

## METHODOLOGY FOR TEACHING STUDENTS TECHNIQUES IN THE CRAWL SWIMMING

Krasnova G. M.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Institute of Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports

### ABSTRACT

The Article discusses the features of educational process in the institutions of higher physical education in the professionally oriented academic discipline “Swimming” to train highly qualified specialists for pedagogical and sports-pedagogical activities. A decrease in the level of initial swimming readiness of applicants, absence of an entrance test, and short training periods negatively affect the development of sports swimming methods, and in particular the front crawl. In this regard, it is necessary to search for an innovative organization of classes and choose an effective teaching methodology. To form a motor system, the student’s previous motor experience should be taken into account and used.

**Key words:** swimming lessons; higher educational institution; teaching methods; front crawl; integral characteristics of swimming technique

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ КРОЛЕМ НА ГРУДИ

Краснова Г.М.

Кандидат педагогических наук, и.о. профессор

Институт переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту

### АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются особенности образовательного процесса в учреждениях высшего физкультурного образования по профессионально-ориентированной учебной дисциплине «Плавание» для подготовки высококвалифицированных специалистов для педагогической и спортивно-педагогической деятельности. Снижение уровня начальной плавательной подготовленности абитуриентов, отсутствие вступительного испытания, короткие сроки обучения негативно влияют на освоение спортивных способов плавания, а в частности кроля на груди. В связи с этим требуется поиска инновационной организации занятий и выбора эффективной методики обучения. Для формирования двигательной установки необходима учитывать и использовать предшествующий двигательный опыт студента.

**Ключевые слова:** занятия по плаванию; учреждение высшего образования; методика обучения; кроль на груди; интегральные характеристики техники плавания

Реализация основных направлений Национальной программы подготовки кадров в Республике Узбекистан требует разработки и повышения специальных программ и методических подходов к формированию современного уровня подготовки педагогических кадров физкультурных вузов и факультетов физического воспитания страны.

Значительное место в формировании профессионально-педагогических знаний и умений у студентов специализированного вуза занимает плавание. Как обязательный учебный предмет оно призвано сформировать у студентов специальные знания, практические навыки и специфические умения для надежного и умелого их использования в предстоящей профессиональной деятельности. Учитывая сложившуюся ситуацию - расширение материальной базы и нехватку квалифицированных кадров, выпускнику педагогического высшего образовательного учреждений физической культуры отводится главная роль в решении стратегической задачи массового обучения плаванию детей и подростков (8).

Совершенствование обучения в вузах направлено не только на получение профессионально-педагогических знаний в своих специальностях, но и на овладение знаниями и умениями базовых видов спорта, входящих в учебный план, включая и плавание.

Плавание как учебный предмет - одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Однако не всегда содержание обучения, по этому предмету, находится в соответствии с современной теорией плавания.

Изучение курса плавания студентами всех спортивных специализаций по специальности «Физическая культура и спорт» предполагает обучение бакалавра спортивным способам плавания.

По мнению авторов (Peden AE и Franklin RC. 2020) необходимо совершенствовать навыки учителей плавания в том числе и для управления и предотвращения негативного опыта в воде во время обучения плаванию детей.

Подготовка учителей должна подчеркивать необходимость понимать своих учеников, в сочетании с методами обучения и соответствующим контролем. (Wood E. 2007)

Для будущих специалистов по физической культуре и спорту владение навыками плавания, а также сопутствующими знаниями и умениями, наполнено особым значением, так как выпускники института физической культуры, независимо от их спортивной специализации, обязаны обладать, по меньшей мере, подготовкой на уровне инструктора по плаванию. Однако, решение этой задачи в институтах физической культуры сопряжено с рядом трудностей, главная из которых - несоответствие между большим объемом материала по плаванию и ограниченным количеством учебных часов, отведенных на прохождение программы.

Решение проблемы совершенствования обучения плаванию может быть решаться, как указывает Погребной А.И. (1999) только в рамках комплексного подхода в направлении поиска, путем совершенствования педагогической технологии.

Цель работы: определить эффективность учебного процесса при обучении техники плавания способом кроль на груди студентов первого курса.

