

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПЛОВЦОВ
МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011403
Харланова Дмитрия Юрьевича

Научный руководитель
доц. Третьяков Андрей Александрович

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава I. Анализ литературных источников по теме исследования.....	5
1.1. Особенности подготовки на месте состязания в день старта.....	5
1.2. Участие в главных соревнованиях.....	8
1.3. Особенности применения различных вариантов разминки в спортив-	
ном	
плавании	
.....	14
Глава II. Методы и организация исследования.....	17
2.1. Методы исследования.....	17
2.2. Организация исследования.....	18
Глава III. Анализ результатов исследования	20
3.1. Исходный уровень развития спортивного результата пловцов массо-	
вых разрядов.....	20
3.2. Экспериментальная методика проведения разминки перед главными	
соревнованиями	21
3.3. Уровень спортивного результата в ходе педагогического эксперимен-	
та.....	22
3.4. Влияние применения различных методик проведения разминки на	
спортивный	
результат	
плов-	
цов.....	24
Выводы.....	27
Практические рекомендации.....	28
Список литературы.....	29
Приложение	33

ВВЕДЕНИЕ

Интенсификация спортивной деятельности, результатом которой является возросший уровень спортивных результатов, показанный пловцами на Олимпийских играх 2016 г., Чемпионате мира 2017 г. и Чемпионате Европы 2017 г. вызывает настоятельную необходимость в уточнении, а в ряде случаев и пересмотре отдельных положений, связанных с подбором и методикой проведения традиционных средств подготовки квалифицированных пловцов. Вышеперечисленное обуславливает, прежде всего, разминку. Объясняется это, во-первых, известной истиной, указывающей на то, что только рациональное использование разминочных средств создает благоприятный функциональный фон, способствующий адекватному восприятию тех сильных раздражений, которые возникают в процессе соревнований. Во-вторых, потребность проведения разминки вызвана целым рядом факторов организационного порядка. К ним относятся: недостаточно теплая вода, отсутствие специальных разминочных ванн, ограничение времени разминки во время соревнований и значительный промежуток между окончанием разминки в воде и началом стартов и др.

О важности предстартовой разминки свидетельствует тщательность выбора сильнейшими пловцами ее наиболее эффективных вариантов. В зависимости от дистанции, на которой собирается выступать спортсмен, и способа плавания каждый подбирает оптимальный для себя вариант разминки.

Несмотря на важность проблемы, в настоящее время отсутствуют исследования, раскрывающие проблему разминки пловцов перед главными соревнованиями. Это и предопределяет **актуальность** нашей работы.

Цель работы – экспериментально обосновать и проверить влияние применения различных вариантов проведения разминки в процессе выступления пловцов массовых разрядов на главных соревнованиях.

Рабочая гипотеза – предполагалось, что включение в разминку комплексов упражнений как на суше, так и в воде позволит эффективнее подготовить пловца к проплыванию дистанции 50 м «вольный стиль» в ходе выступления его на главных соревнованиях.

В ходе исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ и обобщение подготовки пловцов к главным соревнованиям в доступных нам литературных источниках.
2. Разработать различные методики проведения разминки перед выступлением на главных соревнованиях пловцов массовых разрядов.
3. Определить влияние применения различных методик проведения разминки на показатели спортивного результата на дистанции 50 м «вольный стиль» пловцов массовых разрядов.

В процессе исследования применялись следующие **методы**: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Объектом исследования выступает разминка пловцов массовых разрядов.

Предметом исследования является методика применения комплексов упражнений, применяемых в разминке пловцов массовых разрядов в процессе выступления на главных соревнованиях.

Новизна исследования заключается в том, что в процессе исследования была выявлена эффективная методика проведения разминки перед выступлением пловцов массовых разрядов на главных соревнованиях.

Практическая значимость связана с констатацией факта о том, что перед выступлением пловцов на главных соревнованиях необходимо включать комплексы разминочных упражнений, выполняемых как на суше, так и в воде.

ГЛАВА I. Анализ литературных источников по теме исследования

1.1. Особенности подготовки на месте состязания в день старта

Спортсмен должен сначала сконцентрировать свое внимание на том, что нужно для обеспечения своего участия в состязании, а затем уже настраиваться на него. Поэтому перед выездом на соревнование необходимо еще раз проверить свой инвентарь, одежду — все, вплоть до крепости шнурков и резинок [7].

А.Е. Лебель [17] утверждает, что в этот день спортсмен не должен применять каких-либо успокаивающих фармакологических средств против оптимального повышения возбудимости. Взволнованность в день старта, как правило, помогает спортсменам выступать успешнее. Разумеется, не следует применять и возбуждающих средств. Надо помнить, что на месте соревнования возбудимость все равно поднимется очень высоко, и только тем, от которых требуется выносливость, как уже говорилось ранее, надо продолжительным выполнением упражнения в разминке снять с себя излишнее возбуждение.

На соревнование рекомендуется приезжать заблаговременно, за 60—80 мин, чтобы без спешки переодеться и выполнить разминку. Но когда придется подготовить и проверить инвентарь, снаряды, снаряжение, когда надо еще раз удостовериться в лодке, велосипеде, лыжах, мотоцикле, надо приезжать раньше. Разминку нужно начинать с таким расчетом, чтобы окончить незадолго до участия в соревновании. У спортсмена должна быть заранее разработанная разминка с дозировкой и продолжительностью ее соответственно его индивидуальным особенностям. Естественно, что спортсмен должен легко переносить нагрузку в разминке, и она должна быть привычной. Разминаться перед соревнованием начинают за 40—70 мин до старта, оставив время для прохождения регистрации и отдыха перед вызовом на старт. Очень важно, чтобы спортсмены заранее отрепетировали разминку на отведенном для этого месте и прошли от него весь

путь до места старта, что поможет им избежать лишней нервозности и не опоздать на регистрацию и к старту. Опыт показывает, что на крупнейших состязаниях спортсмену все нужно делать самому, не надеясь на помощь тренера.

В разных видах спорта разминка проводится неодинаково (по продолжительности, интенсивности, интервалам отдыха и пр.), но во всех случаях должно быть обеспечено достаточное разогревание и настройка на предстоящую работу, сохранение тела в тепле (теплый костюм) в перерывах для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования. Требуется также высокая концентрация внимания и настройка на месте соревнования.

