спортивного способа в целом и характеристика отдельных движений (рук, ног и т. д.);

- показ правильной техники отдельных деталей изучаемого способа плавания: положения тела, головы, дыхания, движений рук и ног, согласования (координации) движений рук, ног и дыхания.

- самостоятельная попытка занимающихся проплывать короткие дистанции (4-6 м) изучаемым способом, получение ими общего представления о способе в целом.

Такое начало поможет устранить интенсивность страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

2. Описание подготовительных упражнений для освоения с водой занимающихся и упражнения для дыхания.

На втором этапе обучения у детей происходит освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде, это как подготовка к изучению техники спортивного плавания, но в начале, если не освоить технику ниже перечисленных упражнений могут возникнуть некоторые ошибки в технике плавания кролем на груди, такие как *резкое движение головой для вдоха*, чтобы

избежать эти ошибки, нужно придерживаться следующих упражнений:

2.1 Разучивание дыхания (выдоха в воду), для этого элемента характерно следующее упражнение:

- для разучивания выдоха в воду в положении стоя на дне надо стать в две шеренги друг против друга, положить подбородок на воду и взять за руки стоящего напротив партнера. Сделать полный, быстрый вдох, присесть под водой на корточки и, глядя на ноги товарища, медленно выдыхать через рот и нос воздух в воду, до отказа. Глаза все время открыты. Делать это каждому стоящему в паре поочередно, сериями по 6, 8 и 10 выдохов;

- сделать вдох, затем, опустив губы в воду, сделать выдох.

2.2 Часто в плавании кролем на груди допускается такая ошибка, как *чрезмерный прогиб в пояснице*, для этого нужно: освоить правильное положение в воде тела и головы, используя такие упражнения:

- движения ног после толчка от дна, из положения «поплавок» и в скольжении. Стать по пояс в воде, поднять руки вверх, набрать воздух. Сильно оттолкнувшись ногами от дна, упасть вперед на воду и, опустив голову в воду, задерживая дыхание на вдохе и вытянув руки, выполнять движения ногами по способу кроль. При этом смотреть вниз, а руки вытянуть вперед так, чтобы пальцы были у самой поверхности воды. Выполнив 10 - 12 полных движений каждой ногой, выдохнуть воздух в воду, встать на дно, передохнуть и повторить упражнение вновь;

2.3 Освоение разницы между расслабленным и напряженным состоянием мышц в воде, не освоение может привести к *колебаниям туловища относительно продольной оси тела*, эту разницу можно увидеть в следующих упражнениях:

- зайти в воду по грудь, стать на одну ногу. Другой ногой выполнять движения вперед, назад, вправо, влево, то увеличивая, то замедляя скорость, делая эти движения расслабленной ногой и лишь иногда напряженной;

-зайти в воду по грудь, слегка наклониться вперед, вытянуть напряженные

руки перед собой, затем расслабить их; выполнять расслабленными руками движения вправо, влево, догоня одной рукой другую, делая это то медленно, то быстро, иногда (для контраста) усиливая напряжение и затем снова расслабляя мышцы.

3. Подводящие упражнения на суше и воде для изучения движений одними руками и ногами в технике плавания кролем на груди с помощью вспомогательных средств.

Далее идут непосредственно подводящие упражнения, которые способствуют изучению и усвоению элементов, которые применяются в обучении:

3.1 Разучивание в статическом положении техники движений одними ногами на суше и затем в воде (с опорой руками о дно или придерживаясь руками за партнера), это позволит исправить ошибки, когда *ноги бьют по поверхности воды из-за излишнего сгибания ног в коленных суставах, и отсутствует движение ногами «от бедра»*, применяют следующие упражнения:

На суше:

- сидя на полу, упор сзади. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Ноги прямые. Для лучшего усвоения упражнение выполняется при активном участии зрительного анализатора;

На воде:

- партнер держит обучающегося за вытянутые руки, сам продвигается спиной вперед. Выполнять попеременные движения ногами, как в кроле. Лицо опущено в воду, выполнять упражнение на задержке дыхания. Ладони обучающегося находятся строго на поверхности воды или чуть ниже.

3.2 Разучивание в статическом положении техники движений одними руками на суше и затем в воде, стоя на мелком месте и в горизонтальном положении, держась ногами о рейку, или при поддержке партнера. В этом движении часто допускается ошибка при плавании кролем, *гребок выполняется*

прямой рукой, для исправления можно применить упражнения как на суше так и на воде:

На суше:

- стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения. Следить за положением кисти «во время гребка». Упражнение выполнять медленно. Запоминать двигательные ощущения;

На воде:

- движение рук в горизонтальном положении, лежа на груди, голова приподнята, ноги придерживаются партнером или зацепляются за рейку. Руки выполняют 8-10 движений кролем (вначале простейшим, затем спортивным), дыхание произвольное. Вначале движения выполняются медленно, все внимание устремлено на сохранение в воде равновесия и горизонтального положения и на правильное согласование работы обеих рук.

3.3 Разучивание техники движений ног в плавании, придерживаясь руками за доску или другой подсобный предмет, элементами для изучения этой техники будут являться следующие упражнения:

- плавание с помощью одних попеременных движений ногами, как в кроле, лежа на предмете грудью;

- плавание с помощью одних ног с предметом. Предмет удерживать вытянутыми вперед руками.

При плавании на одних ногах или в самой технике плавания, у занимающихся могут возникнуть ошибки, *движение ногами выполняются неравномерно, с паузами*, а выше перечисленные упражнения, могут предотвратить их.

4. Упражнения на согласование движений рук с дыханием или без дыхания, ног с дыханием или без дыхания в воде, и на суше, для техники плавания кролем на груди.

На третьем, завершающем этапе, ребенок заканчивает работу над стилем

плавания кроль на груди, идет слаженная работа элементов техники, которые он изучил на предыдущих этапах. На этом этапе идет согласование движений с дыханием:

4.1 Разучивание техники движений рук во время скольжения в горизонтальном положении (после толчка ногами от дна, от стенки), с задержкой дыхания на вдохе, используется такое задание:

- согласование движений рук и ног в простейшем кроле во время скольжения, с задержкой дыхания на вдохе. Разбежавшись по берегу, оттолкнувшись от бортика бассейна или от партнера, вытянуть руки вперед и начать работать ногами. После 2-3 движений ногами подключить к ним два полных движения руками простейшим кролем, начиная с правой руки. В момент третьего гребка правой руки сделать выдох в воду. После выдоха встать на дно и повторить упражнение. После освоения 2 - 3 гребков руками, при каждом следующем упражнении добавлять по 2 - 3 движения руками. Повторяется это упражнение до тех пор, пока не получится правильного согласования в движении рук и ног (на один полный цикл движения рукой три полных движения каждой ногой).

4.2 Разучивание согласования движений ног с дыханием, к этому блоку применяются следующие упражнения:

- Упражнение с дыханием. Следить за подбородком: не нужно сильно откидывать голову назад для вдоха, равно как и опускать лицо в воду. Выдох выполнять в воду;

- лежа на груди, руки выпрямлены, вытянуты вперед, ладони лежат строго на поверхности воды. Плавание «на одних ногах» с задержкой дыхания после вдоха.

4.3 Разучивание согласования дыхания с движением рук на суше и в воде:

На суше:

- стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнить гребковую часть движения. Следить

за положением кисти «во время гребка». Упражнение выполнять медленно. Запоминать двигательные ощущения;

На воде:

- упражнения такие же, как и в статическом положении техники движений одними руками на суше и затем в воде, после того, когда техника их в основном усвоится, выполнять в сочетании с поворотом головы для вдоха и последующим выдохом в воду. В исходном положении голова до бровей опущена в воду, по мере гребка правой руки производится медленный выдох в воду. В начале второй половины гребка голова поворачивается (не поднимается), делается быстрый вдох через рот. Во второй половине движения руки над водой голова возвращается в исходное положение и начинается выдох, продолжающийся до окончания гребка руки.

4.4 Разучивание согласования в движениях рук и ног на суше и в воде (без дыхания), вначале в простейшем способе (без выноса рук), а затем в спортивном:

На суше:

- стоя в полунаклоне вперед, ноги на ширине линии плеч, выполнять одновременно попеременные движения руками, как в кроле, сочетая их с одновременным притопыванием ногами: на один гребок рукой - три удара ногами;

На воде:

- согласование движения рук и ног в спортивном кроле во время скольжения по воде с задержкой дыхания на вдохе выполнять в таком же порядке, как и в упражнении на воде (разучивание согласования дыхания с движением рук на суше и в воде). Первое время выполнять упражнение в медленном темпе, обращая главное внимание на ритм и эластичность движений; движения одной руки должны копировать в точности движения другой.

