

Н.В. Багаутдинова
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ
ОМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Статья посвящена описанию опыта работы преподавателей кафедры физического воспитания педагогического вуза в вопросах построения учебно-тренировочных занятий для студентов, занимающихся в спортивной секции по плаванию. Очевидно, что у студентов, чья будущая профессиональная деятельность не связана с преподаванием физической культуры и спорта, нет стойкой мотивации к дополнительным занятиям по спортивной специализации и выступлению на соревнованиях в составе сборной команды вуза. В большинстве своём студенты имеют большой перерыв между тренировками в ДЮСШ и в секции в период учёбы в вузе.

Безусловно, что учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является составной частью как учебного, так и воспитательного процесса в вузе. Однако организация учебно-тренировочных занятий во внеучебное время в нефизкультурных вузах имеет свою специфику и особенность. Вопросы организации и методики проведения занятий в секции чрезвычайно важны и приобретают дополнительное значение в связи с тем, что эти занятия являются частью самостоятельной работы студента, помогают в подготовке студентов к сдаче контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и выступлению на соревнованиях за честь своего вуза.

Методически рекомендации, а также, структура учебно-тренировочных занятий, предложенные в статье, могут применяться специалистами в тренировочном процессе со студентами, с учётом их подготовленности. Представленная методика обучения основам плавания может быть взята за основу подготовки студентов не физкультурных вузов для сдачи нормативов по плаванию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (ВФСК «ГТО»).

Ключевые слова: плавание, студенты, методы, учебно-тренировочное занятие, нормы сдачи ВФСК «ГТО».

Организация физического воспитания в образовательных учреждениях высшего образования определяется как требованиями государственных образовательных стандартов, так и существующими в обществе потребностями по сохранению и укреплению здоровья населения, а также подготовке студентов к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» и подготовке их к соревнованиям студенческой спартакиады.

Помимо основных оздоровительных задач, комплекс ВФСК «ГТО» формирует у молодёжи интерес и мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в том числе и плаванием, которое решает следующие задачи:

- коррекция недостатков развития опорно-двигательного аппарата;
- приобретение жизненно необходимого двигательного навыка;
- обучение основам техники всех способов плавания;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, силы и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств,
- ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности и овладение навыками прикладного плавания;
- поиск талантливой в спортивном отношении молодёжи для спортивного совершенствования и выступлений на соревнованиях различного уровня.

В настоящее время в соответствии с Указом Президента №172 от 24 марта 2014 г. «О

Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)» перед преподавателями кафедры физического воспитания ОмГПУ поставлена задача подготовки студентов 1-4 курсов к успешной сдаче нормативов ВФСК «ГТО» и получения ими знаков отличия.

Разделы рабочей программы «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуются в учебном процессе в объёме 400 часов, предполагают самостоятельную работу студента и ориентированы на развитие всех основных физических качеств, что позволяет студентам, регулярно занимающимся физической подготовкой и спортивным совершенствованием, подготовиться к выполнению нормативов ВФСК «ГТО», а также к соревнованиям факультета, между факультетами и выступлениям в составе сборной команды вуза.

Тесты по плаванию, предлагаемые для сдачи нормативов ВФСК «ГТО», предполагают наличие специальной подготовки у сдающих.

Плавание является сложнотехническим циклическим видом спорта. В связи с этим возникает необходимость организации учебно-тренировочных занятий по плаванию со студентами в течение учебного года.

Так как на занятия по плаванию приходят студенты разного уровня плавательной и спортивной подготовки, а времени на тренировочный процесс в бассейне отводится крайне мало (4 часа в неделю), необходимо максимально полезно использовать предлагаемые условия [1, с.2].

Как правило, в группе плавания большинство студентов Омского педагогического университета

имеют массовые разряды и только несколько спортсменов являются кандидатами в мастера спорта. Если первостепенной задачей спортсменов-разрядников является сохранение спортивного мастерства и успешное выступление на вузовских соревнованиях региона (призовые места в личном первенстве), то главная задача пловцов, имеющих массовые разряды – это совершенствование технической и специальной подготовленности, выступление на соревнованиях и сдача нормативов комплекса ГТО. На практике мы видим, что пловцы с разным уровнем подготовки не могут выполнять одинаковые тренировочные задания: спортсмены с меньшим опытом тренировок и выступлений на соревнованиях не выдерживают тренировок как по объёму, так и интенсивности и режиму выполнения заданий, как это могут спортсмены-разрядники. Поэтому для занятий в бассейне мы используем разделение студентов по уровню их плавательной подготовки.