По мнению Н.А. Бутович [5], нельзя торопиться и повышать интенсивность выполнения упражнений в разминке, чем в обычной тренировке. Это бывает в результате возбуждения спортсмена. Лучше плавно увеличивать нагрузку, чем ее форсировать. Необходимо полностью сосредоточиться на выполняемой разминке, как пути к эффективному участию в соревновании, как средства, с которого начинается реализация потенциальных возможностей организма, как способа ощутить нарастание психической, настроенности на борьбу в состязании.

Естественно, что разминка должна соответствовать условиям проведения соревнования, в связи с чем нередко требуется ее разделение на части, с интервалами отдыха и восстановительными средствами, повторным разогреванием и настройкой на несколько стартов и др.

Обычно разминка состоит из двух частей. Первая часть разминки отличается от разминки в тренировочных занятиях лишь тем, что перед соревнованием разогревание достигается более спокойным выполнением бега, какой-либо иной продолжительной работой и другими упражнениями, постепенным втягиванием в предстоящую работу [14].

Первая часть разминки и ее вторая часть — настройка на предстоящую работу — обычно проводится на месте, специально отведенном для разминки и

нередко удаленным от места старта. В связи с подготовкой к такой настройке (надевание специальной обуви, перенесение спортивного инвентаря, переход к месту упражнения и т. п.) может образоваться 2—5-минутный перерыв. После выполнения «настроечных» упражнений (повторение своего вида спорта частями и в целом, с нарастающей быстротой, но избегая максимальных усилий) спортсмены должны подготовиться к выходу на место старта: переодеться в сухую одежду, сделать легкий массаж, растереться средствами, вызывающими прилив крови к мышцам, отдохнуть, полностью расслабив мышцы. Некоторые спортсмены считают целесообразным проделать во время этого перерыва несколько упражнений главным образом для улучшения эластичности мышц и подвижности в суставах. После перерыва продолжается вторая часть разминки на месте соревнования, куда участников обычно выводят за 5—15 мин до старта и где они в большинстве видов спорта стараются выполнять пробные попытки. Пробные попытки необходимы: они настраивают на предстоящее участие в соревновании, способствуют необходимой точности движений и уверенности. Однако их нельзя выполнять с максимальными физическими и психическими усилиями, так как даже одна такая попытка может резко снизить работоспособность в соревновании. В таких случаях спортсмены говорят, что они «разрядились» еще до соревнования. На эту сторону разминки атлетов должно быть обращено особое внимание, поскольку, несмотря на частые случаи отрицательного воздействия максимальных пробных попыток, они продолжают иметь место и сегодня.

Нередко спортсмены стартуют дважды и трижды в день с перерывами 20—60 мин, а иногда и больше. В этом случае, перед каждым последующим стартом, нужна дополнительная разминка в течение 10—15 мин. Например, медленный бег (5—8 мин), легкие упражнения, настройка на предстоящие действия, осуществляемое без особого напряжения. При кратковременных перерывах (до 10 мин) достаточно лишь сохранять тело в тепле.

Перед квалификационным соревнованием, проводимым утром в день основного состязания, возможны два варианта разминки: для выполняющих установленный норматив очень легко она может быть облегченной (но не менее 20—30 мин), для тех же, кто преодолевает квалификации с трудом, — разминка в полном объеме. Если же квалификационные состязания проходят накануне основного соревнования, то для всех обязательна разминка в полном объеме.

Д. Тэлбот [12] заключает, что во время длительных соревнований особенно важно сохранять тело в тепле, беречь силы и правильно отдыхать.

Если соревнования проводятся в условиях среднегорья, то применяется обычная разминка, но она занимает больше времени (на 25—35%) за счет увеличения интервалов между упражнениями и проводится с большей постепенностью, чем в равнинных условиях. В условиях среднегорья значительно возрастает роль тренированности в разминке, особенно связанной с ней выносливостью.

Во время разминки и перед участием в соревновании необходимо сосредоточить все внимание и мысли на предстоящем выступлении. Не следует вести «спортивные» разговоры, ходить к зрителям, вмешиваться в действия других спортсменов. Не нужно надеяться на низкие результаты своих противников: наоборот, задолго до соревнования надо быть готовым к тому, что они могут добиться очень больших успехов.

1.2. Участие в главных соревнованиях

Процесс участия в соревновании не одинаков в разных видах спорта. Но все же и здесь есть ряд правил и положений, имеющих общее значение.

Перед выходом наших учеников на поле или на место старта дайте им последнее, очень краткое напутствие. Не объясняйте им, как надо соревноваться, какой тактики придерживаться, как вести борьбу. Об этом гораздо раньше и не раз был у вас разговор с ними. Скажите им лишь доброе слово: «Уверен в успе-

хе», «Желаю удачи», «Мысленно я с вами» и т. п. Можете повторить выработанную ранее формулу настроения.

В последние минуты перед стартом спортсмен читает свои напутствия в памятной карточке (тактический план, внимание к элементу техники, сохранять хладнокровие, верить в победу и др.) [1].

При выходе на старт у спортсмена в считанные секунды должны вспыхнуть в памяти картины, отразившие могучую идейную и моральную силу, на мгновение проявятся мысли о долге и ответственности. Это словно вынос знамени перед решающим боем. И сразу же все эти картины и мысли сменяются мощным стремлением добиться успеха, победить в соревновании. Укрепит это стремление мгновенное возвращение к мысли о том, что, выходя на старт, он располагает очень большими возможностями для рекорда, для победы и что раскрыть эти возможности помогает великая цель, порождающая великие силы. Надо лишь захотеть проявить их, но захотеть очень сильно, с яркой, доведенной до реальности убежденностью в достижении цели.

М.Я. Набатникова [23] напоминает, что во всех произвольных действиях спортсмена во время участия в соревновании главную роль играют его мысли. Как вы знаете, они обладают самой большой силой воздействия на организм спортсмена и в решающие моменты могут «свернуть горы». Концентрация мыслей, направленных на достижение цели, обуславливает мощностные волевые и бойцовские качества, силу психической энергии.

Замечательный пример этому мысли олимпийского чемпиона, рекордсмена мира В. Санеева перед последним прыжком, принесшим ему золотую олимпийскую медаль в Мехико (1968). Вот что он писал об этом: «...Отчетливо, прямо-таки абсолютно точно почувствовал, что этот последний прыжок будет самым лучшим, самым далеким. Был абсолютно уверен в этом. Как никогда уверен... Мною овладело состояние, близкое к восторгу. Я мог все. Казалось,

взмахну руками и — полечу. Знаю, что это было вдохновение. Спутник каждого открытия. Каждого успеха. Каждого рекорда...».