4.5 Разучивание согласования движений рук, ног и дыхания вначале в

простейшем, а затем в спортивном способе, когда упражнения на согласование рук и ног выполнены и закреплены, можно выполнять с дыханием разучивается в простейшем кроле: во время ходьбы на месте по дну и во время скольжения. Затем в таком же порядке разучивается полная координация движений в спортивном кроле.

Упражнение:

- скольжение (после толчка) начинается с движений ног, затем первый гребок руками выполняется с задержкой дыхания, во время второго гребка правой рукой воздух выдыхается в воду и во второй половине гребка делается поворот головы для вдоха. Сделав очередной (третий) гребок правой рукой и выдох в воду, пловец становится на дно и после короткой передышки повторяет упражнение.

Когда данный вариант упражнения освоен, его нужно усложнять постепенным увеличением числа дыханий до 6-8 с полным циклом движений рук и ног. При этом обращать внимание на сохранение равновесия тела, правильную координацию и технику движений.

4.6 Самостоятельное медленное плавание с полной координацией движений, с постепенным увеличением длины дистанции.

В основном все эти вышеперечисленные упражнения на согласование движений рук с дыханием или без дыхания, ног с дыханием или без дыхания в воде, и на суше, позволяют искоренить грубую ошибку, *не правильное согласования движений рук и дыхания (поздний поворот головы и др.)*, так как если не устранить её сразу, то на следующих этапах будет сложно осваивать другие стили плавания.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне, если такого бассейна нет, то занятия проводятся на мелкой части глубокого бассейна, темп изучения упражнений значительно снижается, особенно для детей 7-8 лет. Обучение плаванию кролем на груди может быть, как групповым, так и индивидуальным, если ребенок одаренный, то за небольшое количество занятий, он может

освоить как элементы техники, так и весь стиль плавания.

В групповых занятиях изучение техники кроль на груди проводится в течении 21 занятия, чтобы ускорить обучаемость данного стиля, и тренировать непосредственно один стиль, основную часть нужно максимально разнообразить различными упражнениями для более лучшего освоения элементов техники, таких как:

- 1) освоение правильного положения тела и головы в воде;
- 2) разучивание дыхания;
- 3) движение одними ногами, как на суше, так и на воде с опорой об дно в статическом положении;
- 4) движение ногами с помощью вспомогательных средств;
- 5) движение одними руками на суше и воде в статическом положении;
- 6) движения рук и ног во время скольжения по воде с задержкой дыхания на вдохе;
- 7) согласование движений ног с дыханием;
- 8) согласование дыхания с движением рук на суше и в воде;
- 9) согласование в движениях рук и ног на суше и в воде;
- 10) согласование движений рук, ног и дыхания.

Таким образом, мы предполагаем, что разработанное нами содержание обучения позволит за более короткий срок освоить технику элементов плавания, а также технику плавания кроль на груди, что обеспечивается предварительным обоснованием самого содержания обучения плаванию детей 7-8 лет кролем на груди, включающее оптимизацию этапов, средств и методов подготовки в начальной группе, и долгим изучением научно-методической литературы и программ спортивной подготовки.

3.2 Результаты исследования основных ошибок техники плавания способом кроль на груди у детей 7-8 лет

По данным анкетирования мы установили, что кроль на груди является самым простым способом плавания для обучения, так как движения рук и ног очень схожи с движениями человека в повседневной жизни: ползание, лазание, ходьба. Поэтому было проведено наблюдение.

Цель наблюдения состояла в определении основных ошибок в технике плавания кролем на груди в группах начальной подготовки, возникающие во время обучения.

Наблюдение проводилось в бассейне во время тренировочных занятий среди мальчиков и девочек в г. Красноярск период с 20 марта по 25 марта 2021 года. Этот этап исследования проводился тренером СФУ по плаванию Обединым Александром Сергеевичем и тренером сборной команды Красноярского края по триатлону Башун Дмитрием Юрьевичем.

Для реализации цели наблюдения был разработан протокол, который имел табличный вид для удобства регистрации основных ошибок в технике плавания кроль на груди в группах начальной подготовки:

- 1) колебания туловища относительно продольной оси тела;
- 2) большой угол атаки туловища;
- 3) чрезмерный прогиб в пояснице;
- 4) высокое положение головы над водой;
- 5) опущенное положение головы;
- 6) резкое движение головой для вдоха;
- 7) укороченный гребок;
- 8) резкое начало гребка;
- 9) зигзагообразные движения кистью во время гребка;
- 10) происходил «шлепок» по воде, что сказывалось на «смазывании» начала гребка;
- 11) совершали ошибку во время средней части гребка, локоть у них «проваливался» и ладонь, как основная рабочая поверхность, не выходила в оптимальное положение гребка;

- 12) ноги бьют по поверхности воды из-за излишнего сгибания ног в коленных суставах, и отсутствует движение ногами «от бедра»;
- 13) ноги двигаются, оставаясь, все время прямыми и напряженными;
- 14) ноги выполняют движения слишком глубоко;
- 15) во время вдоха прекращаются движения ногами;
- 16) чрезмерное напряжение мышц рук и ног;
- 17) низкое положение таза.

Начинающие пловцы при изучении техники плавания зачастую выполняют движения со значительными ошибками. Иногда даже у мастеров и перворазрядников наблюдаются отклонения от общепринятой формы движений, не оправданные их индивидуальными особенностями и снижающие их спортивные достижения. Ошибки, допускаемые мастерами, можно заметить только при тщательном анализе движений этих пловцов. Влияние этих ошибок на скорость плавания невелико. Ошибки новичков обычно легко замечаются с первого взгляда. Грубое нарушение основной структуры движений приводит к резкому снижению скорости плавания и напрасной затрате энергии. Как показывает практика, ошибки в технике плавания кроль на груди возникают из-за не согласованности движения рук и ног, высоким положением головы над водой, укороченным гребком. Правильной техникой считается, когда руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание, по принципу работы ножниц, оставаясь при этом под развёрнутым углом к туловищу. Самый быстрый стиль плавания. Из-за этого в принципе, и называется вольным стилем.

Теперь дадим более подробную характеристику перечисленным выше ошибкам.

1. Колебания туловища относительно продольной оси тела.

Неумение держать равновесие:

- а) при повороте головы для вдоха сильный крен выполняет туловище;
- б) после погружения рук в воду кисти далеко заходят за среднюю линию

тела, а локти проваливаются.

Всё это приводит к увеличению сопротивления воды.

2. Большой угол атаки туловища. Не работают ноги, значительно возрастает сопротивление, снижается скорость плавания.

3. Чрезмерный прогиб в пояснице.

4. Высокое положение головы над водой.

5. Опущенное положение головы. Слабый контроль за положением головы, глаза закрыты высокое положение таза, неэффективная работа ногами, затрудняется дыхание, возрастает сопротивление.

6. Резкое движение головой для вдоха. Сбои дыхания по причине несвоевременного поворота головы для вдоха.

7. Укороченный гребок. Пловец начинает гребок сверху вниз, как только рука легла на воду. Это утомляет пловца и приводит к ослаблению основной части (середины) гребка. Очень высокий темп движений, то есть спортсмен начинает частить, при этом снижается скорость плавания.

8. Резкое начало гребка. При плавании кролем на груди существует фаза захвата, если гребок делать резко, то он будет не эффективным, и такового продвижения вперёд не будет.

9. Зигзагообразное движение кистью во время гребка. Это приводит к большим затратам силы, и минимальному продвижению вперёд.

10. Происходил «шлепок» по воде, что сказывалось на «смазывании» начала гребка. Удар ладошкой по воде смазывает начало гребка, то есть пропадает фаза захвата, и эффективность гребка будет не максимальной для продвижения вперёд.

11. Совершали ошибку во время средней части гребка, локоть у них «проваливался» и ладонь, как основная рабочая поверхность, не выходила в оптимальное положение гребка.

12. Ноги бьют по поверхности воды из-за излишнего сгибания ног в коленных суставах, и отсутствует движение ногами «от бедра».