В первую подгруппу зачисляются студенты-разрядники, владеющие техникой спортивных способов плавания и программа подготовки в этой группе направлена на совершенствование индивидуальной техники плавания и повышение дистанционной скорости и скоростной выносливости. Вторую подгруппу составляют занимающиеся, которые могут проплыть 25м кролем на груди или произвольно. Программа подготовки в этой подгруппе направлена на коррекцию техники самобытных способов плавания, обучение технике старта и поворота, дыхания в воде и т.д. Такое распределение, по нашему мнению, обязательно и необходимо для организации качественной подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО, а также выступлению сборной команды ОмГПУ в соревнованиях по плаванию в зачёт Спартакиады образовательных учреждений высшего образования.

В качестве основных средств обучения и совершенствования техники плавания в первой подгруппе мы используем следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше (ОФП и СФП);
- комплексы «сухого плавания», различающиеся по способам плавания;
- упражнения для совершенствования техники старта с тумбочки и из воды, скоростных поворотов;
- упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди и избранным способом.

При освоении подготовительных упражнений в воде обучение правильному дыханию в воде - самое важное упражнение для освоения техники спортивных способов плавания.

К основным средствам обучения плаванию во второй подгруппе относятся следующие группы физических упражнений:

- ОФП и СФП на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой (комплексы «сухого плавания»);

– учебные прыжки в воду, упражнения для обучения технике старта с тумбочки и из воды;

– упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

Программа подготовки в данной подгруппе направлена на последовательное изучение подготовительных упражнений на суше и в воде, а также на овладение спортивным способом плавания брассом, кролем на груди или на спине.

Группа спортивного плавания ОмГПУ состоит из студентов, которые прошли спортивную подготовку в детско-юношеской школе. Однако, в студенческие годы объём их тренировочной нагрузки значительно снижается, наблюдается потеря «спортивной формы» и, с нашей стороны идёт поиск методов тренировки, которые позволяют пловцам в соревновательном периоде (март-апрель) показывать оптимальные результаты на нескольких соревновательных дистанциях. Так, с учётом того, что наши пловцы принимают участие в соревнованиях, в основном, на коротких дистанциях мы увеличиваем объём силовой работы на суше и в воде и снижаем при этом общий объём тренировочных заданий. В качестве средств повышения силовых качеств на суше нами используются упражнения со штангой, резиной, гантелями и с использованием силовых тренажёров. В тренировках на воде наши воспитанники используют лопатки, доски, тормоза. Непосредственно перед соревнованиями мы увеличиваем объём скоростной работы в воде, направленной на развитие дистанционной скорости, совершенствованию техники избранного способа плавания и отработки элементов выполнения стартов, стартового разгона и поворотов.

Одним из важнейших направлений повышения эффективности тренировочного процесса является оптимизация технической подготовки пловцов. Для совершенствования техники движений ногами, плавание с доской в руках способствует акцентированному увеличению темпа гребковых движений. Плавание без доски эффективно для увеличения амплитуды движений и длины шага [2, с.163].

Таким образом, сохранение спортивной формы студентов-пловцов, при снижении объёма тренировок, по нашему мнению, возможно при построении тренировочного процесса в течение года в один макроцикл с акцентом на развитие силы и скорости. Продолжительность макроцикла определяется сроками основных соревнований для студентов - соревнований по плаванию в зачёт Спартакиады образовательных учреждений ВО Омской области, это, как правило, 7-8 месяцев: сентябрь-март или сентябрь-апрель. В структуре макроцикла мы традиционно выделяем подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде мы выделяем два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основными задачами общеподготовительного этапа для всех студентов является повышение уровня общей физической подготовки, увеличение возможностей кардиореспираторной системы, развитие необходимых технических качеств пловца, что позволяет спортсменам-студентам в дальнейшем выполнять объёмы тренировочных нагрузок в воде. В этот период идёт также работа над повышением силовых качеств, подвижности в суставах и развитие координационных способностей.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировки направлены на приобретение спортивной формы, развитие специальной выносливости и скоростных возможностей, что достигается использованием специальных упражнений и скоростных режимов плавания.