Отличная техника, прочный навык в ней, позволяет, по мнению С.М. Вайцеховского [6], спортсмену не думать о том, как выполнены движения, как проявить силу, быстроту, выносливость, ловкость и меткость, а направить свои действия только на достижение цели: чисто выполнить гимнастическое упражнение, обогнать в спринте соперников, толкнув штангу, ударом забить мяч в ворота, далеко прыгнуть, следить за действиями противника и нанести укол оружием и т. д. и т. п. Это главное, что обеспечивает успешное участие в соревновании. Вот почему во время участия в соревновании для спортсмена очень важна специальная направленность его мыслей, сконцентрированных на цели и эффективности соревновательных действий. Я уже говорил вам, что при этом спортсмен не должен допускать и тени сомнения, а уверенно утверждать «выдержу», «смогу», «преодолею».

Стоит только мелькнуть в мыслях сомнению «не выдержу», «проиграю» и т. п., как отрицательный результат не заставит себя ждать. Сомнение в своих силах — враг номер один, и спортсмен это должен знать. Здесь акцентируется внимание на воспитании и поддержании убежденности в своих силах и в успехе, потому что сомнение всегда закрадывается легче, чем возникает уверенность.

Вместе с тем, А.Д. Выкупов [9] учит никогда не выходить на старт и не начинать состязание с чувством собственного превосходства, даже при слабых противниках. И, конечно, «не вешать себе на грудь медаль, еще не завоевав ее». Нельзя и переоценивать противника, заранее мирясь с поражением. Подобные мысли резко снижают настроенность на спортивную борьбу, ухудшают возможность проявления потенциальных сил и достижения высоких результатов. Лучше ждать от противника очень высоких, рекордных результатов, часто уже в первой попытке, на первых минутах и секундах спортивной борьбы. Заранее го-

товясь к этому психологически, спортсмен собраннее и с большим проявлением бойцовских качеств участвует в соревновании. В таких случаях высокий результат противника не будет неожиданностью, которая часто влияет отрицательно на психологическую устойчивость и бойцовские качества.

Спортсмену надо уметь отрешиться от всех посторонних воздействий (перед стартом и в соревновании) и загореться лишь одним стремлением к цели, стремлением, словно сконцентрированным в пучок энергии. Если позволить мыслям отвлекаться на воздействия, не связанные с ходом соревнования, то это может разрушить концентрацию, направленность и силу волевых проявлений. Надо не терять собранности, готовности на высшие проявления. Вот характерный пример. После многих побед в чемпионате страны и мира, после побед на олимпийских играх в Риме единственное в жизни Ю. Власова поражение от Л. Жаботинского на играх в Токио и в результате не золото, а серебро. По этому случаю Ю. Власов сказал: «...Я проиграл из-за недооценки соперника. И как следствие этого — потеря воли к борьбе. Я нарушил великий закон борьбы: закон собранности».

К.П. Сахновский [25] утверждает, что не следует проявлять злобы к противнику, выраженной в резких негативных личностных отношениях (в том числе и мысленно). Как правило, у проявляющего злобу возникают нарушения в координации движений, отрицательные изменения в психической настроенности и целенаправленности. Такое зло только облегчает победу противника. Бытующий в спорте термин «спортивная злость» надо понимать как мощное концентрированно направленное стремление к победе, к превышению рекорда. Слово «злость» здесь явно не подходит.

Я особенно подчеркиваю важность решения вами задачи воспитания в учениках способности проявить уверенность в своих силах в соревновательных условиях. Об этом уже говорилось. Но здесь еще раз напомню, что уверенность

в своих силах и эффективное участие в соревновании во многом определяется ходом мыслей спортсмена, его реакцией на различные внешние воздействия.

Вмешательство отрицательно направленных мыслей и посторонних возбуждений нарушает работу нервных клеток, искажает течение нервных процессов. В стройную систему динамического стереотипа вносятся смута, дискоординация. Вместо расслабления мышц появляется излишнее напряжение, уменьшается амплитуда движений, возникают «скованность» и нарушения даже в привычном выполнении спортивного упражнения. В общем, в сложных действиях спортсмена возникновение новых очагов возбуждения наделает не мало бед. Огромное желание добиться успеха и в то же время не менее сильные сомнения в возможности этого, подогретенные ответственностью за исход участия в соревновании, — вот главное, что создает мешающий очаг возбуждения в коре мозга и у спортсмена.

Веское доказательство этому — случаи, когда спортсмены превышали личные рекорды, не зная об этом. Вот пример этому. Заслуженный мастер спорта Петр Денисенко, тогда еще молодой прыгун с шестом никак не мог превысить свой предел — 4 м 10 см. Но однажды на соревнованиях вместо 4 м 10 см было установлено на 5 см больше. Денисенко об этом не знал и легко преодолел привычную, как ему казалось, высоту. Велико же было его изумление, когда он узнал, что наконец преодолел свой «роковой» предел. Если бы Денисенко знал действительную высоту, то стал бы пытаться проявить повышенное усилие, опасался сбить планку и т. д. Возникли бы лишние напряжения, нарушения в координации движений и снова высота 4 м 15 см осталась бы непокоренной.

Когда участнику соревнований очень трудно, надо на миг вернуться в мыслях о своем долге, о скрытых возможностях организма. Здесь не говорю о технике движений. Но если в технике есть недочеты, не закрепленные элементы ее, то требуется особое внимание к ним спортсмена во время соревнования. В

таких случаях используется и подсказка (до выполнения упражнения и во время его) товарища по команде.

Не следует спортсмену считать себя достигшим успеха, пока соревнование не окончено. Успех в начале — еще не победа. Самоуспокоенность нередко приводит к поражению. Выйти из соревновательного напряжения легче, чем войти в него. Во время соревнования не падать духом. Надо верить, что неудачное начало только сильнее мобилизует и может привести к победе. Тому есть многочисленные примеры побед в последней попытке, мощном финальном усилии.

В соревнованиях нередко требуется создать перелом в ходе спортивной борьбы. Необходимость в этом возникает по разным причинам и спортсмену надо уметь осуществить такой перелом. Приучение к этому, как я вам говорил, должно предусматриваться ранее в тренировке.