13. Движения с прямыми и напряженными ногами. Ноги производят движение, оставаясь все время прямыми и напряженными, из-за чего наступает

быстрое утомление мышц ног. Продвижение вперед при такой работе ногами будет весьма незначительным.

14. Ноги выполняют движения слишком глубоко. Если ноги у спортсмена будут лежать на воде, то это придаст ему обтекаемое положение. А если будут опущены вниз, это будет тормозить его и продвижение будет незначительным.

15. Во время вдоха прекращаются движения ногами. Нарушается передача количества движения с одного звена на другое. Возрастает сопротивление.

16. Чрезмерное напряжение мышц рук и ног. Происходит закрепощение мышц, тем самым это вызывает у спортсмена большую усталость и наступает быстрое утомление, снижение темпа плавания.

17. Низкое положение таза. Это приводит к тому, что ноги при движении вниз погружаются слишком глубоко, что также увеличивает сопротивление.

Таблица 2 - Протокол сводных результатов педагогического наблюдения за техникой плавания кролем на груди

Ошибки техники плавания кролем на груди	Количество ошибок	% от общего числа ошибок
Нормальное положение туловища в воде		
-колебания туловища относительно продольной оси тела	7	5
-большой угол атаки туловища	9	6,43
-чрезмерный прогиб в пояснице	5	3,57
Нормальное положение головы		
-высокое положение головы над водой	11	7,85
-опущенное положение головы	11	7,85
-резкое движение головой для вдоха(появлялись сбои дыхания по причине несвоевременного поворота головы для вдоха)	9	6,43
Нормальный гребок при плавании стилем кроль на груди		
-укороченный гребок	10	7,14
-резкое начало гребка	5	3,57
-зигзагообразные движения кистью во время гребка (из стороны в сторону)	8	5,71

Окончание таблицы 2

-происходил «шлепок» по воде, что сказывалось на «смазывании» начала гребка	10	7,14
-совершали ошибку во время средней части гребка, локоть у	9	6,43

них «проваливался» и ладонь, как основная рабочая поверхность, не выходила в оптимальное положение гребка		
Работа ног		
-ноги бьют по поверхности воды из-за излишнего сгибания ног в коленных суставах, и отсутствует движение ногами «от бедра»	8	5,71
-ноги двигаются, оставаясь все время прямыми и напряженными	8	5,71
-ноги выполняют движения слишком глубоко	4	2,85
Общая координация движений		
-во время вдоха прекращаются движения ногами	14	10
-чрезмерное напряжение мышц рук и ног	5	3,57
-низкое положение таза	7	5
Итого ошибок:	140	100

Первым оценивался элемент техники стиля кроль на груди - положение туловища в воде. При плавании способом кроль на груди у 35% юных пловцов (7 человек) наблюдалось сильные колебания туловища относительно продольной оси тела. Заметной ошибкой в технике явился большой угол атаки туловища (плавание стоя), который наблюдался у 9 юных пловцов, что составило 45%.

Следующим элементом оценки техники плавания стилем кроль на груди являлось положение головы. Только 45% школьников при плавании стилем кроль на груди имели нормальное положение головы. Одиннадцать юных пловца (55%) плыли с высоким положением головы над водой. С опущенным положением головы было отмечено 55% детей. При резком движении головой для вдоха у 9 школьников (45%), появлялись сбои дыхания по причине несвоевременного поворота головы для вдоха.

Нормальный гребок при плавании стилем кроль на груди показали почти половина 45% детей из числа наблюдаемых. Из общего числа исследуемых у половины 50% детей наблюдался укороченный гребок, у некоторых из юных спортсменов 25% было резкое начало гребка, что утомляет пловца и приводит к ослаблению основной части (середины) гребка. Так же было отмечено, что при плавании способом кроль на груди у 8 спортсменов во время гребка происходит зигзагообразное движение кистью. При входе руки в воду у 10 школьников (50%) происходил «шлепок» по воде, что сказывалось на «смазывании» начала

гребка, 45% детей совершали ошибку во время средней части гребка, локоть у них «проваливался» и ладонь, как основная рабочая поверхность, не выходила в оптимальное положение гребка.

Девять юных пловцов (45%) показали хорошую работу ног. У 8 школьников (40%) ноги бьют по поверхности воды из-за излишнего сгибания ног в коленных суставах, и отсутствует движение ногами «от бедра». Из числа наблюдаемых у 40% школьников ноги двигаются, оставаясь, все время прямыми и напряженными. У 20% детей при плавании стилем кроль на груди ноги выполняют движения слишком глубоко.

Нами были замечены нарушения техники и при плавании кролем на груди в общей координации движений. Например: во время вдоха у 14 школьников (70%) прекращаются движения ногами. Согласованную работу рук и ног при плавании стилем кроль на груди продемонстрировали 6 школьника, что составило 30% из числа наблюдаемых. Во время проплывания контрольных 25 м у 25% начинающих пловцов замечено чрезмерное напряжение мышц рук и ног. Так же было отмечено, что у некоторых начинающих спортсменов 35% (7 человек) очень низкое положение таза, что затрудняет их движение.

Таким образом, мы установили, что наиболее частые ошибки происходили при гребке в плавании, дети допускали ошибки в фазах, а соблюдение фаз - это важная и неотъемлемая часть в продвижении корпуса тела по воде вперёд. Так же были отмечены ошибки в положении головы при плавании кролем – голова была опущена или поднята слишком высоко, что даёт очень большое сопротивление, и пустая трата энергии.

3.3 Анализ результатов анкетирования

Во всём мире существует множество спортивных школ, бассейнов для массового плавания и фитнес-клубов. В нашей стране повсеместно организуются и проводятся индивидуальные и групповые занятия по обучению плаванию людей разного возраста, всё больше строится детских садов и школ с

бассейнами. Плавание - один из самых распространенных видов спорта во всём мире. Им занимаются очень большое количество людей, можно сказать, что плавание может быть, как профессиональным, так и любительским видом спорта. Плаванью обучаются ещё с ранних лет, когда обретают достаточно хорошие двигательные умения и самостоятельно могут держаться на воде. Чтобы достичь совершенствования в этой деятельности, родители отдают своих детей в специальные секции, где происходит обучение.

С целью выявить последовательность, средства и методы обучения плаванию детей на начальном этапе подготовки, используемые в тренировочном процессе было решено провести анкетирование. В опросе приняло участие 50 тренеров и инструкторов. Опрос проводился во время проведения Кубка Красноярского края по плаванию, в городе Железногорске.

В результате опроса, респонденты разделились по стилям плавания, который наиболее часто применяют в своем тренировочном процессе, что проиллюстрировано на рисунке 7.

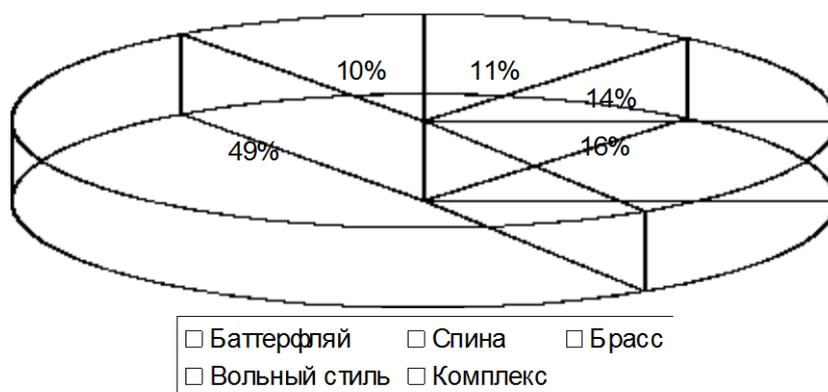


Рисунок 7 – Способы плавания, рекомендуемые для обучения плаванию

Из рисунка 7 видно, что 11% респондентов плавают баттерфляем, 14% респондентов наиболее часто плавают спиной, 16% опрошенных плавают брассом и 10% респондентов плавают комплексом. Самым распространенным стилем, по результатам опроса оказался вольный стиль, его выбирают 49% опрошенных.

Начальное обучение плаванию, по мнению респондентов, необходимо начинать с кроля на груди, так считают 53%, так как это наиболее простой способ плавания и очень лёгкие для освоения движения, а остальные стили, которые выбрали респонденты, брасс 28%, кроль на спине 17% и баттерфляй 2%, считаются сложными.

