

Это обстоятельство выдвигает на первый план проблему продления трудоспособного периода человека, которая может быть успешно разрешена только посредством активного внедрения в массы физической культуры и спорта.

Какие же следуют выводы из всего вышесказанного? Они состоят в следующем:

1. Предстоит длительная работа по совершенствованию системы организации и подготовки спортсменов, тренеров и спортивных функционеров всех уровней и квалификаций.
2. Переход всей системы физической культуры и спорта на рыночную основу предлагает полнее использовать новые появившиеся возможности по финансированию спортивных учреждений и организаций из внебюджетных источников.
3. Следует информировать республиканские, областные, городские власти, если будет недофинансирование системы физической культуры и спорта, что отразится потерями в социальной, экономической и политической жизни общества. Снижение инвестиций в спорт приводит к массовым людским потерям от болезней, алкоголя, наркомании, к росту преступности и прочим негативным проявлениям.

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ ПРИ ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ «БРАСС» С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРНОГО УСТРОЙСТВА**

*Е.Н. Толочко, Т.В. Толочко\*, А.Н. Гордиенко*

*\*ДЮСШ № 8*

В настоящее время при обучении плаванию редко используются различные приспособления и устройства, помогающие более быстро овладеть техникой плавания. В процессе обучения спортивным способом плавания наибольшие затруднения вызывает изучение движений ногами в способе «басс». Это обусловлено правилами соревнований и координационной сложностью движений ногами. Традиционная методика не позволяет в полной мере эффективно и быстро решить задачу обучения плаванию этим способом. Существенную помощь тут могут оказать специальные тренажерные устройства.

На наш взгляд тренажерное устройство созданное тренером по плаванию (А.Н.Гордиенко, 1988) наиболее рациональное и эффективное при обучении технике движения ног способом «басс».



Определение эффективности тренажерного устройства, как средства целенаправленного воздействия при обучении технике движения ногами способом басс осуществлялось в ходе проведения в бассейне «Молодость» педагогического 2-х недельного эксперимента с привлечением студентов первого курса факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М.Машерова». Основной задачей исследования было сравнение качества обучения в условиях применения тренажерного устройства и обучения без тренажера. Единой задачей было научить умению выполнять движение ногами способом басс. Обученность испытуемых оценивалась по количеству движений ногами при плавании на 25м с вытянутыми вперед руками. Каждому ученику давалось две попытки, в обработку поступал средний результат.

В эксперименте приняли участие 40 человек, которые были разделены на 4 группы по 10 человек. Две группа были контрольные, а две экспериментальные. Комплектование контрольных и экспериментальных групп пловцов проводилось согласно уровня их физического развития и уровня плавательной подготовки, а также всех остальных требований к проведению подобных исследований применительно к спортивной практике.

Эксперимент состояла из восьми занятий. Каждое занятие продолжалось 45 минут и состояло из двух частей: одна часть занятия проходила на суше - 15 минут, другая в воде - 30 минут. На суше занятия, как у экспериментальной, так и контрольной групп были одинаковы и состояли из общей разминки и специальных развивающих упражнений для ног пловцов-бассистов: упражнения на подвижность в голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, а также имитационные упражнения: приседания способом брасс - в упоре сидя, лежа на скамейке. Только на первом занятии в экспериментальной группе проводилось знакомство с тренажером и ориентирами для всех фаз движений ногами.

В воде занятия контрольных групп состояли из упражнений общепринятой методики и проводились по схеме, которую рекомендуют Н.Ж. Булгакова 2001, Е.И.Иванченко, 1990., Л.П. Макаренко 1983.

В экспериментальных группах занятия на воде существенно отличались от занятий контрольной группы. Группа делилась на три подгруппы. Первая подгруппа из 4-х человек выполняла движения у бортика с партнером. При этом один лежал, взявшись руками за бортик, а другой стоял сзади и держал ноги, поправляя движения по нужной траектории. Вторая подгруппа выполняла движения ногами, стоя на месте. При этом ученик стоял на одной ноге, вторая согнута в исходном положении перед толчком и держал той же рукой за стойку. В этом положении он мог зрительно контролировать эту позу, что помогало лучше понять движение, потом рука отпускала ногу и активно надавливая внутренней поверхностью стопы и голени он приводил к другой. Это упражнение повторялось 4-5 раз одной ногой, потом столько же раз другой ногой, после чего ученик пытался выполнить движение ногами лежа на груди с опорой или без опоры.

В третьей подгруппе ученики выполняли движения ногами способом "брасс" на тренажере самостоятельно, придерживаясь тех ориентиров, по которым проходило опробование тренажера на суше. Во время обучения для учеников подбирались более точные ориентиры и методические указания. Почти общей ошибкой на тренажере было то, что ученики старались сразу же подтягивать ноги, еще их не выпрямив. Поэтому на первых этапах обучения будет оправданным методическое указание: после толчка соединить прямые ноги и сделать паузу. Толчок ногами необходимо выполнять назад и немного книзу. Выполнение подготовительного движения следует начинать с поднимания прямых ног до касания пятками снизу плавательной доски, затем стопы, касаясь всей подошвой снизу доски, двигаются к ягодицам. Как только доска кончится, ученик должен развернуть стопы наружу и поставить большими пальцами ног на боковые плоскости.

После того, как студент с помощью тренажера проплыл 50м, следовала смена подгрупп. Это происходило через 5-7 минут. За одно занятие каждый студент мог на тренажере упражняться два раза, если в этом была необходимость. При обучении с помощью тренажерного устройства мы придерживались такого правила: если занимающийся после тренажера мог выполнять правильно движения ногами в скольжении с доской или без нее, на следующих попытках на тренажере мы не настаивали. Тактика в обучении строилась таким образом, чтобы быстрее перенести движение ногами на тренажере в естественные условия.

Статистический анализ полученных результатов показал, что в экспериментальных группах эффективность гребковых движений ногами существенно выше, чем в контрольных. При визуальном контроле техники изучаемого двигательного действия было отмечено, что три человека из контрольной группы не могли симметрично выполнять движение ногами и два человека не толкались ногами, а «толкали» воду в сторону, то есть совершенно не разворачивали стопы. Таким образом, использование в обучении технике движений ногами при плавании способом «брасс» данного тренажерного устройства позволяет значительно ускорить процесс обучения, сделать его более активным, самостоятельным и качественным.