

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ОСНОВНИХ СИСТЕМ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ НА РОЗВИТОК РАННІХ ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Для дослідження проблеми було сформовано дві експериментальні групи студентів першого курсу по 25 чоловік. Група №1 навчалась плавати по паралельно-послідовній системі 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. Далше 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 всіх 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.