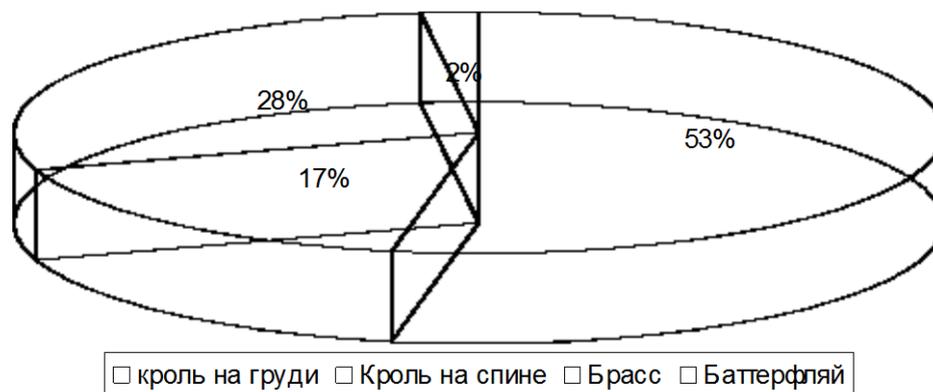


Рисунок 8 – Стиль, с которого начинается плавание в начальной группе

Таким образом, кроль на груди самый распространённый стиль плавания и с него начинается обучение, так как движения очень простые и не затруднят детей выполнять их. Овладев кролем без труда можно научиться всем остальным способами плавания.

На вопрос «Сколько занятий требуется для усвоения техники плавания одним стилем на начальном этапе?» респонденты ответили следующим образом: опрашиваемые 56% считают, что для усвоения нужно от 8 до 16 занятий, 32% от 3 до 8, меньшинство 12% ответили более 16.

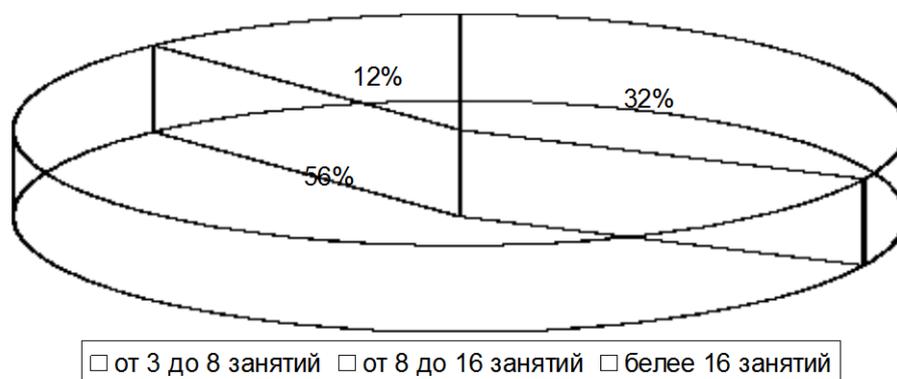


Рисунок 9 – Количество занятий для освоения техники плавания одним

Чтобы освоить технику одним стилем достаточно от 8 до 16 занятий.

Тренировочное занятие по плаванию состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Респонденты рекомендуют начинать подготовительную часть на суше и половина из них советуют затрачивать на эту часть 10-15 минут. Другие варианты ответов опрашиваемых представлены на рис. 10.

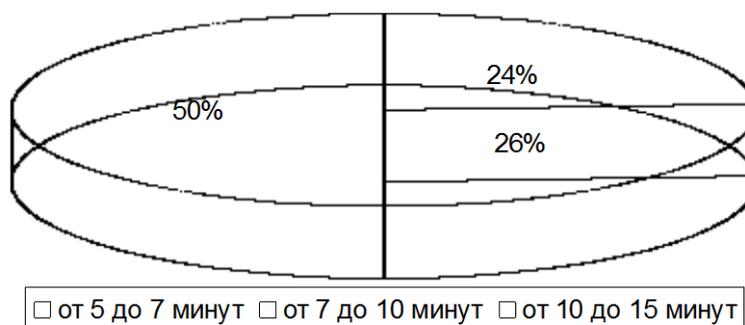


Рисунок 10 – Время, за которое проходит разминка

Разминку на суше обычно называют «Сухим плаванием», состоящая из подводящих упражнений, которые служат не только для подготовки к новому изучению какого то элемента, но и для разогрева мышц.

На основную часть тренировочного занятия, которая должна проходить в воде, тренеры, инструкторы советуют проводить занятия от 45 минут (48%) до 90 минут (48%). Какова общая продолжительность занятия в воде?» ответы респондентов распределились следующим образом: 6% утверждают, что продолжительность должна быть 120 минут, 46% опрошенных считают, что это 90 минут и 48% респондентов отводят на занятия в воде 45 минут. Продолжительность занятия, естественно, определяется возрастом занимающихся.

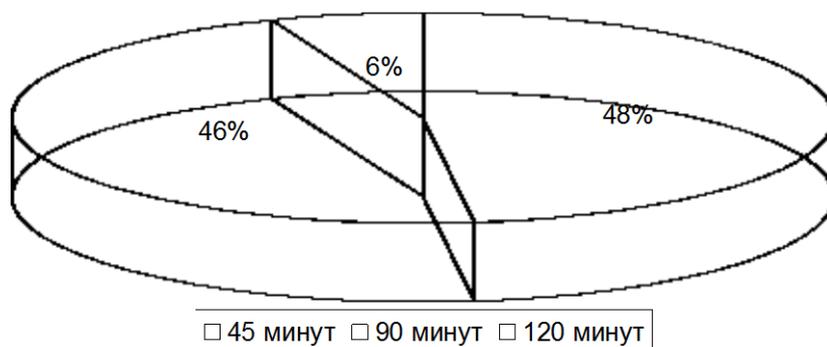


Рисунок 11 – Мнение респондентов о длительности основной части тренировки

Общая продолжительность занятия в воде составляет (48%) 45 минут, это оптимальное время в плане восприятия учебного материала. Именно в течение 45 минут дети особо не устают и способны максимально концентрировать внимание на учебном материале. А затем необходим перерыв, чтобы дети могли усвоить пройденное, отдохнуть, подготовиться к следующему уроку.

Для обучения детей плаванию используют подготовительные упражнения, 26% выбрали погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой, 28% выбрали скольжение на груди и на спине, 8% проголосовало за соскок в воду вниз ногами с низкого бортика и 38% ответили, что все эти упражнения используют для обучения детей плаванию.

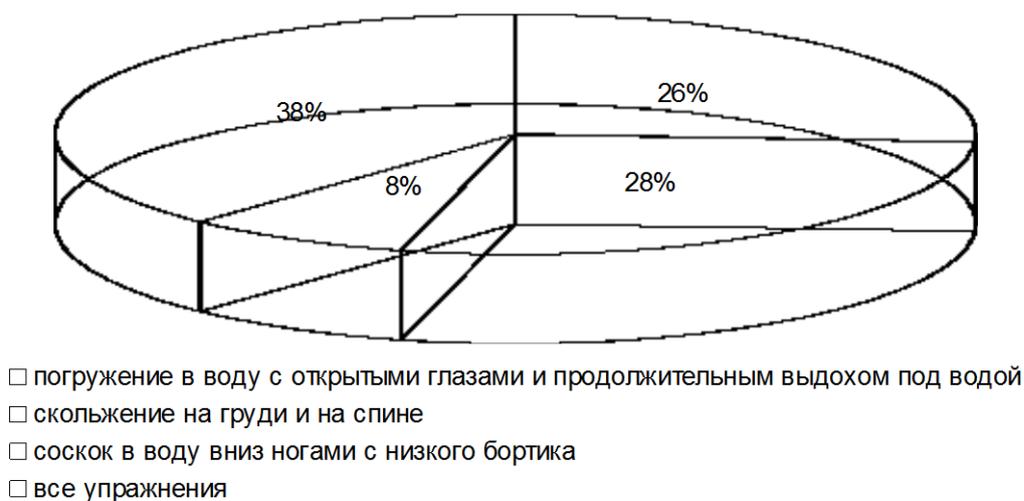


Рисунок 12 – Подготовительные упражнения в воде, которые используются для начального обучения учеников

С помощью подготовительных упражнений, дети начальной группы знакомятся со свойствами воды: плотностью, вязкостью, температурой, выталкивание тела из воды и чувство опоры. Тем самым проходит боязнь воды, появляется умение ориентироваться в условиях этой среды.