Выносливость - одного из важнейших физических качеств пловца, от которого зависят спортивные результаты. В отечественной теории и практики физической культуры и спорта выделяют общую и специальную выносливость.

В своей работе по развитию общей выносливости со студентами-пловцами нами применяется продолжительный бег по пересечённой местности (кросс), бег трусцой, передвижение на лыжах, игры и упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки. Упражнения выполняются в зонах умеренной и большой мощности, на спортивных площадках в скверах, парках и набережной реки. Их продолжительность составляет от 40 до 90 минут.

Специальная выносливость – способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации и соревновательной деятельности. Развитие специальной выносливости пловцов предусматривает многократное прохождение отрезков дистанции с соревновательной или близкой к ней скоростью и непродолжительными паузами отдыха, прохождение соревновательных дистанций в условиях контрольных соревнований.

Л.П. Матвеев (1977) предложил отличать «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объёма и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований [4, с.435-436].

Спортивно-технические качества пловца, прежде всего, проявляются в способности быстро набирать скорость на старте, поддерживать высокую дистанционную скорость, выполнять скоростные повороты с высокой скоростью.

В процессе спортивно-технической подготовки нами решаются следующие педагогические задачи:

- работаем над увеличением объёма и разнообразия двигательных умений и навыков;

- совершенствуем выполнение двигательных действий, их динамических и кинематических характеристик, с учётом индивидуальных особенностей спортсменов;

- повышаем стабильность и результативность технических действий спортсмена в условиях соревнований;

- последовательно превращаем освоенные приёмы в целесообразные и эффективные соревновательные действия [5, с.319].

Теоретическую подготовку, как часть тренировочного процесса, мы проводим со студентами обеих подгрупп на протяжении всего подготовительного и соревновательного периодов, реализуя на практике принципы сознательности и активности и применяя словесные, наглядные и практические методы.

Тренеру необходимо знать объективную информацию, полученную с использованием инструментальных методов исследования, о том, какие недостатки имеются у его воспитанников, чтобы с учётом этих данных использовать в тренировочном процессе упражнения, индивидуально подобранные для каждого пловца, в зависимости от его квалификации и технической подготовленности [3, с. 4].

Тренировочные занятия в воде состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, что определяется закономерными изменениями функционального состояния организма во время физической работы.

В подготовительной части проводятся организационные мероприятия, свойственные для любого тренировочного занятия (построение, определение задач тренировки, индивидуальные и групповые методические указания. Разминка в воде (400-600 м) состоит из плавательных упражнений на совершенствование техники плавания. Во время разминки решаются функциональные (процесс вработывания функции дыхания), двигательные (оптимизация работы мышц и их взаимодействие) и эмоциональные (формирование положительного эмоционального настроя) задачи.

В основной части тренировки решаются её главные задачи посредством применения различных упражнений, соответствующих характеру и направленности конкретной тренировки.

В тренировочном процессе пловцов первой подгруппы нами используются равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный (контрольный) методы. Они отличаются друг от друга по длине интенсивности и количеству проплываемых «отрезков» и характеру отдыха между ними. При изменении перечисленных параметров нагрузки тренировка может приобретать направленность на воспитание скоростных качеств, общей или специальной выносливости.

Например, равномерное проплывание дистанции 800 - 1000 м с небольшой скоростью направлено на воспитание общей выносливости, 6x100 м с интенсивностью 75—80% от максимальной скорости с отдыхом 1,5—2 мин — на воспитание специальной выносливости, необходимой для плавания на дистанции 100 - 200 м, выполнение серии отрезков 8x25 м в полную силу с отдыхом почти до полного восстановления направлено на воспитание скорости, необходимое для выступления на дистанции 50 м.

