

УДК: 796. 606.124

Федишин В. - ст. гр. МІ-11

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ВПЛИВ ОСНОВНИХ СИСТЕМ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ НА РОЗВИТОК РАННІХ ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ

Науковий керівник: викладач Вальчак Н.В.

Одним із основних завдань спортивної секції плавання є підготовка спортсменів-плавців високих розрядів. Для досягнення хороших результатів у плаванні необхідно на початковому етапі тренування виявити швидкісні можливості у студентів-плавців.

Для дослідження проблеми було сформовано дві експериментальні групи студентів першого курсу по 20 осіб у кожній. Група №1 навчалась плавати за паралельно-послідовною системою. Тут одночасно вивчали два способи плавання – кроль на грудях та кроль на спині. Вони виконували вправи спочатку по елементах, а потім в координації. Обидва способи вивчалися паралельно до тих пір, поки студенти не оволоділи основами техніки. Даліше вивчалися способи дельфін та брас.

Група №2 навчалась по п'ятиетапній системі:

I етап передбачав адаптацію до властивостей води.

II етап плавання трьома елементами:

- а) руки кроль, дихання;
- б) руки брас видихи в воду;
- в) ноги-дельфіном видихи в воду.

III етап плавання шістьма другорядними елементами:

- 1) кроль на грудях і дихання.
- 2) рухи ніг з диханням кроль на грудях.
- 3) рухи рук дельфіном з видихом в воду.
- 4) руки брас з видихом в воду (дошка в ногах).
- 5) рухи на спині з диханням (дошка в ногах).
- 6) руки брас на спині з вільним диханням.

IV етап узгодження рухів всіх спортивних способів.

V етап вивчення і вдосконалення усіх спортивних способів.

По завершенні програми занять в обох групах, які мали однакову кількість годин кожен учасник пропливав 25м. на час. Середній час групи №1 склав 22,10 с. Групи №2 -26,12 с.

Дослідження показали, що навчання плаванню по паралельно-послідовній системі дають можливість більш швидкого засвоєння техніки плавання. Відповідно це дозволяє за більш короткий час оволодіти технікою плавання і показати кращий результат, тобто швидше розвинути ранні швидкісні можливості.