По опросу респондентов было выяснено, сколько упражнений выполняется в основной части занятия, и тренеры, инструкторы 46% считают, что это 5 упражнений, другие же 38% думают, что это 3 упражнения, и остальные 16% утверждают, что в основной части выполняется 8 упражнений.

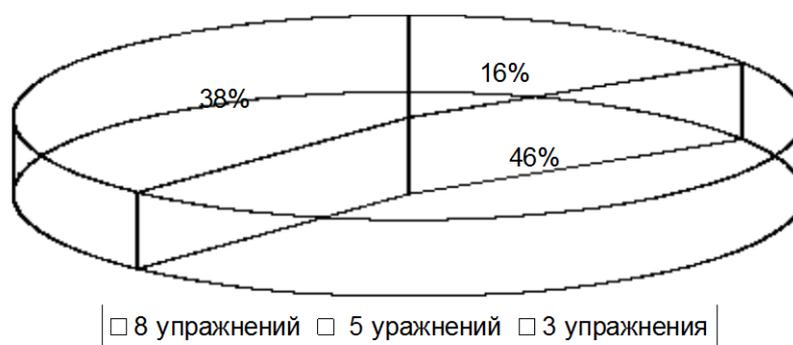


Рисунок 13 – Количество упражнений в основной части занятия

Основная часть занятия требует максимальной концентрации внимания, количество упражнений в основной части зависит от задачи занятия, если это изучение нового материала, то упражнений должно быть от 3 до 5, если это занятие закрепления, то 5 до 8 упражнений. Отсюда среднее это 5 упражнений (46%). Моторная плотность основной части занятия не должна быть слишком высокой для верного усвоения материала, но так же не должна быть слишком низкой, для того чтобы не снизился интерес к занятию.

По вопросу «Сколько, от общего времени занятия, затрачивается на изучение технических элементов?» тренеры, инструкторы ответили следующим образом: наибольшее количество пловцов 42% выбрали 10-13 минут, остальные 34% предполагают, что это 15 минут, и 24% считают, что это 5-7 минут.

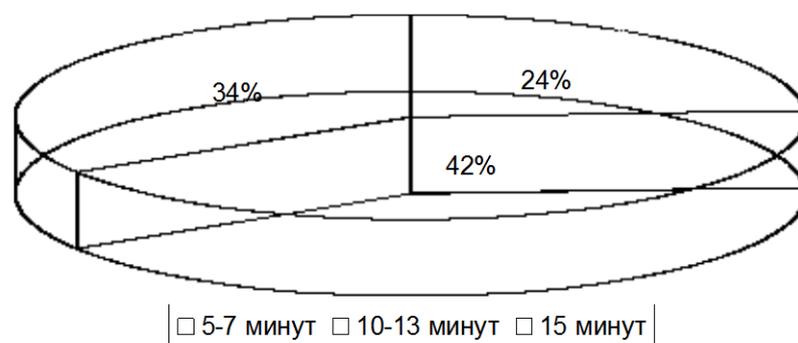


Рисунок 14 – Время, которое затрачивается на изучение технических элементов

Все зависит от сложности технического элемента. Например, работа ног кролем изучается быстрее и легче чем работа рук, так как работа ног более простое двигательное действие. Так же влияет индивидуальное восприятие различных стилей плавания, кому то проще и быстрее научиться плавать брассом, кому то кролем.

По мнению тренеров, инструкторов 46%, дети начальной группы обучаются быстрее такому элементу техники как движение ног, но другие 28% утверждают, что это согласованность рук и ног, и 26% предполагают, что движению рук детей можно научить быстрее, чем другим элементам.

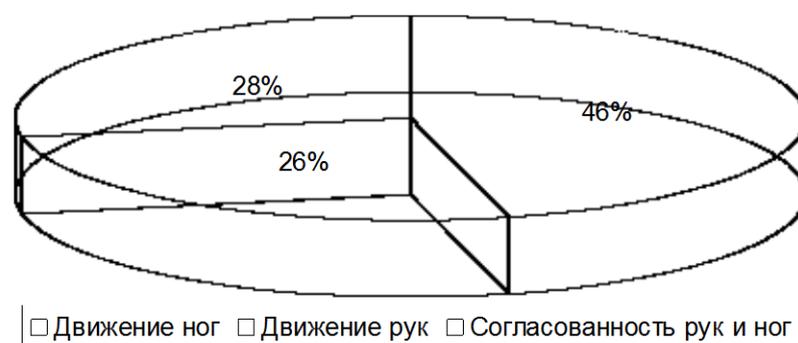


Рисунок 15 – Элемент техники, которому дети обучаются быстрее, по мнению респондентов

Движения ног помогают держаться на воде. Поэтому, обучая плаванию детей начальной группы подготовки, нужно обращать внимание на овладение правильными движениями ног. Необходимо максимально разнообразить этот

элемент техники с помощью упражнений.

В группах начальной подготовки используют различные методы, наиболее эффективнее оказался игровой метод, его выбрали 45%, другие респонденты 36% считают, что повторный метод тоже хорош по-своему, остальные 19% отметили интервальный метод.

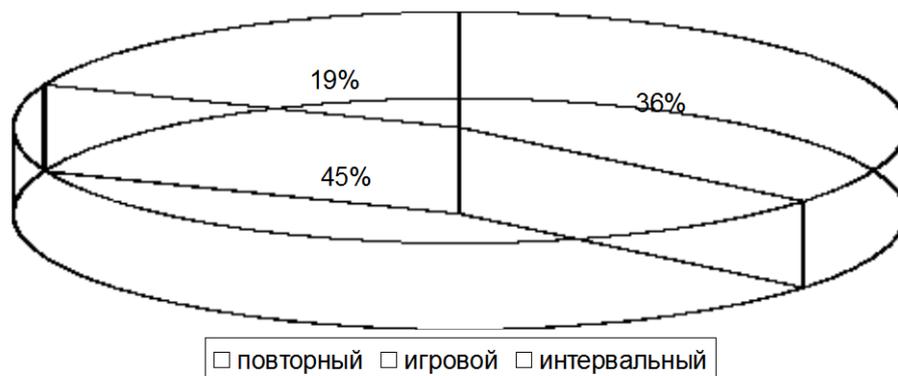


Рисунок 16 – Мнения респондентов про наиболее эффективный метод в группах начальной подготовки

Игровой метод в обучении детей школьного возраста плаванию способствует повышению желания обучаться, формирует устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде и, основной показатель это сформированность плавательных навыков.

На вопрос «Какие методы обучения наиболее эффективнее для разучивания технических элементов в начальной группе?» отвечающие 51% говорят про словесный и наглядный методы, 29% думают, что это практический, и лишь 20% респондентов отметили только наглядный метод.

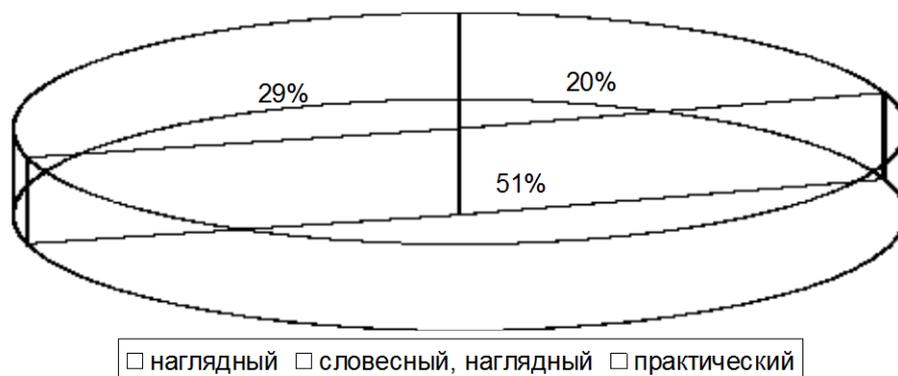


Рисунок 17 – Эффективные методы обучения для разучивания технических элементов в начальной группе

Чтобы дети разучивали технические элементы, тренер применяет словесный и наглядный методы, так как может показать и рассказать всё необходимое.