Чтобы осуществить перелом к более активной спортивной борьбе, необходимо резко изменить психологическую настроенность, перевести себя мысленно на новые волевой и двигательный режим. Для этого в процессе соревнования, в перерывах между упражнениями и стартами необходимо выключиться на несколько секунд из психического напряжения, расслабиться и мысленно отбросить непригодный ход борьбы, словно очистить в сознании место и тотчас же ввести туда представление о скачкообразном изменении усилий, темпа, собранности, нацеленности и др. и перевести всего себя на новые «рельсы».

В спортивных командах такой перелом будет успешнее, если в перерыве, тайм-ауте или в другие моменты, все спортсмены, сблизившись и положив руки на плечи, создают круг, в котором все вместе воздействуют на каждого и вслух, обязательно синхронно, произносят заранее установленную формулу, «усиливаем борьбу», «темп, темп, темп», «только наступать» и т. п.

Ни один тренер не останется равнодушным, наблюдая за выступлением своих учеников. В ряде случаев связь с ними осуществляется микропереговор-

ными радиоустройствами, чем создается возможность информировать спортсменов о времени прохождения дистанции или этапа, в том числе и противника. Каждый тренер отрабатывает заранее систему связи с учениками и в состязании помогает им полностью ориентироваться в ходе лыжной гонки, марафонского бега и др.

В тех же видах спорта, где тренер все время общается с учениками, его роль становится особо важной, как дирижера хода соревнования. Наиболее ярко это видно в спортивных играх. Периодическая смена игроков и тайм-аут представляют для этого большую возможность.

Вы, наверное, не раз наблюдали за деятельностью тренеров во время хоккейного матча их команд. Очень ярка картина руководящей роли тренера, оперативного решения тактических и боевых задач.

1.3. Особенности применения различных вариантов разминки в спортивном плавании

Ценность разминки, предшествующей двигательной деятельности, ставилась под сомнение многими людьми, и особенно исследователями, почти не имеющими практического опыта. Однако большинство тренеров, основываясь на опыте соревнований с предшествующей разминкой и без нее, отмечают преимущество плавания с разминкой [15; 22].

Бейсболисты высшей лиги отмечают, что без достаточной разминки от сильных ударов начинают болеть руки, ухудшается контроль за движениями и бросок мяча выполняется хуже, чем обычно. Бейсболист знает, что без разминки он не подготовит, не растянет мышцы и может повредить их. Таким образом, разминка дает ему возможность подготовить или настроить нервно-мышечную систему для того, чтобы добиться наилучшей координации движений. Разминка бейсболиста направлена, прежде всего, на подготовку рук, пловец же должен

размять весь организм. По А.Е. Лебель [17] основными задачами разминки пловца являются:

1. Растянуть мышцы.
2. Физиологически подготовить организм к соревнованиям (несколько увеличивается частота сердечных сокращений, ускоряется приток крови к работающим мышцам и т.п.).
3. Настроить нервно-мышечную систему, или, как говорят пловцы, «прочувствовать технику».
4. Познакомиться с температурой воды, с условиями старта, поворотов и т.д.
5. В последний раз настроиться на ту скорость, которая будет необходима в соревнованиях.

Составные части разминки могут у пловцов несколько различаться, однако для команды желательно иметь в качестве основы стандартизированную разминку. Нормальная разминка предполагает, что пловцы получают возможность попасть в бассейн до начала соревнований.

В случае, если пловцу в бассейне не предоставят или отведут мало времени на разминку, некоторую пользу могут принести упражнения для растягивания мышц и разминка на суше.

Тер-Ованесян [27] предлагает один из вариантов разминки, который многие пловцы с успехом применяли разминку следующего содержания:

1. 500 м с умеренной скоростью. Если возникают затруднения с дыханием (одышка), можно остановиться и после небольшого отдыха продолжить плавание.
2. Плавание при помощи ног от 200 до 400 м с умеренной скоростью.
- 3 8X50 м, чередуя отрезки, проплываемые с умеренной скоростью, с отрезками, проплываемыми с повышенной скоростью—4—5 сек. медленнее лучшего результата. Пауза отдыха между отрезками от 30 до 60 сек.

4. 4X25 м спринтерские ускорения со стартом и поворотом спринтеры - стайеры 2—3x100 м с соревновательной скоростью.

5. Свободное плавание, выполнение нескольких стартов и поворотов.

Описанная разминка предназначается для хорошо подготовленных пловцов. Пловцы возрастных групп могут сократить вдвое или даже более.

На чемпионатах, где проводятся предварительные и финальные заплывы в один день, эту разминку не нужно повторять перед финалом. Если пловец один раз размялся, эффект этой разминки сохранится в течение большей части дня. Перед вторым стартом пловцу, может быть, только понадобится проплыть несколько отрезков, в том числе один-два 50-метровых с соревновательной скоростью или несколько спринтерских ускорений по 25 м.

Для того чтобы найти лучший для себя вариант, каждый пловец должен опробовать различные способы разминки перед контрольными стартами или участием во второстепенных соревнованиях.

ГЛАВА II. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения задач применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников.

В процессе исследования изучалась специализированная научно-методическая литература, связанная с темой работы. Анализ литературы осуществлялся для постановки задач, подбора методов и разработки организации исследования.

2. Педагогическое наблюдение.

Оно осуществлялось за пловцами во время разминки в ходе выступления на главных соревнованиях. Педагогическое наблюдение велось за спортсменами 12-15 лет массовых разрядов, специализирующихся в плавании на дистанции 50 м «вольным стилем».

3. Контрольные испытания.

Для организации педагогических контрольных испытаний использовался тест, который проводился в начале и по окончании педагогического эксперимента:

1. Время, в течение которого пловец проплывал дистанцию 50 м «вольным стилем», фиксировалось секундомером от момента стартового сигнала до завершения дистанции и касания рукой стенки бассейна.

4. Педагогический эксперимент.

Проведение педагогического эксперимента определяло применение различных методик проведения разминки пловцами массовых разрядов в двух группах. В начале и по окончании педагогического эксперимента проходили контрольные испытания.

5. Методы математической статистики:

Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались статистической обработке [24]. При этом использовались:

1. Среднее арифметическое значение \bar{x} для неупорядоченного ряда измерений вычисляют по формуле: $\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$

2. Получили две выборки, независимость которых обеспечивалась планированием эксперимента. Гипотеза $H_0: \mu_x = \mu_y$. Альтернатива $H_1: \mu_x \neq \mu_y$. (использовался двусторонний критерий, так как нет оснований предполагать, что новая программа начальной подготовки приведет к улучшению результатов тестов). Уровень значимости $\alpha = 0,05$.