Эксперимент проводился со студентами первого курса УзГУФКС. В исследовании приняло участие 135 студентов, не специализирующихся в плавании. Программа по плаванию включала в себя 30 часов. Занятия проводились один раз в неделю. Основной задачей курса - обучение студентов технике плавания кролем на груди и на спине и прикладного плавания.

В эксперименте измерялись интегральные характеристики техники плавания: скорость передвижения пловца по дистанции, темп, длина шага пловца, количество циклов, выполненных на дистанции, время, затраченное на один цикл. Оценивалась дистанция 50 метров кролем на груди. Занятия 7,11,15 являлись контрольными.

При обучении технике спортивных способов плавания преподаватели кафедры использовали раздельный и целостный методы обучения. Обучение техники двух способов плавания проводилось параллельно.

В процессе проведения эксперимента занятия строились следующим образом:

1. Подготовительная часть - 10-15 мин, состояла из подводящих и имитационных упражнений.
2. Основная часть - 50-55 мин включала изучение техники плавания кролем на груди и на спине. При их освоении применялся расчлененный метод обучения, согласно которому каждый элемент техники плавания изучался в следующем порядке: изучение движений в воде с неподвижной опорой; изучение движений в воде с подвижной опорой; изучение движений в воде без опоры; все упражнения этой группы выполнялись в скольжении и плавании.
3. Заключительная часть - 5-10 мин. включала выполнение упражнений: звездочки, поплавки, скольжение, различные игры, прыжки в воду. Организованный выход из воды, подведение итогов занятия.

Как видно из представленных данных в таблице, исследуемые показатели двигательной подготовленности студентов на дистанции 50 м кролем на груди на всех контрольных этапах не однозначны, и различаются количественными и качественными характеристиками. Так, согласно данным педагогических наблюдений к 7-му занятию 50-метровую дистанцию смогли преодолеть только 40% испытуемых, к 11-му занятию их число составило уже 54%, а к 15-му все студенты участвующих в испытаниях. Время прохождения студентами дистанции к 11-ому занятию, остается неизменно, по отношению к 7-му, контрольному. К 15-му занятию отмечается улучшение результата на 13,44% относительно первого контрольного заплыва.

Дополнением к вышесказанному могут служить данные скорости прохождения контрольной дистанции. Так, скорость преодоления 50 отрезка на 7-ом, контрольном занятии составила в среднем  $0,88 \pm 0,03$  м/с. и остается неизменной к 11-му занятию. Наибольший прирост скорости отмечен нами на отрезке от 11-го к 15-му, он составил  $0,94 \pm 0,03$  м/с, что на 8% превышает показатели 7-го занятия. При этом определилась закономерность - скорость плавания тесно связана с показателями длины и времени шага пловца. Длина шага, оставаясь неизменной по отношению к 7 и 11 занятиям, и возрастает к 15 занятию на 4 % .

**Показатели техники плавания на дистанции 50 м кролем на груди  
на этапах наблюдения**

№	Показатели	7 урок n = 54		11 урок n = 73		15 урок n = 135	
		X ±σ	V%	X ±σ	V%	X ±σ	V%
1.	Время (сек.)	56,7±2,67	3,9	56,4±1,87	3,2	53,00±1,78	4
2.	Скорость (м/с)	0,88±0,03	3,9	0,89±0,03	3,2	0,94±0,03	3,3
3.	Длина шага (м)	0,51±0,03	4,9	0,51±0,03	5,4	0,53±0,03	5,8
4.	Темп	44,7±2,85	6,4	44,9±2,83	6,3	45,87±2,97	6,5
5.	Время цикла (сек.)	1,34±0,09	6,4	1,32±0,08	6,2	1,31±0,08	6,5
6.	Оценка за технику					3,7±0,51	

Темп проплывания 50 м кролем на груди на 7-м занятии составлял в среднем по группе 44,7±2,85 дв/мин и оставался неизменным вплоть до 11, и недостоверно возрастает к 15-м занятию (P>0,05).

На 11-м занятии время, затраченное на выполнение одного цикла движений, оставалось неизменным относительно первого контрольного занятия и снизилось к концу первого семестра на 7%, что составило в среднем 1,31±0,08 секунд.