3.4 Сравнительный анализ показателей контрольной и экспериментальной групп обучения детей плаванию на начало и конец эксперимента

Таблица 3 — Результаты обучения детей плаванию на начало и конец эксперимента (n=10)

	Начало эксперимента	Конец эксперимента	%
Контрольная группа	0	6	60
Экспериментальная группа	0	10	100

Основным критерием для оценки успеха данных программ являлось способность ребенка удерживаться на воде без дополнительного оборудования и умение проплыть 25 метров кролем на груди без учета времени.

На конец эксперимента мы увидели то, что в контрольной группе, из 10 человек полностью усвоили программу и научились плавать всего 6 детей. В то время как в экспериментальной группе все 10 человек полностью усвоили программу и научились плавать, так же это всё было выполнено в более короткий срок.

ВЫВОДЫ

1. Изучив научно-методическую литературу мы выявили особенности при обучении детей плаванию, установлено, что для обучения наиболее благоприятный период является возраст 7-8 лет. Именно в этом возрасте ребенок адекватно будет реагировать на действия учителя, а учитель - иметь обратную связь с обучаемым. Наиболее благоприятные для детей такие стили как кроль на груди и на спине. Следовательно, мы можем предположить, что первоначальное овладение этими стилями, лежит у детей в основе комплексного обучения плаванию, создает в виде приобретенных навыков и склонностей, необходимые для изучения плавания любым другим способом.

2. Из проведённого анкетирования установили, упражнения, которые используются в основной части и времени, для изучения технических элементов. Так же определили эффективные средства обучения плаванию, основными средствами является подводящие упражнения. Анализ техники плавания детей 7-8 лет показал, что наиболее частыми ошибками техники плавания кроль на груди являются, ошибки гребке в плавании, дети допускали ошибки в фазах, а соблюдение фаз - это важная и неотъемлемая часть в продвижении корпуса тела по воде вперёд. Так же были отмечены ошибки в положении головы при плавании кролем – голова была опущена или поднята слишком высоко, что даёт очень большое сопротивление, и пустая трата энергии.

3. Разработана комплексная методика интенсивного обучения плаванию детей 7-8 лет кролем на груди, включающее оптимизацию этапов, средства и методы, которые позволят реализовать и освоить элементы техники плавания, а также технику плавания кроль на груди за более короткий срок.

4. Результаты итогового тестирования экспериментальной и контрольной групп показали, что в экспериментальной группе все дети (100%) научились

держаться на воде и плыть, тогда как в контрольной группе смогли держаться на воде только 60% детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бажев, А. З., Панов И. В. Использование дополнительных средств при обучении плаванию / А. З. Бажев, И. В. Панов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2016. - № 4-3.- С.20-22.
2. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для вузов / Под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.
3. Быков, В. А. Технология ускоренного обучения плаванию / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 6. -С. 41-42.
4. Вакуленко, А. Н. Морфофункциональные показатели, морфологическое развитие и специальная физическая подготовленность сильнейших спортсменов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй / А. Н. Вакуленко, В. П. Гладенкова // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2010. - №9. - С. 77.
5. Васильев, В. С. Обучение детей плаванию / В.С. Васильев, Б.Н. Никитский - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 240 с.
6. Викулов, А. Д. Плавание : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
7. Гагарина, П. А. Особенности обучения плаванию детей / П. А. Гагарина // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. - 2016. - С. 646-648.
8. Гусев, А. В., Иванов А. С. Экспериментальная проверка программы обучения детей плаванию на этапе базовой подготовки / А. В. Гусев, А. С. Иванов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 9. - С. 60-62.
9. Давыдов, В. Ю. Методика начального обучения плаванию девочек 7-10 лет в условиях глубокого открытого плавательного бассейна / В. Ю. Давыдов, Д. А. Косьяненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : детский тренер : журнал в журнале. - 2003. - N 1. - С. 29-34.
10. Дементьев, В. В. Методика комплексного обучения плаванию

школьников 15-17 лет / В. В. Дементьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - N 3. - С. 67-70.

11. Дементьев, В. В. Формирование навыка плавания у учащихся старших классов на уроках физической культуры, диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Москва 2007. - 23с. - С 9-10.

12. Дятлов, Д. А. Возрастные особенности регуляции кардиореспираторной системы у школьников начальных классов при занятиях плаванием / Д. А. Дятлов [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер : журнал в журнале. - 2005. - N 5. - С. 31-33.

13. Козлова, Н. Ю., Мартыненко Н. В. Методика одновременного обучения всем стилям спортивного плавания детей младшего школьного возраста / Н. Ю. Козлова, Н. В. Мартыненко // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2016. - № 1. - С. 133-135.

14. Кононова, А. П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания. Учебно-методическое пособие / А. П. Кононова, В. Г. Шилько. - Томск, 2008. - 120 с.

15. Лепилина, Т. В. Методическое обеспечение процесса обучения плаванию детей 7-8 лет / Т. В. Лепилина // Вестник красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. - 2013. - № 2 (24). - С. 240-244.

16. Мухтарова, Т. Л. Техника спортивного плавания: учебно-методическое пособие / Т.Л. Мухтарова. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 176 с.

17. Нехвядовия, А. И. Возрастные особенности физического развития пловцов / А. И. Нехвядовия [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - N 5. - С. 23-24.

18. Перепелица Е. Е. Рациональное использование средств и методов начального обучения плаванию студентов в условиях глубокого

бассейна: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Перепелица Елена Евгеньевна. - Хабаровск, 2004. - 24 с.

19. Пилипко, О. А. Динамика показателей технико-тактического мастерства пловцов-стайеров в зависимости от длины соревновательной дистанции/ Пилипко О. А., Политько Е. В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. Ермакова С. С. ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2005. - N 8. - С. 59-65.

20. Платонов, В. М. Плавание: учебник / Под ред. Платонова В. М. - Киев: «Олимпийская литература», 2000. - 493 с.

21. Платонов, В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. В двух книгах. Книга 1/ Под общ.ред. В. Н. Платонова. - 2012 г.

22. Погребной, А. И. О некоторых принципах обучения плаванию = About Some Principles of Teaching in Swimming / А. И. Погребной, Е. Г. Маряничева // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - N 3. - С. 59-63.

23. Погребной, А. И. Оригинальная методика обучения плаванию / А. И. Погребной // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - N 2. - С. 57-59.

24. Раевский, Р. Т. Плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки; Под общ. ред. Р. Т. Раевского. - О.: Наука и техника, 2005. - 326 с.

25. Савченко, Н. И. Совершенствование методики и практики в психологической подготовке пловцов / Н. И. Савченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.] ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худ.-пром. ин-т). - Харьков, 2009. - N 4. - С. 148-154.

26. Савченко, Н. И. Фаза наплыва в плавании кроль на груди на современном этапе подготовки пловцов / Н. И. Савченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / [под ред. Ермакова С.С.] ;

М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худ.-пром. ин-т). - Харьков, 2009. - N 2. - С. 107-112.

27. Савченко, Н. И. Анализ эффективности выполнения скоростных поворотов в плавании кроль на груди / Н. И. Савченко, В. Я. Новицкий // Физическое воспитание студентов. - 2011. - N 1. - С. 111-113.

28. Сачева, Е. В., Оринчук В. А. Плавание как средство коррекции физического развития детей дошкольного возраста с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Е. В. Сачева, В. А. Оринчук // Сборник материалов Международной научно-практической конференции, 23 декабря 2011. -М., 2011. - С 89-91.

29. Седляр, Ю. В. Обучение технике «разноименного» шестиударного кроля / Ю. В. Седляр // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. С.С. Ермолаева ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2005. - N 5. - С. 38-45.

30. Семёнов, Ю. А. Обучение детей плаванию летом / Ю. А. Семенов //Физическая культура в школе. -2004. -N 3. - С. 47-49.

31. Семизоров, Е. А. Методика обучения детей плаванию на основе опорного гребка / Е. А. Семизоров // Ученые записки университета им. п.ф. Лесгафта. - 2008. - № 3. - С. 84-87.

32. Сими́на, Т. Е. Научная новизна, обучение плаванию детей 4-6 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата: диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Т.Е. Сими́на, Смоленск 2010. -24с.

33. Степанова, Г. А. Методика обучения плаванию детей 9-10 лет в условиях глубокого бассейна / Г. А. Степанова, А. В. Саяпов // Вестник академии энциклопедических наук. - 2016. - № 3 (24). - С. 9-14.