3. Выборочные характеристики рассчитали по формулам:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad \text{и} \quad S^2 = \frac{1}{n-1} \left[\sum_{i=1}^n x_i^2 - \frac{\left(\sum_{i=1}^n x_i \right)^2}{n} \right]$$

4. Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по формулам:

$$\left[S_{\bar{x}-\bar{y}} = \sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}} \right] \text{ и } \left[t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{S_{\bar{x}-\bar{y}}} \right]. \text{ Критическое значение t-критерия при } \alpha = 0,05 \text{ и } v$$

= 14 находили в таблице. Вывод: Если $t < t_{0,05}$, то на уровне значимости 0,05 принимали гипотезу H_0 .

2.2. Организация исследования

В эксперименте приняли участие 20 пловцов 12-15 лет, специализирующихся в плавании на дистанции 50 м «вольным стилем». Он проводился в течение 5 месяцев на базе МАУ СШОР «Спартак» г. Белгорода с октября 2017 г. по февраль 2018 г. В организации и проведении исследований большую помощь оказала тренер Смирнова М.В.

Педагогический эксперимент состоял из трех взаимосвязанных этапов:

Первый этап (октябрь 2017 г.) носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно-методической литературы. В нем рассматривались и анализировались различные варианты разминки пловцов. Разрабатывалась программа исследования с определением основного направления работы, с формированием цели, задач и гипотезы. Определялись методы педагогического контроля и этапы педагогического эксперимента.

Второй этап (ноябрь 2017 г. – январь 2018 г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента в экспериментальной группе. При этом контрольная группа применяла стандартную разминку в воде.

Третий этап (январь 2018 г.) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка влияния применения различных вариантов разминки в ходе выступления пловцов на главных соревнованиях, математическая обработка полученных данных, а также представление результатов исследования в виде дипломной работы.

ГЛАВА III. Анализ результатов исследования

3.1. Исходный уровень развития спортивного результата пловцов массовых разрядов

На первом этапе педагогического эксперимента нами были изучены результаты, показанные пловцами, специализирующихся в плавании на дистанции 50 м «вольным стилем». Они определялись в процессе Чемпионата Белгородской области по плаванию, который прошел 20-22 октября 2017 г. Результаты, показанные спортсменками на дистанции 50 м «вольным стилем», отражены в приложении 1. Использование метода попарной выборки позволило сформировать две группы по 10 спортсменов (контрольную и экспериментальную), которые приняли участие в педагогическом эксперименте (табл. 1).

Таблица 1

Исходные результаты в плавании на дистанции
50 м «вольным стилем», сек

Пары пловцов	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	26,8	26,8
2	26,5	26,4
3	26,3	26,5
4	26,1	25,9
5	25,9	25,9
6	26,6	26,5
7	26,4	26,0
8	26,3	26,7
9	26,0	26,1
10	26,1	26,2

\bar{x}	26,3	26,3
t	26,3	26,3
M	0,089443	0,10328
P	>0,05	

Результаты, приведенные в таблице 1, позволяют утверждать, что до начала второго этапа педагогического эксперимента экспериментальная и контрольная группы пловцов находятся в равной степени подготовленности. Данное утверждение подтверждают среднеарифметические данные при плавании на дистанции 50 м «вольным стилем» (Достоверность различий отсутствует, $P > 0,05$).

3.2. Экспериментальная методика проведения разминки перед главными соревнованиями

Регламентом соревнований ограничено количество времени, отводимое для разминки. Оно составляет 45 мин. Для того чтобы пловцам правильно провести разминку, им необходимо учитывать и определять время начала каждого заплыва и его продолжительность. Это время суммируется с тем, которое необходимо пловцу на отдых и подготовку к старту. И всегда берется с запасом в 5—10 мин, поскольку регламент соревнований может быть нарушен: фальстарты, совещания судей по поводу возможной дисквалификации спортсменов, поломка электронно-измерительной аппаратуры и т.п.

Начало разминки стараются приблизить к началу заплыва, чтобы сохранить эффект последствия, заключающийся во вработывании функциональных систем организма.

Анализ различных вариантов разминки не позволяет отдать преимущество какому-либо из них. Тренер и спортсмен должны прийти к своему

варианту эмпирическим путем, однако помочь в этом могут методики проведения разминки перед основными соревнованиями использованные пловцами в нашем исследовании.

Для того чтобы повысить эффективность подготовки пловца к проплыванию дистанции 50 м «вольным стилем» и проверить правильность выдвинутой гипотезы нами были предложены различные методики проведения разминки. Для пловцов контрольной группы рекомендовали использовать комплекс разминочных упражнений в воде (прил. 3). Для спортсменов экспериментальной группы советовали начать разминку с применением комплекса упражнений на суше, которому отводилось 15 мин. или 1/3 от общего количества разминочного времени. Разминка на суше включала в себя несложные разогревающие упражнения — махи руками, вращения, наклоны и повороты туловища, упражнения на растягивание, комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах (прил. 2). После этого они приступали к привычным разминочным упражнениям в воде (как и контрольная группа), но при этом соблюдая повышенную интенсивность и незначительную продолжительность пауз отдыха между упражнениями. Это позволяло сделать тот же разминочный объем в воде, что и контрольная группа.

3.3. Уровень спортивного результата в ходе педагогического эксперимента

В ходе исследования в подготовку пловцов двух групп систематически (во все периоды) еженедельно (по субботам) включались контрольные старты («прикидки»), имеющие общую цель повысить готовность пловца к достижению наилучших результатов. При этом они использовали различные методики проведения разминки перед стартами (см. пар. 3.2.).

В ноябре 2017 г. было проведено промежуточное контрольное испытание. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Промежуточные результаты в плавании на дистанции

50 м «вольным стилем», сек

Пары пловцов	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	26,1	26,6
2	26,2	26,4
3	26,0	26,5
4	26,0	25,7
5	25,7	25,9
6	26,5	26,5
7	26,2	26,0
8	26,0	26,6
9	26,0	26,0
10	25,8	26,2
\bar{x}	26,0	26,2
t	26,05	26,24
M	0,070317	0,102415
P	>0,05	

Представленные промежуточные данные позволяют утверждать, что в контрольной группе спортивный результат повысился в среднем на 0,1 сек, а в экспериментальной на 0,3 сек. Изменения статистически недостоверны ($P > 0,05$), но отмечается тенденция к более значимому улучшению спортивного результата в экспериментальной группе.