Не высокий прирост скорости к концу учебного года свидетельствует о низком уровне техники выполнения гребковых движений. Для достижения высокой скорости в плавании кролем на груди большое значение имеет способность пловца добиваться высоких показателей шага гребка (5;11). Данный вывод подтверждается результатами педагогических наблюдений, показано, что при увеличении длины шага гребка у студентов на 4% к концу семестра, время одного цикла уменьшилось всего на 2%.

Известно, что длина шага определяется взаимодействием движущей силы, создаваемой движениями конечностей, а также силой сопротивления воды, обусловленной положением тела пловца. Величина этого параметра техники зависит от рационального выполнения гребковых движений (6). Экспертами было замечено, что к концу обучения студенты отдельные элементы техники плавания кроля на груди выполняли с грубыми ошибками. Движения были скованы, продвижение по дистанции неудовлетворительное (оценка 3,7 баллов).

Совокупность полученной информации в процессе наблюдений, рекомендаций (2;4;5), позволили прийти к заключению, что основной причиной низкого уровня владения элементами техники педагогически не обоснованная технология обучения, а также низкий уровень координационных способностей и выносливости студентов первокурсников.

По мнению автора (Губа В.В., 2002) обучение студентов технике спортивного плавания по существующим методикам и программам является недостаточно эффективным по многим причинам. Одна из них заключается в том, что не всегда в полной мере учитывается физическое состояние студента, его готовность к успешному овладению навыком плавания.

Башлакова Г.И. (2020) в своей работе предлагает на первых практических занятиях группы делить на подгруппы по исходному уровню плавательной подготовленности и тем самым определять подбор эффективных упражнений для обучения.

### ВЫВОДЫ

Таким образом, можно сделать заключение, что использование в учебном процессе студентов не эффективных средств подготовки, а также игнорирование, на втором и третьем, заключительном этапах целостно-конструктивного метода обучения и совершенствования техники плавания на груди отрицательно сказалась на результатах учебного процесса в целом. Студенты не освоили программные упражнения, но и самое важное у них не хватило времени формирования профессиональных знаний и умений, по обучению первооснов техники плавания кролем на груди.

Несмотря на увеличение количества спортивных специализаций, содержание тематических планов остается одинаковым для всех студентов независимо от их вида спорта и сохраняется традиционная последовательность изучения спортивных способов плавания - кроль на груди, кроль на спине, брасс и прикладное плавание.

Для формирования двигательной установки необходима учитывать и использовать предшествующий двигательный опыт студента. Эффективность обучения способам плавания во многом определяется: подбором методов и средств обучения с учетом специфики видов спорта, какими занимается студент, особенностями телосложения и специальной подготовленностью студентов разных спортивных специализаций.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башлакова, Г. И. Комплексирование средств профессионально-прикладной физической подготовки в прикладном плавании : монография / Г. И. Башлакова, С. А. Гайдук. – Минск : БГУФК, 2020. – 164 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие. – М.: Владос – Пресс, 2003. - 368 с.
3. Губа В. П. Технология процесса ускоренного обучения спортивным двигательным действиям (на примере плавания) // Теория и практика физической культуры. 2001. № 9. С. 28–30
4. Макаренко Л П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров. - М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.- 136 с.
5. Плавание: Учебник /Под ред. В.Н. Платонова.- К.: Олимпийская литература, 2000.- 504 с.
6. Погребной А.И. Кинематическая структура гребка у начинающих пловцов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Москва, 1996.- № 2.- С. 35-38.
7. Погребной А.И., Моряничева Е.Г. О некоторых принципах обучения плаванию // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1999. - №3. - С. 59-63.
8. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А.Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 320 с.

9. Wood E. Reconceptualising Child-Centred Education: Contemporary directions in policy, theory and practice in early childhood. *FORUM*. 2007;49:119–134. doi: 10.2304/forum.2007.49.1.119.
10. Peden AE, Franklin RC. Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 May 19;17(10):3557. doi: 10.3390/ijerph17103557. PMID: 32438661; PMCID: PMC7277817.
11. Morais JE, Barbosa TM, Nevill AM, Cobley S, Marinho DA. Understanding the Role of Propulsion in the Prediction of Front-Crawl Swimming Velocity and in the Relationship Between Stroke Frequency and Stroke Length. *Front Physiol*. 2022 Apr 27;13:876838. doi: 10.3389/fphys.2022.876838. PMID: 35574451; PMCID: PMC9094697.