В тренировочном процессе со студентами второй подгруппе, в основном используем равномерный и переменный методы тренировки. Длина проплываемых отрезков зависит от подготовленности студентов - пловцов. Такое плавание приучает студентов более экономной работе в воде, правильному дыханию и чередованию напряжения и расслабления мышц верхнего плечевого пояса и ног.

Переменный метод тренировки в обеих подгруппах предполагает чередование нагрузок разной интенсивности. Например, задание 4x200 м комплексное плавание (50 м – быстро, 150 м – спокойно) или 4x250 м вольным стилем или избранным способом (50 м – быстро, 200 м – спокойно). Выбор задания зависит от функциональной и технической подготовленности пловцов. В одном случае это задание содействует воспитанию общей выносливости, в другом – повышению специальной выносливости.

Для развития специальной выносливости на коротких дистанциях (50 м и 100 м) мы используем метод интервальных тренировок, которые носят анаэробный характер выполняемой работы. Студентам мы предлагаем проплывание нескольких серий «отрезков» от 25 м до 50 м на недвосстановлении (от 4-х до 8-ми серий).

Повторный метод тренировки мы применяем, в основном, в соревновательном периоде, в конце недельного микроцикла. Применение этого метода заключается в повторении проплываемых дистанций 25, 50, 100 м с максимальной интенсивностью. Паузы отдыха достигают 8-10 минут, что обеспечивает достаточное восстановление. Количество повторений подбирается индивидуально, с учетом длины дистанции, подготовленности спортсмена и количества соревновательных дистанций.

Пловцы III—II разрядов к соревнованиям на дистанции 50 и 100 м обычно выполняют следующие задания: повторное плавание 8x25 м со старта или 4x50 м с доступной для пловца интенсивностью и достаточно большими интервалами отдыха.

Соревновательный, или контрольный, метод мы обычно применяем перед основным стартом для проверки подготовленности спортсменов и для совершенствования прохождения дистанции (старт, поворот, равномерность прохождения, техника). Студенты плывут основные дистанции в полную силу в группе или в паре под стартовую команду.

В учебно-тренировочном процессе секции плавания ОмГПУ нами применяются все перечисленные методы тренировки. При проведении тренировок с целью подготовки студентов к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» нами используются равномерный и повторный методы тренировки.

Заключительная часть тренировки помогает студентам восстановиться после выполнения основных тренировочных заданий. Студенты проплывают различные упражнения от 150 до 200 метров свободно, выполняя дополнительные упражнения на дыхание и расслабление.

Переходный период для спортсменов-студентов предполагает сочетание активного и пассивного отдыха на протяжении 3-х-4-х месяцев. В это время студентам предлагаются незначительные нагрузки в воде, игры, свободное объёмное плавание, что позволяет развивать двигательные качества и удержать интерес студентов к продолжению занятием спортом.

Наши пловцы после основного соревнования на 2-4 месяца прекращают тренировку и отдыхают от физических нагрузок, что приводит к определённой сниженности физических возможностей спортсмена, которые восстанавливаются после определённых усилий со стороны спортсмена и тренера, на что уходит время в начале следующего спортивного сезона. Такой подход, по нашему мнению, не целесообразен при планировании тренировочного процесса, но реалии таковы, что студенты вовлекаются в учебный процесс, сдачу экзаменационной сессии и прохождение практик с отрывом от учёбы, а также отъездом домой на время каникул.

Описанная программа использовалась нами в течение трёх лет при работе со студентами – пловцами, имеющими 1-3 разряды. При этом учитывался их уровень подготовки и распределение нагрузки носило индивидуальный характер. Полученные данные дают возможность внести практические рекомендации по использованию дифференцированных упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине и брассом.

Библиографический список

1. Андронов, О.В., Подкопаева О.В. Организация учебно-тренировочной работы со студентами высших учебных заведений, специализирующихся в плавании: Методические указания. [Текст] / О.В. Андронов, О.В. Подкопаева. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. – 15 с.
2. Владыкина, В.В. Особенности применения специальных упражнений для совершенствования техники плавания способом баттерфляй у пловцов высокой квалификации [Текст] // Материалы Всероссийской научно-

практической конференции молодых учёных, аспирантов, соискателей и студентов/ В.В. Владыкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2009. – С. 161–164.