3.4. Влияние применения различных методик проведения разминки на спортивный результат пловцов

С 14 по 16 января 2018 г. прошло Первенство Белгородской области по плаванию, в котором приняло участие две группы пловцов, участвовавшие в исследовании. На этих соревнованиях в разминку пловцов экспериментальной группы были включены комплексы упражнений как на суше, так и в воде, а контрольная группа применяла разминку только в воде. Итоговые результаты контрольного испытания, полученные при окончании педагогического эксперимента, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Динамика результатов в плавании на дистанции 50 м
«вольным стилем», сек

Пары пловцов	До эксперимента		Промежуточное исследование		После эксперимента	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	26,8	26,8	26,1	26,6	25,5	26,4
2	26,5	26,4	26,2	26,4	25,7	26,1
3	26,3	26,5	26,0	26,5	25,3	26,2
4	26,1	25,9	26,0	25,7	25,1	25,6
5	25,9	25,9	25,7	25,9	25,0	25,6
6	26,6	26,5	26,5	26,5	25,8	26,0
7	26,4	26,0	26,2	26,0	25,6	25,8
8	26,3	26,7	26,0	26,6	25,3	26,3

9	26,0	26,1	26,0	26,0	25,2	26,0
10	26,1	26,2	25,8	26,2	25,0	26,0
\bar{x}	26,3	26,3	26,0	26,2	25,4	26,0
t	26,3	26,3	26,05	26,24	25,35	26
M	0,089443	0,10328	0,070317	0,102415	0,090982	0,085635
P						

Результаты, приведенные в таблице 3, убедительно показывают, что значительно улучшилось время проплывания дистанции 50 м «вольным стилем» у пловцов из экспериментальной группы, которое составило в среднем на 0,9 сек. В контрольной группе результат улучшился только лишь на 0,3 сек.

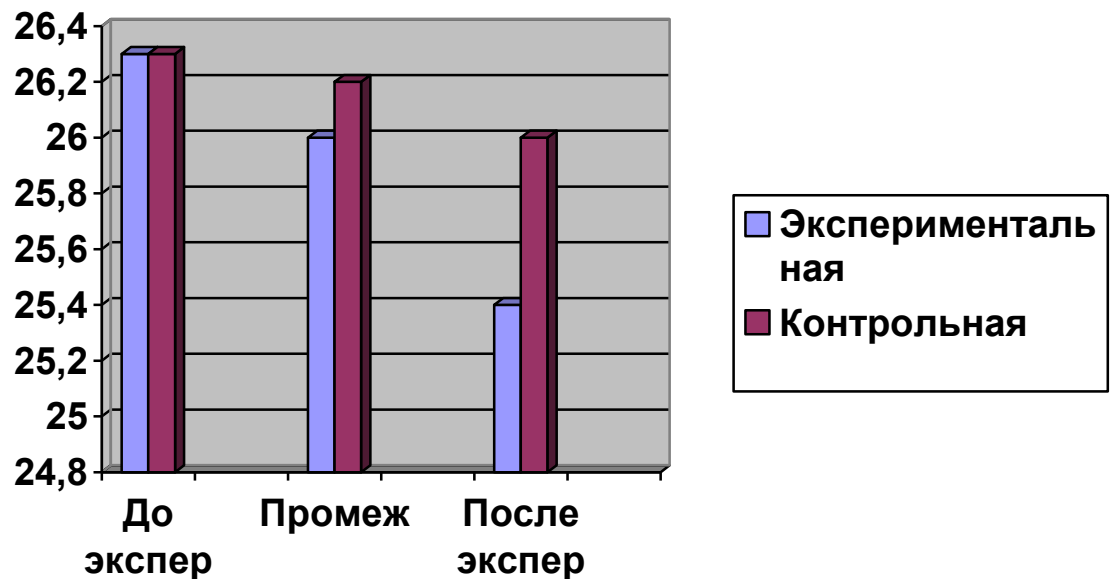


Рис. 1. Динамика показателей спортивного результата в плавании на дистанции 50 м «вольный стиль» спортсменов двух групп, сек

Результаты, полученные при окончании педагогического эксперимента, были обработаны математико-статистическими методами.

ВЫВОДЫ

В результате теоретического анализа и проведенного педагогического эксперимента нами были сделаны следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что в последнее время не уделяется должного внимания разминке пловцов. В наибольшей степени это имеет отношение к подбору эффективных разминочных упражнений перед выступлением спортсменов на главных соревнованиях.

2. В результате теоретического анализа в разминку пловцов массовых разрядов были включены различные методики проведения разминки в ходе выступления на главных соревнованиях. Контрольная группа использовала разминочные упражнения только в воде, тогда как экспериментальная группа пловцов 1/3 разминочного времени отводила для использования комплекса разминочных упражнений на суше.

3. Результаты педагогического эксперимента показали положительное влияние использования различных методик проведения разминки на спортивный результат в плавании на дистанции 50 м «вольным стилем». Так, пловцам из экспериментальной группы улучшили время проплыwania с 26,3 сек до 25,4 сек. А пловцы контрольной группы с 26,3 сек до 26,0 сек. Данные статистически достоверны ($P < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенные нами исследования, их результаты, обработка и обобщение, а также полученные выводы позволили нам сделать следующие практические рекомендации для применения пловцами некоторых вариантов разминки:

1. Перед выступлениями на главных соревнованиях целесообразно включать комплекс разминочных упражнений как на суше, так и в воде, который способствует наилучшему повышению спортивного результата.

2. Для каждого спортсмена, разминку следует подбирать индивидуально.

Для того чтобы найти лучший для себя вариант, каждый пловец должен опробовать различные способы разминки перед контрольными стартами или участием во второстепенных соревнованиях.

3. Нормальная разминка предполагает, что пловцы получают возможность попасть в бассейн до начала соревнований.

В случае, если пловцу в бассейне не предоставят или отведут мало времени на разминку, некоторую пользу могут принести упражнения для растягивания мышц и разминка на суше.

4. Уверенность в своих силах и эффективное участие в соревновании во многом определяется ходом мыслей спортсмена, его реакцией на различные внешние воздействия.