34. Тарабрина, И. В. Эффективность методики обучения плаванию на суше / И. В. Тарабрина //Вестник костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова, серия: педагогика, психология, социальная работа,ювенология,социокинетика. - 2015. - № 2. - С. 236-240.

35. Тарасевич, Г. А. Особенности формирования специализированных восприятий у пловцов-кролистов 10-15-летнего возраста / Г. А. Тарасевич, А. С. Казызаева, М. Д. Бакшеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : детский тренер : журнал в журнале. - 2007. - N 3. - С. 44-46.

36. Тимофеева Е. А., Осокина Т. И. Обучение плаванию в д./с. / Е.А. Тимофеева, Т.И. Осокина.- М.: Просвещение , 2001. – 159 с.

37. Шашкин, С. А. Направленное развитие двигательных координативных способностей у юных пловцов 11-12 лет при обучении способу баттерфляй: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.А. Шашкин. - Москва, 2005. - 118 с.

38. Шлячков, Р. Н. Эффективность методики ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста / Р. Н. Шлячков // Естественные и технические науки. - 2006. - № 4. - С. 495-499.

39. Шмерко, О. В. Методика обучения плаванию детей 5-7 лет в условиях малогабаритного бассейна дошкольного образовательного учреждения / О. В. Шмерко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - N 6. - С. 46.

40. Щербаков, Б. В. Некоторые особенности методики обучения плаванию дошкольников 4-7 лет / Б. В. Щербаков // Вестник спортивной науки. - 2009. - № 5. - С. 18-21.

41. Щербаков, Б.В. Особенности формирования плавательных навыков у дошкольников 4-7 лет / Б. В. Щербаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - N 3. - С. 32, 49-50.

42. Методики обучения плаванию. Какие методы используются при обучении плаванию [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.swimtempo.ru/metodiki-obucheniya-plavaniiu-kakie-metodi-ispol-zuiutsya-pri-obuchanii-plavaniiu.html>.

43. Плавание. Техника и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://to-swim.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета

1. **Сколько по времени проходит разминка на суше?**
 - a) от 5 до 7 минут
 - б) от 10 до 15 минут
 - в) от 7 до 10 минут
 - г) от 7 до 10 минут
2. **Сколько упражнений выполняется в основной части занятия?**
 - a) 8
 - б) 3
 - в) 5
3. **Сколько, от общего времени занятия, затрачивается на изучение технических элементов?**
 - a) 5-7 минут
 - б) 15 минут
 - в) 10-13 минут -
4. **В какой части занятия применяется игровой метод?**
 - a) В основной
 - б) разминке
 - в) Заключительной
5. **Какие подготовительные упражнения в воде, используются для начального обучения учеников?**
 - a) Погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой
 - б) Скольжение на груди и на спине
 - в) Соскок в воду вниз ногами с низкого бортика
 - г) Все выше перечисленные
6. **Какой метод наиболее эффективнее в этой группе?**
 - a) Повторный
 - б) Интервальный
 - в) Игровой
7. **Какие методы обучения наиболее эффективнее для разучивания технических элементов в данной группе?**
 - a) Наглядный
 - б) Практический
 - в) Словесный, наглядный
8. **С какого стиля плавания начинается обучение?**
 - a) Баттерфляй
 - б) Кроль на груди
 - в) Кроль на спине
 - г) Брасс
9. **Какой стиль плавания является наиболее сложным для освоения?**
 - a) Кроль на груди
 - б) Брасс
 - в) Кроль на спине
 - г) Баттерфляй
10. **Сколько занятий требуется для усвоения техники плавания одним стилем на начальном этапе?**
 - a) От 3 до 6 занятий
 - б) От 8 до 16 занятий
 - в) Более 16 занятий
11. **Какова общая продолжительность занятия в воде?**
 - a) 45 минут – 48%
 - б) 90 минут – 46%
 - в) 120 минут – 6%

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б.1 - Протокол фиксации основных ошибок при плавании кролем на груди

Ошибки техники плавания кролем на груди	Ребенок				
	1	2	3	4	5
Нормальное положение туловища в воде					
-колебания туловища относительно продольной оси тела	+	+	-	-	+
-большой угол атаки туловища	+	-	+	+	-
-чрезмерный прогиб в пояснице	-	-	-	-	-
Нормальное положение головы					
-высокое положение головы над водой	+	-	-	+	+
-опущенное положение головы	-	+	+	+	-
-резкое движение головой для вдоха(появлялись сбои дыхания по причине несвоевременного поворота головы для вдоха)	-	-	+	+	+
Нормальный гребок при плавании стилем кроль на груди					
-укороченный гребок	-	-	+	+	-
-резкое начало гребка	+	-	-	-	-
-зигзагообразные движения кистью во время гребка (из стороны в сторону)	-	-	-	-	+
-происходил «шлепок» по воде, что сказывалось на «смазывании» начала гребка	+	+	-	-	-
-совершали ошибку во время средней части гребка, локоть у них «проваливался» и ладонь, как основная рабочая поверхность, не выходила в оптимальное положение гребка	-	-	+	-	+
Работа ног					
-ноги бьют по поверхности воды из-за излишнего сгибания ног в коленных суставах, и отсутствует движение ногами «от бедра»	-	-	-	+	-
-ноги двигаются, оставаясь все время прямыми и напряженными	-	-	+	-	-
-ноги выполняют движения слишком глубоко	-	-	-	-	-
Общая координация движений					
-во время вдоха прекращаются движения ногами	-	-	+	+	+
-чрезмерное напряжение мышц рук и ног	-	-	-	-	-
-низкое положение таза	+	-	-	+	-

Таблица Б.2 - Протокол фиксации основных ошибок при плавании кролем на груди

Ошибки техники плавания кролем на груди	Ребенок				
	6	7	8	9	10
Нормальное положение туловища в воде					
-колебания туловища относительно продольной оси тела	-	-	+	-	+
-большой угол атаки туловища	-	-	-	+	-
-чрезмерный прогиб в пояснице	+	+	-	-	-
Нормальное положение головы					
-высокое положение головы над водой	+	-	-	+	-
-опущенное положение головы	-	+	-	+	+
-резкое движение головой для вдоха(появлялись сбои дыхания по причине несвоевременного поворота головы для вдоха)	-	-	+	-	+
Нормальный гребок при плавании стилем кроль на груди					
-укороченный гребок	+	+	+	+	-
-резкое начало гребка	-	-	-	-	-
-зигзагообразные движения кистью во время гребка (из стороны в сторону)	-	+	+	-	+
-происходил «шлепок» по воде, что сказывалось на «смазывании» начала гребка	+	-	+	-	+
-совершали ошибку во время средней части гребка, локоть у них «проваливался» и ладонь, как основная рабочая поверхность, не выходила в оптимальное положение гребка	-	+	+	-	-
Работа ног					
-ноги бьют по поверхности воды из-за излишнего сгибания ног в коленных суставах, и отсутствует движение ногами «от бедра»	+	-	-	+	-
-ноги двигаются, оставаясь все время прямыми и напряженными	+	-	+	-	+
-ноги выполняют движения слишком глубоко	-	-	+	-	-
Общая координация движений					
-во время вдоха прекращаются движения ногами	+	-	+	-	+
-чрезмерное напряжение мышц рук и ног	+	-	-	+	-
-низкое положение таза	-	-	-	+	+

Таблица Б.3 - Протокол фиксации основных ошибок при плавании кролем на груди

Ошибки техники плавания кролем на груди	Ребенок				
	11	12	13	14	15
Нормальное положение туловища в воде					
-колебания туловища относительно продольной оси тела	-	+	-	-	+
-большой угол атаки туловища	+	-	-	+	-
-чрезмерный прогиб в пояснице	+	-	-	-	+
Нормальное положение головы					
-высокое положение головы над водой	-	-	+	+	+
-опущенное положение головы	-	+	-	+	-
-резкое движение головой для вдоха(появлялись сбои дыхания по причине несвоевременного поворота головы для вдоха)	-	-	-	-	-
Нормальный гребок при плавании стилем кроль на груди					
-укороченный гребок	+	+	-	-	-
-резкое начало гребка	-	-	-	+	-
-зигзагообразные движения кистью во время гребка (из стороны в сторону)	-	-	+	-	+
-происходил «шлепок» по воде, что сказывалось на «смазывании» начала гребка	+	-	+	-	-
-совершали ошибку во время средней части гребка, локоть у них «проваливался» и ладонь, как основная рабочая поверхность, не выходила в оптимальное положение гребка	-	+	+	+	-
Работа ног					
-ноги бьют по поверхности воды из-за излишнего сгибания ног в коленных суставах, и отсутствует движение ногами «от бедра»	+	+	-	-	+
-ноги двигаются, оставаясь все время прямыми и напряженными	+	-	-	-	+
-ноги выполняют движения слишком глубоко	-	+	-	-	+
Общая координация движений					
-во время вдоха прекращаются движения ногами	+	+	+	+	+
-чрезмерное напряжение мышц рук и ног	-	+	-	-	+
-низкое положение таза	-	-	-	-	-