3. Мироненко, Е.Н. Повышение эффективности гребковых движений в спортивных способах плавания на основе дифференцированного применения упражнений скоростной и координационной направленности на этапе базовой подготовки: автореф. дис. ... канд.пед. наук [Текст] / Е.Н. Мироненко. – Омск, 2003. – 24 с.

4. Платонов, В.Н. Плавание: учебник [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

References

1. Andronov O.V., Podkopaeva O.V. *Organizaciya uchebno-trenirovochnoj raboty so studentami vysshih uchebnyh zavedenij, specializiruyushchihsya v plavanii: Metodicheskie ukazaniya.* [Organization of educational and training work with students of higher educational institutions specializing in swimming: Guidelines.] / O.V. Andronov, O.V. Podkopaeva. – Orenburg:GOU OGU, 2004, 15 p.

2. Vladykina V.V. *Osobennosti primeneniya special'nyh uprazhnenij dlya sovershenstvovaniya tekhniki plavaniya sposobom batterflyaj u plovcov vysokoj kvalifikacii* [Features of the use of special exercises for improving the technique of swimming in a butterfly way for swimmers of high qualification] // *Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii molodyh uchyonyh, aspirantov, soiskatelej i studentov/ V.V. Vladykina.* – Омск: изд-во SibGUFK, 2009, pp. 161-164.

3. Mironenko E.N. *Povyshenie ehffektivnosti grebkovyh dvizhenij v sportivnyh sposobah plavaniya na osnove differencirovannogo primeneniya uprazhnenij skorostnoj i koordinacionnoj napravlenosti na ehtape bazovoj podgotovki: avtoref. dis. ... kand.ped. nauk* [Improving the efficiency of rowing movements in sports swimming methods based on the differentiated use of speed and coordination exercises at the stage of basic training] / E.N. Mironenko. – Омск, 2003, 24 p.

4. Platonov, V.N. *Plavanie: uchebnik* [Swimming: textbook] / V.N. Platonov. – Киев: Olimpijskaya literatura, 2000, 495 p.

5. Platonov, V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i eyo prakticheskie prilozheniya* [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications] / V.N.Platonov. – М.: Sovetskij sport, 2005, 820 p.

ORGANIZATION OF TRAINING ACTIVITIES OF SWIMMING WITH THE STUDENTS OF OMSK STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

Natalia V. Bagautdinova,

Associate Professor, Siberian State University of Physical Culture and Sport

Abstract. The article is devoted to the description of the experience of teachers in the department of physical education of a pedagogical university in the field of building educational and training classes for students involved in the sports section on swimming. It is obvious that students whose future professional activity is not related to the teaching of physical culture and sports do not have any persistent motivation to take additional classes in sports specialization and to perform at competitions as part of the university team. Most of the students have a long break between workouts at school and in the section during the study at the university.

Of course, that the academic discipline «Elective courses in physical culture and sport» is an integral part of both the educational and the educational process at the university. However, the organization of training sessions in extracurricular time in non-physic educational institutions has its own specifics and peculiarities. Questions of organization and methods of conducting classes in the section are extremely important and acquire additional importance due to the fact that these classes are part of the student's independent work, help in preparing students for passing the control standards of the GTO All-Russian Sports Complex and performing at competitions for honor his high school.

Methodical recommendations, as well as the structure of training sessions proposed in the article, can be applied by experts in the training process with students, taking into account their preparedness. The presented method of teaching the basics of swimming can be taken as the basis for training students of non-sports higher education institutions for the delivery of standards for swimming of the All-Russian Sports and Fitness Complex «GTO».

Key words: swimming, students, methods, training session, the rules of delivery All-Russian Sports and Fitness Complex «GTO».

Сведения об авторе:

Багаутдинова Наталья Валентиновна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» (644099, Российская Федерация, г. Омск, ул. Масленникова, 144), e-mail: nv.bagautdinova@mail.ru.

Статья поступила в редакцию 07.11.2018 г.