Выходя на старт, нельзя недооценивать противника, а также расстраиваться проигрышу на первых рубежах соревнований- все может измениться.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абсалямов Т. М; Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования. — М.: Физкультура и спорт, 1993. - 191 с.
2. Биомеханика плавания (заруб. исследования): М.: Физкультура и спорт, 1981. — 25 с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учеб. для ин-тов физ. культуры — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 320 с.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Учебное пособие. — М.: ФиС, 2001.
5. Бутович Н.А Современная тренировка пловца. — М.: Физкультура и спорт, Будапешт: Спорт, 1997. — 256 с.
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 312 с.
7. Вайцеховский С.М. Тесты в спортивном плавании //Теория и практика физ. культуры — 1978. — № 8. — С. 23—25.
8. Вржсневский В.В. Тренировка пловцов в соревновательном периоде //Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — Вып. 1. — С. 13—15.
9. Выкупов А.Д. Плавание : Учеб. для студентов пед. ун-тов и ин-тов. — М., 1996.
10. Гордон С.М., Кашкин А.А., Седых. В.В. Последовательность и продолжительность развития основных физических качеств в тренировочном цикле пловцов и гребцов //Теория и практика физ. культуры. — 1994, — № 2. — С. 10—13.
11. Гужаловский А.А., Фомиченко Б.М. Уровень развития физических качеств и результативность в плавании кролистов-спринтеров //Теория и практика физ. культуры. — 1971. — № 7. — С. 5—6.

12. Д. Тэлбот Как плыть быстрее: Пер. с англ. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 88 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов (основы теории и методики воспитания). — Изд. 2-е. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
14. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании (Планирование подготовки, контроль и совершенствование техники, силы, гибкости, выносливости, скорости, управление спортивной тренировкой): Учеб.-метод. пособие. — Мн.: АФВиС РБ, 1993. — 168 с.
15. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. Пособие для тренеров. С. – П. 2000
16. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание /Пер. с англ. Л.П.Макаренко. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 208 с.
17. Лебель А.Е. Разминка пловца на стометровую дистанцию //Теория и практика физ культуры. — 2003. — Т. X. — Вып. 5—6. — С. 371—376.
18. Макаренко Л.П. Базовая подготовка юных пловцов //Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — Вып. 2. — С. 8—15.
19. Макаренко Л.П., Ширковец Е.А. Построение спортивной тренировки высококвалифицированных пловцов: Метод, разарб. для слушателей ВШТ. — М., 1992. — 52 с.
20. Макаренко Л.П. Юный пловец - М.1983
21. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. — Киев: Здоров'я, 2000. — 200 с.
22. Молинский К.К. О подготовительных упражнениях на суше в тренировке пловцов //Теория и практика физ. культуры. — 1978. — Т. XXI. — Вып. 6. — С. 433—437.
23. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов — М.: Физкультура и спорт, 1992. — 280 с.
24. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ.

культ./ Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

25. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. — Киев: Здоров'я, 1990. — 152 с.

26. Скворцов Б.Л., Ваньков А.А. К вопросу многолетней подготовки юных пловцов //Теория и практика физ. культуры. — 1993. — № 9. — С. 38—42.

27. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. — 1986. —С. 43—54

28. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М. – 2001

29. Хоменков Л.С. К вопросу о разминке //Теория и практика физической культуры, 1952, № 8, с. 596-603.

30. Третьяков Н.Д. Изменение скорости плавания в процессе многолетней тренировки //Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — Вып. 1. — С. 22—23.

31. Федорова Л.Э. Исследование эффективности применения различных вариантов тренировочных занятий в тренировке квалифицированных пловцов — Мн.: Хата, 1994. — 80 с.

32. Фесенко С.Л. Основные варианты построения многолетней подготовки сильнейших пловцов мира: Метод. рекомендации. — Мн.: АФВиС РБ, 1993. — 36 с.

33. Шебек В.Н. Ермак Н.Н. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. Москва Просвещение – 2000

34. Шкретий Ю.М. Некоторые направления оптимизации методики спортивной тренировки на этапе подготовки к высшим достижениям //Объективизация методики управления основными параметрами тренировочных нагрузок. — Киев, 2002. — С. 5—29.

35. Яроцкий Г.В. Влияние повышенных тренировочных нагрузок на спортивное совершенствование юных пловцов // Теория и практика физ.культуры. – 1991. - №9. – С. 47-51.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Протокол результатов проплывания дистанции 50 м «вольным стилем»

Пловцы	Результаты
1	25,9
2	25,9
3	25,9
4	26,0
5	26,0
6	26,1
7	26,1
8	26,1
9	26,2
10	26,3
11	26,3
12	26,4
13	26,4
14	26,5
15	26,5
16	26,5
17	26,6
18	26,7
19	26,8
20	26,8

Комплекс разминочных упражнений на суше:

1. Пловец А сидит на полу с прямой спиной и руками, заложенными за голову. Пловец Б становится сзади, захватывает пловца А за локти и, упираясь коленом в его спину, тянет локти назад и несколько вверх до тех пор, пока у пловца Б появятся болевые ощущения. В крайнем заднем положении выполняется несколько пружинящих движений вперед-назад, затем локти возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется от 5 до 10 раз.

2. Данное упражнение идентично первому. Только после того как руки приведены в крайне заднее положение, нужно сделать 4—5 пружинящих движений вперед-назад. Затем руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется от 5 до 10 раз.

3. И.п. - основная стойка. Маховые движения рук (правой или левой) вперед и назад.

4. И.п. - основная стойка. Согнуть руки в локтевом суставах. Выполнить движения руками, как при беге на месте, с максимальным отведением локтей назад.

5. И.п. - основная стойка. Взять в руки гимнастическую палку, кусок веревки и т.п. Расстояние между кистями около метра. Подтянуть руки через верх и отвести их назад, за спину. Повторять упражнение, постепенно уменьшая ширину захвата.

6. Стоя. Ноги на ширине плеч. Руки сзади в «замок». Рывок сцепленными руками назад-вверх.

7. И.п. - вис на перекладине. Не сгибая рук, приподняться вверх за счет движения плечевыми суставами. Расслабить плечевые суставы, «уронить» тело вниз.

8. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет 1 - наклон вправо, сгибая левую ногу, левая рука вверх и вправо до касания ладони правой руки; 2 - вернуться в и.п.; 3 - наклон вперед, касаясь ладонями пола; 4 - вернуться в и.п. То же с наклоном в другую сторону.

9. И.п. - ноги врозь. На счет 1 - поднять правое плечо, стараясь дотянуться им до уха; 2 - поднять левое плечо; 3 - опустить правое плечо; 4 - опустить левое плечо.