Таблица Б.4 - Протокол фиксации основных ошибок при плавании кролем на груди

Ошибки техники плавания кролем на груди	Ребенок				
	16	17	18	19	20
Нормальное положение туловища в воде					
-колебания туловища относительно продольной оси тела	-	-	-	-	-
-большой угол атаки туловища	-	+	+	+	-
-чрезмерный прогиб в пояснице	-	-	-	-	+
Нормальное положение головы					
-высокое положение головы над водой	-	+	-	+	+
-опущенное положение головы	+	-	+	+	-
-резкое движение головой для вдоха(появлялись сбои дыхания по причине несвоевременного поворота головы для вдоха)	+	+	+	-	+
Нормальный гребок при плавании стилем кроль на груди					
-укороченный гребок	+	+	-	-	-
-резкое начало гребка	+	-	-	+	-
-зигзагообразные движения кистью во время гребка (из стороны в сторону)	-	+	-	-	+
-происходил «шлепок» по воде, что сказывалось на «смазывании» начала гребка	+	-	+	-	+
-совершали ошибку во время средней части гребка, локоть у них «проваливался» и ладонь, как основная рабочая поверхность, не выходила в оптимальное положение гребка	-	+	-	-	+
Работа ног					
-ноги бьют по поверхности воды из-за излишнего сгибания ног в коленных суставах, и отсутствует движение ногами «от бедра»	+	-	-	-	+
-ноги двигаются, оставаясь все время прямыми и напряженными	+	-	-	-	+
-ноги выполняют движения слишком глубоко	-	-	+	-	-
Общая координация движений					
-во время вдоха прекращаются движения ногами	-	-	+	+	+
-чрезмерное напряжение мышц рук и ног	+	-	-	-	-
-низкое положение таза	+	+	-	+	-

ПРИЛОЖЕНИЕ В

План-конспект тренировочного занятия №1

Тема: изучение правильного положения тела в воде.

Цель занятия: научить правильному положению тела в воде.

Задачи:

- 1 Беседа о технике безопасности, ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше.
- 2 Освоение с водой.
- 3 Обучение лежанию на воде и скольжению.
- 4 Воспитание морально-этических и волевых качеств.
- 5 Развитие общей координации движений.

Таблица В.1 – План конспект учебно-тренировочного занятия № 1

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть (15-20 минут).	На суше:	10 минут	Проверить готовность занимающихся. Задать наводящие вопросы.
	1 Построение, расчет, приветствие.	1 минута.	
	2 Беседа об организации занятий, гигиене, технике безопасности. Сообщение задач урока.	2-3 минуты.	Упражнения выполняются спокойно без рывков. Руки прямые. Наклон ниже, ноги прямые.
	3 ОРУ:		
	1. И.п. – о.с. - Круговые вращения одной рукой -то же другой	5 минут. 30 раз	
2. И.п. – о.с. - Круговые вращения двумя руками		Не отрывать стопы от пола.	
3. И.п. – о.с. - 1 наклон вперед - 2 и.п. - 3,4 – то же	30 раз		
4. И.п. – о.с. - 1 приседания, руки вперед - 2 и.п. - 3,4 – то же	8 раз		
		10 раз	

Продолжение таблицы В.1

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
	1. Имитационные упражнения а. «вдох-выдох»	2 минуты 5-6 раз	Сделать глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 4-5 секунд. Сделать полный выдох несколько округлыми губами.
	б. Упражнение «поплавок»	5-6 раз	Крепко обхватить колени, прижать голову.
	в. Упражнение «стрела»	5-6 раз	Руки вытянуть вверх, ноги вместе. Вытянуться вверх, как струна. Широко расставить ноги, руки в стороны.
	г. Упражнение «звездочка»	5-6 раз	Вход в воду спиной.
	2. В воде:	10 минут	Чередовать бег с передвижением прыжками.
	1. Ходьба по дну бассейна с переходом на бег.	3 минуты	Выполнение упражнения на месте, держаться за борт бассейна, плечи в воде.
	2. Погружение под воду с открыванием глаз под водой.	3 минуты	Вдох глубокий, выдох полностью.
	3. Погружение под воду с открыванием глаз и выполнением выдоха в воду.	2 минуты	Приседания выполнять с полным погружением головы под воду.
	4. Приседание под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка	2 минуты	

Окончание таблицы В.1

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Основная часть (15-20 минут).	1. Упражнение «поплавок». Сделать вдох, задержать дыхание, присесть под воду, обхватить руками колени, всплыть на поверхность.	2 минуты	Если у ребенка упражнение не получается со 2-3 раза, заменить упражнение на более простое, например, достать рукой до дна.
	2. Упражнение «звездочка». Руки и ноги в стороны, лежать в положении пожем на морскую звезду.	2 минуты	Полностью расслабиться. Похвалить ребенка за любую удачную попытку.
	3). Выполнить чередование упражнений: «поплавок» - «звездочка» - «поплавок»; «звездочка» - «поплавок» - «звездочка».	3-4 минуты	Контролировать правильность выполнения.
	4. Упражнение «стрела». Оттолкнувшись от стенки бассейна проскользнуть по поверхности воды.	3-4 минуты	Для сохранения равновесия руки можно держать на ширине плеч. Глаза под водой открыты.
Заключительная часть (5 -10 минут)	1. Обучающие прыжки в воду.	4-5 раз	В воду прыгаем в вертикальном положении. Ноги прямые. Возможна помощь тренера.
	2. Свободное купание.	3-5 минут.	Следить за состоянием ребенка.
	3. Выход из воды. Измерение пульса. Подведение итогов занятия. Уход в душевую.	1-2 минуты.	ЧСС после занятия должна вернуться к показателям ЧСС покоя.

План-конспект тренировочного занятия №2

Тема: изучение элементарных гребковых движений в плавании кроль на груди.

Цель занятия: уметь продвигать свое тело с помощью элементарных гребковых движений и работы ног.

Задачи:

- 1 Обучение умению продвигаться в скольжении на груди с помощью элементарных гребковых движений руками, с помощью движений ногами кролем.
- 2 Совершенствование навыка дыхания в воде.
- 3 Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь
- 4 Развить силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц.

Таблица В.2 - План конспект учебно-тренировочного занятия № 2

Части занятия	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть занятия (15-20 минут)	На суше:		
	1. Ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»;	3 мин	Дистанция 2 шага
	2. Ходьба и прыжки с различными движениями рук;	2 мин	Дистанция 2 шага
	3. Имитация техники движений руками в кроле на груди (стоя в наклоне вперед; лежа на гимнастической скамейке);	5 мин	В наклоне, тело параллельно полу
	4. Имитация попеременных гребков, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор в положении стоя в наклоне вперед.	5 мин	Голова смотрит вперед, обратить внимание на плоскую кисть во время опоры на лоп.
Основная часть занятия (15-20 минут)	В воде:		
	1. В скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше;	3 мин	Кисть напряжена, пальцы сомкнуты
	2. В скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра,	3 мин	Гребок делать четко до бедра

Окончание таблицы В.2

Части занятия	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
	<p>выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину, проскользнуть дальше в положении на спине;</p> <p>3. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользнуть;</p> <p>4. Скольжение на груди, руки вытянуты, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользнуть;</p> <p>5. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести её над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользнуть.</p> <p>6. Продвижение вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с доской в вытянутых руках.</p>	<p>4 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Движение руками одновременное</p> <p>Скользить как можно дальше</p> <p>Ноги работают попеременно.</p>
Заключительная часть занятия (5-10 минут)	<p>«Салки с мячом» Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задевает мячом, становится «салкой».</p> <p>«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.</p> <p>Все игроки должны иметь одинаковый уровень подготовленности</p>