10. И.п. - о.с. 1 - прыжок на двух ногах; 2 - прыжок на левой ноге, согнутую правую поднять вперед, хлопнуть в ладоши под ногой; 3 - прыжок на двух ногах; 4 - прыжок на левой ноге, мах правой вперед, хлопнуть в ладоши под ногой. То же другой ногой.

11. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. На счет 1 - круговое движение предплечьями вовнутрь, локти не опускать; 2 - полуприсед, хлопнуть в ладоши над головой (локти не сгибать); 3 - возвращаясь в и.п., круг предплечьями наружу; 4 - полуприсед, опуская руки, хлопнуть в ладоши за спиной (спину вперед не наклонять, локти не сгибать).

12. И.п. - стойка ноги врозь. На счет 1-2 - глубокий выпад вправо, опираясь руками о пол перед собой; 3-4 - с поворотом налево перейти в сед на согнутой правой ноге, левая вперед; 5-6 - опираясь руками о пол, выпрямить правую ногу, лбом постараться коснуться левого колена; 7-8 - сгибая левую ногу, глубокий выпад на левой ноге с опорой на пол. Продолжать упражнение в другую сторону, не возвращаясь в и.п.

13. И. п. - стойка ноги врозь. Круговые движения головой влево и вправо. Выполняются в медленном темпе на 4 счета.

14. И.п. - стойка ноги врозь, правая рука в сторону. На счет 1 с поворотом направо выпад, прогнуться назад, опираясь левой рукой о правую ногу, правая - вверх; 2 - вернуться в и.п.; 3 - наклон вперед, касаясь правой рукой левого носка; 4 - вернуться в и.п. То же в другую сторону.

15. Различные виды бега: на месте, вперед, назад, влево, вправо, с высоким подниманием бедра, с отведением голени назад.

16. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Выполните рывок согнутыми руками внутрь, правая рука над левой. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, но теперь левая рука над правой. Снова вернуться в исходное положение.

17. И.п. - стойка ноги врозь. На счет 1-4 - медленно поднять руки вверх, глубокий вдох; 5-8 - медленно опустить руки, расслабляя их, выдох.

Приложение 3

Комплекс разминочных упражнений в воде:

1. И.п.- стоя спиной к стенке бассейна. Держась руками за край, поднять ноги, отвести их вправо и выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде, затем вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону. Количество повторов в каждую сторону – 15.

2. И.п.- стоя в воде по грудь. Поднять одну ногу и согнуть ее в колене, одновременно выполняя боксерские движения руками.

Повторить другой ногой. Количество повторов каждой ногой – 18-20.

3. И.п.- стоя боком к краю бассейна. Держась рукой за бортик, выполнять маховые движения ногой вперед-назад. Повторить 8-10 раз каждой ногой.

4. И.п.- стоя. Выполнять резкие движения руками, преодолевая сопротивление воды и поднимая брызги. Длительность выполнения – 1—2 минуты.

Перед выполнением комплекса следует в течение 2-3 минут плавать в быстром темпе любым удобным стилем, а после окончания выполнения упражнений несколько минут спокойно полежать на спине и постараться полностью расслабиться. После этого можно выходить из бассейна.

5. Плыть «по-собачьи», вначале как можно быстрее, затем постепенно замедляя темп. Длительность выполнения – 2—5 минут.

6. Взять в руки мяч и плыть вперед, при этом сильно и ритмично ударяя ногами по воде. Длительность выполнения – 2—5 минут.

Комплекс упражнений с плавательной доской

Для этого комплекса в качестве снаряда используется плавательная доска. Ее можно заменить подходящим по размеру куском пенопласта.

1. И.п.- стоя у стенки бассейна и держа перед собой плавательную доску.

С силой оттолкнуться ногами от стенки бассейна и проплыть несколько метров, затем отбуксировать ногами плавательную доску к стенке бассейна. Повторить 15-20 раз.

2. И.п.- стоя на бортике, плавательная доска должна находиться в воде.

Прыгнуть с бортика бассейна «лягушкой» и скользить на груди до плавательной доски, затем отбуксировать плавательную доску ногами к стенке бассейна. Повторить 15-20 раз.

3. И.п.- стоя на бортике, плавательная доска должна находиться в воде. Прыгнуть «солдатиком» с бортика бассейна. Вынырнув, оттолкнуться ногами от стенки и скользить на груди до плавательной доски, после чего отбуксировать ее ногами к стенке бассейна. Повторить 15-20 раз.

При нарушении дыхания необходимо прекратить упражнение, выйти из бассейна и отдохнуть.

Комплекс упражнений с отягощением

Для его выполнения потребуется 2 гантели весом по 1—1,5 кг и 2-литровая пластиковая бутылка, наполненная водой. Следует строго соблюдать правило, выходить из воды и отдыхать после каждого упражнения.

1. И.п.- стоя в воде по плечи, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполнять медленные круговые движения руками вперед, затем назад. Количество повторов – 20 раз в каждую сторону.

Выполняя упражнения в воде, не следует стараться делать их быстро и резко.

Все движения нужно делать плавно и спокойно.

2. И.п.- стоя в воде по грудь, руки с гантелями вытянуты вперед. Выполнять руками медленные махи сначала правой вверх, а левой вниз, затем наоборот.

Упражнение выполнять в течение 5—7 минут.

3. И.п.- стоя в воде по грудь, руки с гантелями вытянуты вперед. На счет «раз» развести руки в стороны, на счет «два» вернуться в исходное положение, на счет «три» поднять руки вверх, на счет «четыре» вернуться в исходное положение, на счет «пять» согнуть руки в локтях, на счет «шесть» принять исходное положение. Повторить 5 раз.

4. И.п.- стоя в воде по грудь, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вытянуты вперед. Наклониться немного вперед и выполнить движения, имитирующее плавание брассом. Выполнять упражнение до тех пор, пока не появится чувство усталости.

После выполнения всего комплекса упражнений с отягощением рекомендуется в течение 5-10 минут плавать кролем.

5. И.п.- сидя в воде по грудь, ноги вытянуты, руки с гантелями опущены.левой рукой постараться дотянуться до правой ноги, вернуться в исходное положение, затем правой рукой тянуться к левой ноге. Повторить упражнение 6—8 раз.

6. И.п.- стоя в воде по грудь, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх и медленно описывать ими небольшую окружность сначала в одну сторону, потом в другую. Выполнять упражнение 5—10 минут.